

# MEIN MARATHON AM KILIMANDSCHARO

Laufend die Welt entdecken. Kultur und Hobby miteinander verbinden. Der Kilimandscharo-Marathon bietet beides. Mit Freunden und Freude unterwegs zum höchsten Berg Afrikas. Ein Laufbericht, der Begeisterung für das Laufabenteuer weckt.

Interview: Jörg Valentin

**Kilimandscharo-Marathon, das klingt für viele nach Abenteuer und körperlichen Anstrengungen. Elke, was hat dich dazu bewogen, einen Marathon am Fuße von Afrikas höchsten Berg machen zu wollen?**

Laufen ist für meinen Mann und mich ein zentraler Bestandteil im Leben und somit gestalten wir auch unsere Urlaube immer sportlich-aktiv. Zumeist sind wir dabei in der Schweiz oder auf den Kanaren zum Laufen und Wandern. In regelmäßigen Abständen nehmen wir aber auch besondere Ziele in Angriff. Tansania und der Kilimandscharo stellten für uns beide schon seit Längerem ein Traumziel dar und als wir

das Reiseangebot bei Laufreisen.de sahen, war die Entscheidung schnell getroffen: Wir besteigen nicht nur den höchsten Berg Afrikas, wir laufen dort auch den Marathon! Dabei stellt der Marathon an sich nicht zwingend eine besondere körperliche Anstrengung dar. Das Profil ist wellig, die Strecke führt am Fuße des Kilimandscharo, verläuft rund um die Stadt Moshi, auf Straßen und Pisten, vorbei an Bananen- und Kaffeeplantagen. Man bewegt sich auf einer Höhe von 870 bis 1.150 Metern über dem Meeresspiegel und bewältigt ca. 700 Höhenmeter. Die Stimmung an und auf der Strecke ist umwerfend. Selbst auf den abgelegenen Streckenabschnitten stehen überall begeisterte Menschen, es wird gesungen, getanzt

und angefeuert. Die eigentliche Motivation für den Marathon lag aber in der Kombination mit der anschließenden Besteigung des Kilimandscharo und der Herausforderung, sich beiden sehr unterschiedlichen Anstrengungen kurz nacheinander zu stellen.

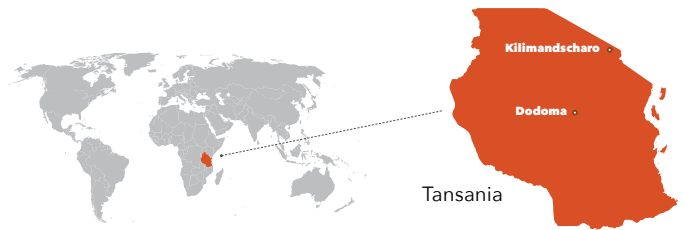
**Viele werden sich Fragen, wie man sich auf ein solches außergewöhnliches sportliches Event vorbereitet. Welche Tipps kannst du anderen Läuferinnen und Läufern geben, die ebenfalls planen, einmal den Kilimandscharo-Marathon machen zu wollen?**

Wie bei jedem Marathon liegt der Schlüssel in der soliden und konsequenten Vorbereitung. Beim Kilimandscharo-Marathon geht es allerdings aufgrund des Profils und der klimatischen Bedingungen nicht um persönliche Bestzeiten, sondern um ein bewusstes Erleben von Land und Leuten. Wir haben in der Vorbereitung den gesamten Winter über konsequent meist lange, langsame Läufe trainiert. Unser welliges Profil in Lippe kam uns da sehr entgegen, sodass wir regelmäßig entsprechende Höhenmeter in die Läufe einbauen konnten. Dies ist aber meines Erachtens nicht zwingend notwendig. Einstellen muss man sich auf drastische Temperaturunterschiede. Wir sind im vergangenen Jahr bei minus 15° C aus Deutschland abgeflogen und bei gut 30° C in Moshi angekommen und den Marathon gelaufen. Bei einem Start um 6 Uhr morgens beginnt man zunächst bei vermeintlich angenehmeren 25° C, die Luftfeuchtigkeit ist aber sehr hoch und spätestens, wenn die Sonne aufgeht, wird es körperlich sehr anstrengend. Hierfür sollte man sich unbedingt Körner aufsparen, besonders wenn man noch ein Anschlussprogramm mit Safari und Kilimandscharo-Besteigung plant.

## Gut zu wissen!

Der Kilimandscharo ist mit 5895 Metern das höchste Bergmassiv Afrikas. Im Nordosten von Tansania gelegen, hat es mit dem Kibo den höchsten Berg des afrikanischen Kontinents. Seit 1987 ist die Landschaft ein UNESCO Weltnaturerbe.





**Neben den sportlichen Aspekten sind es sicher auch die Besonderheiten von Land und Natur, die den Reiz der Veranstaltung in Tansania ausmachen. Was hat dich besonders fasziniert?**

Alles! Tansania ist ein faszinierendes Reiseziel mit freundlichen und zugewandten Menschen und einer überwältigenden Fauna und Flora. Zu den Highlights gehört natürlich eine Safari in den verschiedenen Nationalparks wie Serengeti, Ngorongoro-

**„Hier hätte ich noch wochenlang bleiben können und werde auf jeden Fall noch einmal wiederkommen.“**

(Elke Althof)

2020 werden mein Mann und ich den Zermatt-(Ultra-)Marathon in Angriff nehmen und dort viele bekannte Lauffreunde treffen. Im September 2020 soll es dann mit Nils nach Patagonien und zu den Osterinseln gehen. Selbstverständlich wieder verbunden



Majestätisch thront der Berg am Horizont. Die besondere Marathonstrecke sorgt bei den internationalen und lokalen Teilnehmern für beste Stimmung.

Fotos: Wild Frontiers, Laufreisen

Krater oder Tarangire. Als leidenschaftliche Hobbyfotografin und Naturliebhaberin gerate ich noch heute ins Schwärmen, wenn ich an die unglaublichen Naturschauspiele zurückdenke. Ob inmitten von tausenden Gnus und Zebras während der großen Migration oder eine Armlänge von Elefanten entfernt. Hier hätte ich noch wochenlang bleiben können und werde auf jeden Fall noch einmal wiederkommen.

**Laufreisen aus Dortmund ist einer der wenigen Veranstalter, die den Kilimandscharo-Marathon in ihrem Angebot haben. Was zeichnet gerade diesen Reiseveranstalter aus?**

Vor einigen Jahren bin ich im Internet auf die Homepage von Laufreisen.de gestoßen. Mein Mann und ich waren sehr schnell begeistert von dem breiten Angebot an spannenden Laufreisen, die man so nicht bei anderen Anbietern findet. Nils Kreckenbaum und sein Team stellen mit sehr viel Liebe zum Detail individuelle Reisepakete zusammen, bei denen „run and

hike“ einen großen Stellenwert einnehmen. Die Betreuung ist herzlich, kompetent und es wird mit Nils auf Reisen nie langweilig. Irgendeine Überraschung – ob nun gewollt oder ungewollt – gibt es eigentlich immer und macht das Ganze zu einem besonderen Erlebnis. Ich finde es persönlich auch toll, mit Nils einen absolut laufverrückten Reiseveranstalter zu haben, der einen mit seiner Energie ansteckt, mal ungewöhnliche Events anzugehen.



Foto: privat

**Der Kilimandscharo-Marathon liegt nun einige Monate zurück. Planst du schon für die Zukunft? Was liegt als nächstes Ziel auf deiner Laufagenda?**

### STECKBRIEF

**Name:** Elke Althof  
**Alter:** 58 Jahre  
**Wohnort:** Detmold  
**Verein:** Lauffreunde Ehberg 02  
**Laufvita:** 33 Marathons und Ultras (Bestzeit Marathon: 3:49 Std.)

mit einem Marathon. Die Vorfreude ist jetzt schon sehr groß, und so langsam kommen wir dem Ziel, auf allen Kontinenten gelaufen zu sein, immer näher.

**Laufen verbindet. Läufer finden schnell einen Draht zu einander. Eine besondere Möglichkeit, Gleichgesinnte zu finden, sind die Laufreisen. Kannst du diese These bestätigen oder wie beurteilst du die große laufreisende Gemeinde?**

Absolut! Wir haben jetzt schon mehrfach an Laufreisen oder Trainingscamps teilgenommen und sind immer wieder erstaunt, wie problemlos die unterschiedlichsten Charaktere, Berufs- und Altersgruppen beim Laufsport zueinanderfinden. Läufer sind in aller Regel unkompliziert und lassen auch mal „fünfe gerade sein“. Am Kilimandscharo waren wir beispielsweise über sieben Tage unter widrigen Bedingungen auf engstem Raum beieinander und es gab zu keiner Zeit Stress. Jeder half jedem, wenn es einmal mentale oder körperliche Tiefs gab und trug zum Gelingen eines unvergesslichen Urlaubs bei. Zu manchen Lauffreunden entstehen auch intensivere und langjährige Kontakte.