

# LEMOSHO ROUTE (SILBER)

## Kilimanjaro Trekking

9 Tage ab Arusha / bis Arusha

### REISEART



### REISETYP



### UNTERKUNFT

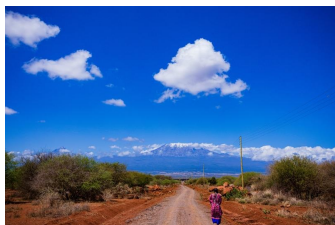
## RUNDREISE DETAILS

Die Lemosho Route ist zweifellos die schönste und ursprünglichste der Routen auf den Kilimanjaro und bietet eine weniger touristische Erfahrung im Vergleich zu den gängigeren Wegen. Sie ist ideal für geführte Rundreisen in Tansania, da sie auf relativ hoher Höhe beginnt, die Akklimatisation jedoch durch das ständige Auf- und Ab sehr gut gelingt. Diese Besteigung bietet einzigartige Ausblicke in Richtung Nordwesten, wo Sie die kenianische Seite, den Amboseli Nationalpark sowie den majestätischen Mount Meru bewundern können. Die Übernachtungen erfolgen in gemütlichen Berghütten, und ein Träger übernimmt bis zu maximal 12 kg Ihres Gepäcks, sodass Sie während der täglichen Wanderungen unbeschwert unterwegs sind.



## Verlauf der Rundreise

### 01. Tag Arusha - Moshi



Ankunft am internationalen Flughafen Kilimanjaro, 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 - Shira 1 Camp (F/M/A)

Heute beginnt Ihre Trekkingtour zum Gipfel des Kilimandscharo. Sie besteigen Afrikas höchste Erhebung über die Lemosho Route. Nach einer weiteren Instruktion werden Sie zum etwa 80 km entfernten Londorossi-Gate (2.250 m) gebracht. Die Fahrt führt über eine größtenteils sehr holprige Piste, daher nimmt die Anfahrt einige Stunden in Anspruch. Nachdem Sie am Gate registriert wurden, fahren Sie weiter zu Ihrem Startpunkt auf 3.500 m, von wo Sie bereits einen herrlichen Blick auf das Shira Plateau genießen können. Die heutige Wanderung ist nicht wirklich lang oder schwer – genießen Sie Ihre ersten Schritte auf dem Weg zum Gipfel.  
Distanz: 5 km / Dauer: 1–2 Stunden

### 03. Tag Shira 1 Camp - Shira 2 Camp (F/M/A)



Sie verlassen Shira 1 Camp und starten mit einer leichten Trekkingtour zum Shira 2 Camp auf 3900 m. Shira 2 Camp ist der beste Platz, um den Mount Meru zu bestaunen, die Aussicht ist jedoch wetterabhängig. Nach Ankunft im Camp Mittagessen, danach Rast bis zu einer Akklimatisierungswanderung in Richtung Lava Tower Camp mit einer Steigerung um 200 Höhenmeter. Danach Rückkehr zum Camp, Abendessen & Übernachtung.

Distanz: 7 km / Dauer : 3–4 Stunden

Akklimatisierungs-Wanderung: 2 km / Dauer 1–2 Stunden

### 04. Tag Shira 2 Camp - Lava Tower - Barranco Camp (F/M/A)



Zunächst wandern Sie heute zum Lawa Tauer auf 4630 m. Um sich weiter zu akklimatisieren, verweilen Sie hier zum Mittagessen bevor Sie zum Barranco Camp auf 3960 m herab wandern, Abendessen & Nächtigung.

Distanz: 12 km / Dauer: 6–8 Stunden

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



Heute brechen Sie frühmorgens nach dem Frühstück zu Ihrer Wanderung auf und starten mit dem Aufstieg über die beeindruckende Barranco-Wand. Nach diesem herausfordernden Abschnitt gönnen Sie sich eine wohlverdiente Pause mit einem atemberaubenden Blick auf den Kibo-Vulkan, der sich hervorragend als Fotomotiv eignet. Anschließend setzen Sie Ihre Wanderung in Richtung Karanga Camp fort, wo ein warmes Mittagessen auf Sie wartet. Nach einer erholsamen Pause unternehmen Sie eine weitere Akklimatisationswanderung in Richtung Barafu Camp, bei der Sie erneut 200 Höhenmeter bewältigen. Später kehren Sie zum Karanga Camp zurück, wo ein leckeres Abendessen auf Sie wartet, gefolgt von einer erholsamen Übernachtung im Camp.

Distanz: 5 km / Dauer: 4–5 Stunden

Akklimatisierungswanderung: 2,5 km / Dauer: 1–2 Stunden

### 06. Tag Karanga Camp - Barafu Camp (F/M)



Morgens starten Sie Ihre Wanderung zum Barafu Camp auf 4.640 Höhenmeter, Ihren Startpunkt für die morgige Wanderung zum Dach Afrikas – dem Uhuru Peak. Erneut unternehmen sie eine kleine Akklimatisationswanderung zum Kosovo Summit Camp auf 4800 m. Danach Rückkehr zum Barafu Camp, Abendessen und Erholung bis zum Aufstieg um Mitternacht.

Distanz: 6 km / Dauer: 4–5 Stunden

Akklimatisierungswanderung: 2 km / Dauer 1–2 Stunden

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

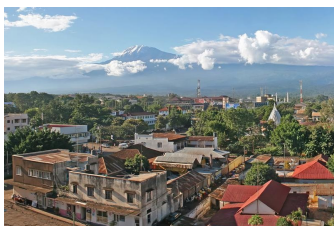


Bereits in der Nacht starten Sie zu Ihrem wohl wichtigsten Aufstieg – dem Aufstieg auf den Gipfel des Kilimandscharo – dem Uhuru Peak auf 5895 Höhenmeter. Technisch ist der Aufstieg einfach, doch die Höhenmeter erlauben es nicht allen Besuchern, den Gipfel zu erreichen.

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

### 08. Tag Millenium Camp - Moshi



Am Morgen werden Sie voller Freude aufwachen, mit der Gewissheit, das Dach Afrikas bezwungen zu haben. Nach einem herzlichen Frühstück endet Ihre Wanderung schließlich am Mweka Gate auf 1.650 Metern. Im Anschluss erfolgt die Rückfahrt zu Ihrem Hotel.

Ü: Aishi Machame Hotel

Distanz: 12 km / Dauer: 4–5 Stunden

### 09. Tag Moshi - Arusha

Ihr Programm schließt mit einem Transfer zum Kilimanjaro Airport ab, von wo aus Sie Ihren Rückflug antreten oder Ihre weitere Reise fortsetzen können.



## 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 6 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 gültig ab 4 Personen, ab 2 Personen Aufpreis auf Anfrage !

### Termin-Anmerkungen

täglich antretbar