

# MACHAME ROUTE (SILBER)

## Kilimanjaro Trekking

8 Tage ab Arusha / bis Arusha

### REISEART



### REISETYP



### UNTERKUNFT

## RUNDREISE DETAILS

Die Machame-Route, auch bekannt als die „Whiskey-Route“, gilt für viele als die attraktivste unter den Kilimanjaro-Routen. Sie bietet endlose Aussichten, eine große Vielfalt an Flora und Fauna sowie abwechslungsreiche Routen für Auf- und Abstieg, was sie ideal für geführte Rundreisen in Tansania macht. Die Strecke verläuft über gut ausgebaute und breite Wege, die keine alpinistischen Schwierigkeiten aufweisen. Obwohl es einige anspruchsvollere Passagen gibt, erreichen prozentual mehr Touristen über die Machame- oder Lemosho-Route den Gipfel als über die Marangu-Route. Die Übernachtung erfolgt in komfortablen Berghütten, und ein Träger kümmert sich um bis zu maximal 12 kg Ihres Gepäcks, sodass Sie während der täglichen Wanderungen unbeschwert unterwegs sind.



## Verlauf der Rundreise

### 01. Tag Kilimanjaro - Moshi



Ankunft am internationalen Flughafen Kilimandscharo, Begrüßung durch unseren lokalen Partner und Transfer zu Ihrem Hotel. Abends treffen Sie sich zu einem Briefing für die bevorstehende Tour mit Ihrem Guide im Hotel.

Ü: Aishi Machame Hotel

### 02. Tag Moshi - Machame Camp (F/M/A)



Am Morgen werden Sie von Ihrem Hotel abgeholt und starten nach einer weiteren kurzen Einführung zum Einfahrtstor des Kilimandscharo Nationalparks, dem Machame Gate (1800 m). Nach Erledigung der Formalitäten starten Sie zu Ihrer ersten Wanderung durch den Regenwald zum Machame Camp auf 3.010 m Höhe. Distanz: 11 km / Dauer: 5–6 Stunden

### 03. Tag Machame Camp - Shira Camp (F/M/A)



Nach dem Frühstück wandern Sie, mit fantastischem Blick auf das Shira Plateaus zum Shira Camp auf 3.845 m. Der heutige Tag ist nicht besonders anstrengend, trotzdem werden Sie bereits den Höhenunterschied bemerken. Sie erreichen das Camp zum Mittagessen. Nach einer kurzen Rast akklimatisieren Sie sich noch mit einer Wanderung in Richtung Lava Tower Camp, eine weitere Steigerung um 300 Höhenmeter, kehren aber danach wieder zum Shira Camp für ein Abendessen und Übernachtung retour.

Distanz: 5 km / Dauer : 4–5 Stunden  
Akklimatisierungs-Wanderung: 2 km / Dauer 1–2 Stunden

### 04. Tag Shira Camp - Lava Tower - Barranco Camp (F/M/A)



Heute erwartet Sie eine recht anstrengende Wanderung auf 4.630 m zum Lava Tower. Um sich weiter zu akklimatisieren, verweilen Sie hier zum Mittagessen, bevor Sie zum Barranco Camp auf 3960 m herab wandern, Abendessen & Nächtigung.

Distanz: 11 km / Dauer: 6–8 Stunden

### 05. Tag Barranco Camp - Barafu Camp (F/M/A)



Heute starten Sie Ihre Wanderung sehr früh morgens nach dem Frühstück mit dem Aufstieg über die Barranco-Wand. Anschließend genehmigen Sie sich eine Pause mit herrlichem Fotomotiv des Kibo Vulkans. Danach erwartet Sie eine beschwerlichere Wanderung zum Karanga Camp wo Sie ein warmes Mittagessen erwartet. Nach einiger Erholungszeit beenden Sie Ihre heutige Wanderung mit dem Erreichen des Barafu Camps auf 4.640 m Höhe. Entspannen Sie bei einem warmen Abendessen und zeitige Nächtigung, da am nächsten Tag das Highlight – die Wanderung auf den Uhuru Peak – bevorsteht.

Distanz: 11 km / Dauer: 8–10 Stunden

### 06. Tag Barafu Camp - Uhuru Peak - Millenium Camp (F/M)



Bereits in der Nacht starten Sie zu Ihrem wohl wichtigsten Aufstieg – dem Aufstieg auf den Gipfel des Kilimandscharo – dem Uhuru Peak auf 5895 Höhenmeter. Technisch ist der Aufstieg einfach, doch die Höhenmeter erlauben es nicht allen Besuchern, den Gipfel zu erreichen.

Nachdem Sie den Uhuru Peak erklommen haben, wandern Sie zum Barafu Camp für eine ausgiebige Pause zurück, bevor Sie Ihre Wanderung zum Millenium Camp auf 3820 m fortsetzen.

Distanz: 15 km / Dauer: 8–12 Stunden

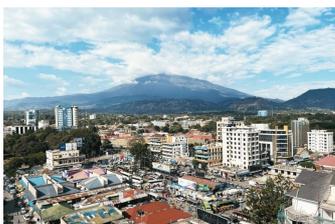
### 07. Tag Millenium Camp - Mweka Gate - Moshi (F)



Morgens werden Sie glücklich erwachen, mit der Gewissheit das Dach Afrikas erklommen zu haben. Nach einem warmen Frühstück endet Ihre Wanderung schließlich beim Mweka Gate auf 1650 m. Danach Rückfahrt zum Hotel.

Ü: Aishi Machame Hotel  
Distanz: 12 km / Dauer: 4–5 Stunden

### 08. Tag Moshi - Arusha



Ihr Programm endet mit dem Transfer zum Kilimandscharo Airport für Ihren Rückflug oder Ihr weiteres Reisearrangement.

## WICHTIGE INFORMATIONEN

### Inkludierte Leistungen

- Transfer nach/von Arusha oder zum/vom Kilimanjaro Flughafen vom/zum Hotel in Moshi



- englischsprechender Bergführer
- Gepäckträger
- Parkgebühren
- Verpflegung (F=Frühstück, M= Mittagessen, A=Abendessen)
- Wasser und Fruchtsäfte
- erfahrene Köche und Guides
- 2 Nächte im Hotel und 4 Nächte in Zelten in den verschiedenen Camps

### Teilnehmeranzahl

Teilnehmeranzahl: min. 2 Personen

### Nicht inkludierte Leistungen

- Trinkgelder
- persönliche Ausgaben
- Schlafsack
- nicht erwähnte Getränke
- nicht erwähntes Equipment

### Information

Um den Gipfel des Kibo (Kilimanjaro) erreichen zu können, sollte man sich unbedingt vorbereiten. Wer bis jetzt mit Sport nichts zu tun hatte, sollte mind. 14-16 Wochen vor Reiseantritt mit dem Training beginnen. Laufen, Nordic-Walking, Radfahren, Skilanglauf und natürlich Bergwandern würden sich am besten für den Konditionsaufbau eignen. Mindestens einmal pro Woche sollte man auch eine Wanderung über 5 bis 6 Stunden in einer Berg- oder Hügellandschaft unternehmen. Nach dem Training sollte man nicht auf die Flüssigkeitszufuhr vergessen, es muss nicht immer ein Elektrolytgetränk sein, Mineralwasser mit Apfelsaft tut's auch. Das Essen während der Aufbauphase sollte auch ein wenig auf das Training angepasst sein. Die Zufuhr von Kohlehydraten muss ein wenig erhöht werden und die Eiweißzufuhr kann gedrosselt werden. Dazu eignen sich Reis, Kartoffel und Nudelgerichte am besten, Fleischspeisen sind zu schwer und könnten als Ruhe Tagesgericht am Tisch stehen. Wichtig! Sind auch die Erholungsphasen, um zum Erfolg zu kommen. Nach zwei Tagen Training sollte ein Ruhetag eingelegt werden.

Eine Empfehlung für eine Ausrüstungsliste erhalten Sie von uns bei Buchung!

Preisbeispiel ab 4 Personen, Preis ab 2 Personen auf Anfrage !

### Termin-Anmerkungen

Täglich antretbar