

KILIMANJARO BESTEIGUNG ERFAHRUNGSBERICHT

DER WEG ZUM EIGENEN
GIPFEL



STEFAN KRAMER

Vorwort

Ein Berg ist mehr als nur eine Erhebung aus Stein. Er ist eine Metapher für das Leben, für Herausforderungen und für den unerschütterlichen Willen, den eigenen Weg zu gehen. Der Kilimanjaro stand für mich genau dafür – eine neue Herausforderung, ein neues Ziel, eine neue Lektion in Ausdauer und Entschlossenheit.

Mein Name ist Stefan Kramer. Seit Jahrzehnten bin ich es gewohnt, an meine Grenzen zu gehen. Als Ironman-Triathlet und Unternehmer habe ich gelernt, dass Erfolg niemals Zufall ist. Es braucht Vorbereitung, Disziplin und den unbedingten Willen, dranzubleiben – sei es beim Sport, im Business oder auf einem Berg, dessen Gipfel auf 5.895 Metern über dem Meeresspiegel thront.

Mein Weg zum Kilimanjaro war nicht nur eine physische Reise, sondern auch eine mentale. In diesem Buch erzähle ich von den Erfahrungen, die mich geprägt haben – von den Entbehrungen und der Erschöpfung, aber auch von den Momenten des Triumphs und der tiefen Demut, die einen umgibt, wenn man in der Stille der Höhe steht.

Ich lade Sie ein, mich auf dieser Reise zu begleiten. Vielleicht finden Sie dabei Ihre eigene Inspiration, Ihren eigenen Kilimanjaro – denn am Ende geht es nicht um den Berg selbst, sondern darum, dass wir den Mut haben, ihn zu besteigen.

Ihr

S. Kramer



KILIMANJARO

BESTEIGUNG- ERFAHRUNGSBERICHT

Die Entscheidung in einer schlaflosen Nacht

Es war eine dieser Nächte, in denen der Schlaf nicht kommen wollte. Ich lag wach, starrte an die Decke, mein Kopf voller Gedanken, die keine Ruhe gaben. Vielleicht war es Zufall, vielleicht Bestimmung – aber während ich ziellos durch die Fernsehkanäle schaltete, blieb ich plötzlich hängen. Ein Dokumentarfilm über die Besteigung des Kilimanjaro.

Bilder von schneebedeckten Gipfeln, endlosen Geröllfeldern und entschlossenen Gesichtern füllten den Bildschirm. Menschen, die sich Schritt für Schritt nach oben kämpften, dem höchsten Punkt Afrikas entgegen. Ich spürte, wie etwas in mir zu kribbeln begann. Ein vertrautes Gefühl, eine innere Unruhe, wie ich sie kannte, wenn eine neue Herausforderung sich in meinem Kopf festsetzte.

Warum nicht?

Der Gedanke traf mich unerwartet. Ich, der schon so viele sportliche Wettkämpfe bestritten hatte, der so viele Ironman Triathlon Wettkämpfe hinter sich hatte – warum sollte ich nicht auch diesen Berg in Angriff nehmen? Doch fast gleichzeitig kam auch die leise Stimme des Zweifels: Die Höhe. Nicht die körperliche Anstrengung – die kannte ich, die war mein täglicher Begleiter. Aber die dünne Luft, die Unberechenbarkeit der Höhenkrankheit, das war eine ganz andere Dimension. Und doch blieb der Gedanke. Er ließ mich nicht mehr los. In dieser Nacht entschied ich es: Ich werde den Kilimanjaro besteigen.

Die Reise beginnt – Ankunft in Tansania

Wir steigen aus dem Flugzeug. Meine Freunde Frank und Reinhard sind mit dabei. Die warme, dichte Luft schlägt uns entgegen, eine Mischung aus Hitze, fremden Gerüchen und dieser ganz besonderen Energie, die neue Orte mit sich bringen. Tansania. Ich bin angekommen. Einer, Martin stößt noch dazu. Drei Freunde – wir alle sind keine geborenen Bergsteiger, aber bereit für das Abenteuer. Vielleicht habe ich sie mit meiner Begeisterung ein wenig überrumpelt, vielleicht mussten sie sich das eine oder andere Mal selbst fragen, warum sie sich auf diese Idee eingelassen haben. Aber jetzt sind wir hier. Jetzt gibt es kein Zurück mehr. Der Transfer bringt uns vom Flughafen in Richtung unseres Hotels, und dann geschichtes: Wir sehen ihn zum ersten Mal.

Der Kilimanjaro

Da ist er. Riesig. Majestätisch. Er thront über der Landschaft, als hätte jemand einen weißen Hut auf das Ende der Welt gesetzt. Der Gipfel leuchtet im Sonnenlicht, als wäre er nicht echt. Wir sitzen im klimatisierten Auto, draußen herrschen 30 Grad, die Sonne brennt, doch dort oben – dort ist Schnee. Ein verrücktes Bild. Ein verrücktes Gefühl.

Ein verrücktes Abenteuer, das vor uns liegt. Ich bin überwältigt. Meine Freunde schauen mich an, vielleicht um meine Reaktion zu sehen. Ich grinse nur. Die Vorfreude in mir explodiert. Und gleichzeitig ist da dieser Respekt – nicht Angst, aber eine tiefe Ehrfurcht vor dem, was vor uns liegt. Der Berg ist echt. Das Abenteuer ist echt. Und bald werden wir nicht nur hinaufblicken, sondern Schritt für Schritt hinaufsteigen.

Der Aufstieg – Höhen und Tiefen

Die Wahl fiel auf die Machame-Route. Sie gilt als eine der schönsten, aber auch anspruchsvolleren Routen auf den Kilimanjaro. Es ist kein Spaziergang. Doch wir wollen das volle Abenteuer.

Tag 1 – Durch den Regenwald

Unser Startpunkt ist das Machame-Gate auf 1800 Metern Höhe. Hier beginnt der Kilimanjaro-Nationalpark, und mit ihm beginnt auch unser Abenteuer. Ich sehe ein Schild. „Wishing you a nice climb“ Wir sind aufgeregt, voller Energie, doch auch voller Ungewissheit. Was erwartet uns? Wie wird unser Körper auf die Höhe reagieren? Der erste Abschnitt führt uns durch dichten, tropischen Regenwald. Es ist feucht, grün, lebendig. Die Luft ist angenehm, die Geräusche fremd, aber beruhigend. Und dann begegnen wir ihnen zum ersten Mal – den Portern (Trägern).

Diese Männer tragen 20 Kilo und mehr auf dem Rücken, auf dem Kopf, mit einer Leichtigkeit, die uns sprachlos macht. Sie sind schneller als wir, tragen abgenutzte Schuhe, Crocs, Sandalen, teilweise alte Lederschuhe. Und sie lachen. Immer. Es ist faszinierend und gleichzeitig bedrückend. „Jambo“ hören wir nur. „Hallo“! Diese Menschen sind darauf angewiesen, für wenige Dollar am Tag solche Extremrouten zu bewältigen. Während wir diesen Berg aus Abenteuerlust besteigen, ist es für sie tägliche Arbeit.

Der erste Tag ist vergleichsweise einfach. Ein leichter Regen für 20 Minuten, dann nur noch wunderschönes Wetter. Keine Spur von Höhenkrankheit, Müdigkeit oder Zweifeln. Wir kommen im Machame Camp auf 3000 Metern Höhe an. Der erste Schritt ist geschafft.

Tag 2 – Erste Anzeichen der Höhe

Vom Machame Camp geht es zum Shira Cave Camp auf 3800 Meter. Jetzt wird es ernst. Der Weg wird steiler, anspruchsvoller. Wir müssen klettern. Im wahrsten Sinne des Wortes. Große Felsen, enge Pfade, die ersten Passagen, die keine einfachen Wanderwege mehr sind.

Mir macht die Höhe nichts aus. Ich fühle mich stark, meine Beine sind gut, meine Lunge arbeitet. Doch meine Gefährten spüren es. Besonders Reinhard. Zwei Wochen vor der Reise hatte er eine Grippe, und jetzt, an Tag 2, merkt man ihm an, dass sein Körper noch nicht bei 100 % ist. Jeder Schritt kostet ihn mehr Kraft. Er kämpft. Wir alle kämpfen. Aber immer wieder: Pole Pole. Langsam sagen die Guides.

Tag 3 – Geröll und Sonne

Heute geht es weiter zum Baranco Camp auf fast 4000 Meter. Die Landschaft verändert sich. Der Regenwald ist längst hinter uns. Jetzt ist es nur noch Geröll. Steine, soweit das Auge reicht. Wir laufen unter strahlendem Sonnenschein. Kein Regen, keine Wolken – perfektes Wetter.

Unsere Guides tragen weiterhin unser Gepäck, schleppen Lebensmittel, Ausrüstung, Zelte. Sie gehen, als sei es das Normalste der Welt. Und wir? Wir staunen. Über ihre Leistung, über unsere eigene körperliche Anpassung.

Am Nachmittag erreichen wir das Baranco Camp. Es ist ein Ritual: Tee und Popcorn zur Begrüßung um 16:30 Uhr. Danach Abendessen – Kartoffeln, Reis, Hähnchen. Es ist erstaunlich, was die Köche hier oben zaubern. Die Mahlzeiten schmecken nach Luxus.

Tag 4 – Die Baranco Wall

Heute wartet ein besonderer Abschnitt auf uns: Die Baranco Wall. Auch „Kissing Wall“ genannt, weil man sich so nah an den Felsen pressen muss, dass es fast wirkt, als würde man sie küssen. 280 Meter steil nach oben. Ohne Sicherung.

Wir klettern, Schritt für Schritt, vorsichtig, konzentriert. Unsere Guides zeigen uns, wo wir hintreten müssen. Sie wissen genau, welche Felsen Halt bieten und welche tückisch sind. Es ist einer der schönsten, aber auch intensivsten Momente der gesamten Tour. Nach der Baranco Wall geht es weiter zum Barafu Camp auf 4640 Metern. Wir kommen um 15 Uhr an, erschöpft, aber glücklich. Das Basislager. Von hier aus gibt es nur noch ein Ziel: den Gipfel.

Wir legen uns hin, versuchen zu schlafen. Doch um 23 Uhr werden wir geweckt. Die letzte Etappe beginnt. Der härteste Teil der Reise wartet. Jetzt gibt es nur noch einen Gedanken: Den Gipfel erreichen.

Der Gipfel – Der große Moment

23 Uhr. Die Stimme des Guides reißt uns aus dem leichten, unruhigen Schlaf. Es ist so weit. Draußen herrscht Stille, nur das leise Flüstern des Windes begleitet uns, während wir uns in unsere dicken Sachen hüllen. Die Stirnlampen flackern auf, ein letzter Blick auf die anderen – dann treten wir hinaus in die Nacht.

Es ist Vollmond! Der Mond hängt hell und schwer über uns, ein kaltes, silbernes Licht, das den Weg erahnen lässt. Schon vor uns sind Menschen aufgebrochen, eine unendliche Kette aus tanzenden Lichtern, die sich wie eine Sternschnuppe den Berg hinaufschlängelt. Ein surreales Bild. Der Gipfel ist unsichtbar, verborgen in der Dunkelheit, aber wir wissen: Dort oben wartet das Ziel.

Wir setzen uns in Bewegung. Schritt für Schritt. Langsam, bedächtig. „Pole, pole“ – langsam, langsam – flüstern die Guides. Die Kälte, die wir gefürchtet hatten, ist da, aber nicht so grausam wie erwartet. Nach zwei Stunden muss ich meine Jacke öffnen, später sogar eine Schicht ausziehen. Die Anstrengung brennt in den Muskeln.

Meine Gefährten kämpfen. Martin fällt zurück, doch er geht. Langsam, aber stetig. Reinhard und Frank – sie haben es schwer. Die Höhe greift nach ihnen, saugt die Kraft aus ihren Körpern. Die Müdigkeit wird stärker, der Wille schwächer. Frank blickt mich an, Verzweiflung in den Augen. Er will stehen bleiben. „Ich bin so müde“ sagt er immer wieder. Aber ich lasse ihn nicht.

„Hakuna Matata“, sage ich. „Wir schaffen das.“ Es ist ein Mantra, eine Beschwörung. Wir pushen uns, Schritt für Schritt. Wir bleiben zusammen. Aber jeder Schritt wird schwerer. Die Müdigkeit ist allgegenwärtig, nicht nur in den Beinen, sondern in den Gedanken, im Geist. Es fühlt sich an, als ob wir ewig in dieser Dunkelheit gehen. Nur der Mond begleitet uns. Und dann – das erste Licht.

Ein orangefarbener Streifen am Horizont. Die Sonne schiebt sich über die Welt, taucht die Wolken unter uns in Gold. Wir sind fast auf 6000 Metern. Wir sehen hinab – und da ist nichts als Wolken. Nichts als Himmel. Wir sind über allem.

- Hakuna Matata -

Stella Point

Wir haben ihn erreicht. Doch Frank ist am Ende. Er zittert, hält eine dampfende Tasse Tee in der Hand, aber seine Finger sind so schwach, dass er sie kaum kontrollieren kann. Reinhard wirkt benommen, sein Blick leer. Er hat mich unterwegs gefragt, ob wir heute wirklich den Gipfel besteigen – als hätte sein Geist die Realität nicht mehr erfassen können. Für sie ist es vorbei. Sie haben es bis Stella Point geschafft, aber müssen nun umkehren.

Ich aber gehe weiter. Ich bin allein. Die letzten Meter zum höchsten Punkt Afrikas. Uhuru Peak – 5895 Meter. Der Himmel ist blau, das Wetter perfekt. Ich sehe die Gletscher, weiß schimmernd im Sonnenlicht, ein Kontrast zur dunklen, trockenen Erde. Die Fahnen flattern am Gipfelschild.

Ich stehe am höchsten Punkt Afrikas. Es ist surreal. Ich kann es nicht begreifen. Tränen laufen mir über die Wangen, ohne dass ich es merke. Mein Guide nimmt mich in den Arm, wir lachen, wir schweigen.

Es ist Wahnsinn. Es ist alles. Ich habe es geschafft.



Der Abstieg – Erkenntnisse fürs Leben

Oben am Uhuru Peak bleibt kaum Zeit, um den Moment wirklich zu begreifen. Natürlich machen wir Fotos, natürlich genieße ich den Augenblick. Aber ich weiß auch: Jetzt geht es wieder hinunter.

Mein Guide und ich verlassen den Gipfel, ziehen vorbei am Stella Point, der Sonne entgegen. Und dann – geht es plötzlich schnell. Sehr schnell. Wir laufen. Fast fühlt es sich an wie ein Trail Run. Ich bin voller Energie, die Euphorie trägt mich. Während andere vorsichtig absteigen, nehme ich Tempo auf. Mein Körper funktioniert perfekt. Kein Zittern, keine Schwäche. Jeder Schritt ist sicher. Ich spüre die Erleichterung, die Leichtigkeit, die Freiheit des Berges. Es ist warm, die Sonne scheint. Und während ich laufe, denke ich nach.

Die Lektion ist einfach: Man hat eine Idee. Eine verrückte Idee vielleicht. Etwas, das im Kopf wächst, langsam Form annimmt. Und dann setzt man es um. Schritt für Schritt. Man zieht es durch. Man scheitert nicht an der Angst, nicht an den Zweifeln. Und wenn man es geschafft hat, ist es einfach schön.

- Der Berg bleibt in mir -

Der Kilimanjaro hat mich verändert. Er verfolgt mich – im positivsten Sinne.

Ich hätte es nie gedacht. Ich habe viele Ironman-Triathlon Wettkämpfe bestritten, war sechsmal beim Ironman auf Hawaii, bin Vizeweltmeister und Europameister im Triathlon. Ich habe mich für die Hyrox Weltmeisterschaft in Chicago im Juni 2025 qualifiziert, habe Herausforderungen gesucht und gemeistert. Und doch hat dieser Berg etwas mit mir gemacht, das all das übertrifft.

Der Kilimanjaro hat eine innere Ruhe in sich. Etwas Zeitloses. Etwas Mächtiges. Man wird ein Stück weit eins mit sich selbst, mit der Natur, mit dem Berg. Und genau das nehme ich mit. Diese Erfahrung, diese Klarheit.

Ich möchte diese Reise niemals missen. Und ich kann nur jedem, der eine Grenzerfahrung sucht, dazu ermutigen. Wer auch immer seinen eigenen „Gipfel“ erklimmen möchte – es muss nicht der Kilimanjaro sein. Es kann jede Herausforderung sein, jeder persönliche Traum.

Wer mehr darüber wissen möchte, den lade ich gerne auf einen Austausch ein. Wir reden über Motivation, über den Willen, über das Dranbleiben. Ich teile mit euch meine Erfahrungen.

**Denn am Ende geht es nicht darum, welcher Berg es ist.
Es geht darum, den eigenen zu besteigen.**