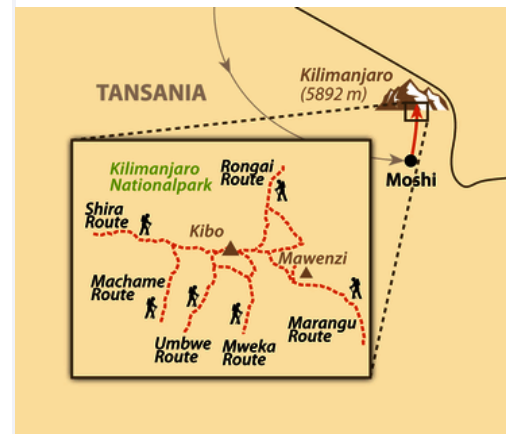


AUF ZUM KILIMANJARO- MARATHON, AUCH MIT BESTEIGUNG DES HÖCHSTEN BERGES AFRIKAS



6-14 Tage Mehr als nur "laufen" am höchsten Berg Afrikas – die ultimative Herausforderung in Kombination mit der Gipfelbesteigung und Akklimatisierungstouren



42 KM / 21 KM / 5
KM

Fakten zum Event

Lauftag
14.03.2027

Startzeit
Marathon: 06:30 Uhr
Halbmarathon: 07:00 Uhr
5 km Fun-Run: 07:30 Uhr

Start
MUCCOB Stadium (Ushirika Stadium)

Ziel
MUCCOB Stadium (Ushirika Stadium)

Zeitlimit
Marathon: 6:00 Stunden
Halbmarathon: 6:00 Stunden

Temperatur
-

Transfers
werden organisiert

- » Kili-Marathon und Bergbesteigung im Doppelpack als Herausforderung
- » Optimale Akklimatisierung zwischen beiden ultimativen Highlights
- » Ihre perfekte Unterkunft: Chanya Lodge – eine Oase zum Entspannen
- » Anschlussaufenthalt Badeinsel Sansibar (optional)

Tansania fasziniert in vielerlei Hinsicht und ist eines der weltweit begehrtesten Reiseziele überhaupt. Der Kilimanjaro ist der höchste Berg

Afrikas, die endlosen Weiten der Serengeti mit seiner Vielfalt an Tierarten, der Ngorongoro Krater ist eines der 8 Weltwunder und UNESCO-Weltnaturerbe. Spektakuläre Wasserfälle (Materuni - 90m hoch und Mambori - 70m hoch) warten auf Sie. Die Insel Sansibar mit seinen endlosen weißen Stränden und das ist bei weitem noch nicht alles, was man dort erleben kann. Natürlich perfekt betreut durch Eckard Krause, unseren Tansania-Experten vor Ort!

Den Kilimanjaro-Marathon laufen und den Kilimanjaro besteigen – ist das möglich?

Schon der Marathon ist aufgrund der klimatischen Verhältnisse, der Lage auf 1000 m Höhe und des hügeligen Profils eine Herausforderung. Mit uns haben Sie nun die einmalige Möglichkeit, diesen Lauf mit einer Besteigung des höchsten Berges Afrikas mit 5895 m zu kombinieren. Seit über 7 Jahren erfüllen wir Sportlern nun bereits diesen Lebensraum. Dazu bieten wir das passende Akklimatisationsprogramm zwischen den Highlights. Die optimal auf diese Kombination abgestimmte Organisation und unsere eingespieltes Team vor Ort unterstützen sportreisen Reiseleitung ermöglichen ein spektakuläres, multiaktives Erlebnis.

Anspruchsvolle Laufstrecke und immer den Kilimanjaro im Blick!

Das feucht-warme und für uns ungewohnte tropische Klima darf man nicht unterschätzen. Immerhin sind beim Marathon und Halbmarathon auch einige Höhenmeter zu überwinden (+/-350 Hm). Wem das zu anstrengend erscheint, für den ist der Halbmarathon eine Alternative. Vor oder nach dem Lauf wartet dann die Herausforderung und Faszination, den Kilimanjaro zu besteigen. Der Hauptgipfel Uhuru Peak ist für ausdauernde Bergwanderer ohne alpine Fähigkeiten und Bergerfahrung zu erreichen. Sie übernachten je nach Route, entweder in Hütten oder auf malerisch gelegenen Zeltplätzen.

Optimale Akklimatisierung zwischen beiden Highlights und Erholung im Anschluss

Unser Top-Angebot: Sie relaxen an der Chemka-Thermalquelle. Ein wirkliches Kleinod und Oase zum Wohlfühlen und entspannen. Wer nicht den Kilimanjaro besteigen möchte, kann sich alternativ aus mehreren Angeboten wählen. Gehen Sie auf eine der Safari-Touren in die nahe gelegenen Nationalparks Tarangire, Lake Manyara und Ngorongoro Krater. Relaxen an den endlos weißen Stränden der Badeinsel Sansibar kann ihren Aufenthalt abrunden und zu einem wirklich kompletten Reiseerlebnis machen. Oder besuchen Sie das von unserem Mitarbeiter Eckard Krause initiierte Selbsthilfeprojekt "Hilfe für Nambala" nahe Arusha.

Marathonreise

Startgebühr

Bis 30.11.2026

Marathon: 100 EUR (danach 120 EUR)

HM: 100 EUR (120 EUR)

5 km Run: 20 EUR (30 EUR)

Anforderung

- **Beim Marathonlauf:**
Feuchtwarmes Klima mit hoher Luftfeuchtigkeit erfordert eine gute körperliche Fitness. Lauf auf einer Höhenlage von 900 m bis 1.200 m.
- Die Marathonstrecke (+/-350 Hm) verläuft auf der ersten Hälfte 8 km bergan in Richtung Norden dem Kibo-Gipfel entgegen auf Asphalt, dann westwärts auf welligem Schotterweg, bis zur Verbindungsstraße von Kibosho wieder nach Moshi und dann nahezu stetig bergab zurück zum Ushirika Stadion. Die Marathonis laufen dann weiter in Richtung Flughafen von Moshi und ein Stück ins Stadtzentrum, bevor es dann schnurgerade zum südlichen Stadtrand und dann noch ca. 2 km außerhalb des Stadtgebiets zur Wendestelle geht und dann zurück die gleiche Strecke bis Abzweig der HM-Läufer. Dann sind es noch 2 km bis zum Ziel im Ushirika-Stadion.
- **Kilimanjaro-Besteigung :**
Bergwanderung ohne technische Schwierigkeiten, jedoch ist eine sehr gute Kondition und ein gesunder Kreislauf für die steileren Auf- und Abstiege nötig. Übernachtung in Hütten mit Mehrbettzimmern (Marangu-Route) bzw. im 2-Pers.-Zelt (Lemosho-Route).
- Weitgehend wenig anspruchsvolles Bergtrekking (Marschzeiten von 5 bis 12 h), technisch einfach. Der Gipfeltag ist die anstrengendste Etappe. Teamgeist und Komfortverzicht sind erforderlich. Die größte

1. Tag: **Individuelle** Anreise Flug und Ankunft in Tansania (ggf. schon Anreise einen Tag früher)

Anreise in Eigenregie. Wir empfehlen die Fluggesellschaft KLM mit Direktflug ab Amsterdam und einen Zubringerflug von vielen deutschen Flughäfen. Sehr gern buchen wir für Sie den Flug. Ankunft am Abend am Kilimanjaro-Flughafen und Transfer nach Moshi zum Hotel, der Chanya Lodge welches Sie am späten Abend erreichen. Bei Wahl einer anderen Fluggesellschaft (Qatar Airways) kann die Anreise schon am Vortag beginnen. Unser Reisleiter Ecki heißt Sie mit dem Team der Lodge herzlichst willkommen. Das Hotel ist bekannt für seine außergewöhnlich vielfältige und gute Küche und deshalb auch bei Einheimischen sehr beliebt.

1. Tag: Mahlzeiten: Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

2. Tag: **Tag zur freien Verfügung - Eingewöhnung und Wanderung zum Materuni-Wasserfall (optional)**

Der heutige Tag dient der Eingewöhnung. Durch ihre schulz-sportreisen-Reiseleitung erhalten Sie nach dem Frühstück eine Einweisung in das Programm der nächsten Tage. Entspannen Sie in der Hotelanlage mit Sauna und Swimmingpool oder unternehmen Sie schon erste Läufe in der Umgebung Ihres Hotels. Unser Tipp: Unternehmen Sie mit unserem Chagga-Guide Emanuel eine Wanderung zu dem Materuni-Wasserfall (90m hoch!). Nehmen Sie ein Bad im Wasserfall und lassen Sie sich vom "Gletscherwasser" weihen. Erleben Sie dann in einem Chagga-Dorf, wie dort Kaffee geröstet, gemahlen und getrunken wird. Dazu ein Mittagessen mit lokalen Spezialitäten (Dauer ca. 6h)

2. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

3. Tag: **Stadtrundfahrt Moshi und Besichtigung der Marathonstrecke**

Bei der Stadtrundfahrt lernen Sie Moshi kennen, besuchen den Markt mit zahlreichen Geschäften und unternehmen einen Abstecher zur Manufaktur von Shah-Industries. Dabei begegnen Ihnen traditionelle und uns unbekannte afrikanische Techniken, wie z. B. Malereien auf gegerbter Kuhhaut, wofür die Manufaktur weltweit bekannt ist. Wir fahren nahezu die gesamte Marathonstrecke ab und holen die Startunterlagen für die Läufer im Hotel Keys ab. Die Rückkehr zum Hotel wird am frühen Nachmittag sein. Danach individuelle Freizeit und Vorbereitung auf den folgenden Wettkampftag. Nach dem Abendessen erfolgt die Einweisung in den Ablauf für den Marathon-Tag.

Herausforderung stellt die dünne Höhenluft dar.

Teilnehmerzahl

- min. 3 bis max. 25

Leistungen

- Grundreise Kilimanjaro-Marathon
11.03.–15.03.2027
Ab/an Flughafen Kilimanjaro
Transfers Hotel in Moshi (bei Einzeltransfer Preiszuschlag)
4 Übernachtungen im DZ mit Bad oder DU/WC
4x Frühstück, 1x Mittagessen, 4x Abendessen (Menü)
Sightseeing-Tour Moshi mit Abfahren der gesamten Marathonstrecke
Abholung Startunterlagen vom Ushirika Stadion
Ausführliche Reisedokumentation
Transfers am Marathontag
Eigenes Zelt auf der Expo im Ushirika-Stadion, Betreuung und Verpflegung unserer Läufer im Start- und Ziel Areal
Komplette Laufregistrierung durch schulz-sportreisen
Tagesausflug zur heißen Quelle (Chemka hot spring)
Unsere eigene kleine Läuferparty mit Marathon-Torte
Deutsche schulz-sportreisen Reiseleitung
- Reisevariante mit Kilimanjaro-Besteigung (Marangu- bzw. Lemosho-Route)
11.03.–23.03/24.03.2027
Ab/an Chanya Lodge in Moshi
Transfers Kilimanjaro-Nationalpark
3 Übernachtungen im DZ mit Bad oder DU/WC
3x Frühstück, 3x Abendessen (Menü)
Nationalpark- und Bergrettungsgebühr
5 Übernachtungen in Berghütten (Marangu-Route)
6 Übernachtungen im 2-Pers.- Zelt (Lemosho-Route)

3. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

4. Tag: **Der Kilimanjaro-Marathon mit Marathon, Halbmarathon und 5 km-Lauf**

Bereits ab 04:30 Uhr gibt es Frühstück. Kurz nach 05.00 Uhr dann Transfer zum Ushirika-Stadion. Start für den Marathon ist um 06:30 Uhr am Ushirika-Stadion (MUCCOB) und für den Halbmarathon am Stadion um 07.00 Uhr. Die insgesamt 12 Verpflegungsstationen an der Strecke und unsere Eigene bei km 37,6 bzw km 16,6 garantieren für eine gute Versorgung der Läufer. Gegen 13.00 Uhr erfolgt der gemeinsame Rücktransfer zum Hotel. Nach dem Marathon können Sie im Hotel entspannen. Das Hotel bietet u. a. Ayurveda-Massagen (optional) – die Masseurin Anna hat wahrlich „goldene Hände“. Am Abend gibt es noch eine „Siegfeier“ mit einer kleinen Überraschung mit Marathon-Kuchen.

4. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

5. Tag: **Besuch der Chemka-Quelle und Abreise**

Heute fahren Sie zur heißen Chemka-Quelle, unweit von Moshi, zum Relaxen. Diese Quelle mit angenehmer Wassertemperatur von ca. 23-25°C ist unser Geheimtipp, sich nach dem anstrengenden Lauf und vor der Abreise noch mal zu entspannen. Zum Mittagessen wird mit Chipsi Majai afrikanisch gekocht. Sie fühlen dort wie im afrikanischen Dschungelbuch bei Tarzan zuhause. Nach Rückkehr gegen 16.00 Uhr gibt es zeitig Abendessen im Hotel. Gegen 18.30 Uhr erfolgt dann der Transfer zum Flughafen Kilimanjaro zum empfohlenen Rückflug mit der KLM.

Fahrtstrecke: 100 km

5. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen.

Marathon + Besteigung Marangu Route

1. Tag: **Individuelle** Anreise Flug und Ankunft in Tansania (ggf. schon Anreise einen Tag früher)

Anreise in Eigenregie. Wir empfehlen die Fluggesellschaft KLM mit Direktflug ab Amsterdam und einen Zubringerflug von vielen deutschen Flughäfen. Sehr gern buchen wir für Sie den Flug. Ankunft am Abend am Kilimanjaro-Flughafen und Transfer nach Moshi zum Hotel, der Chanya Lodge welches Sie am späten Abend erreichen. Bei Wahl einer anderen

5/6x Frühstück, 5/6x Mittagessen, 5/6x Abendessen
Örtlicher Deutschsprechender Bergführer nur auf der Lemosho-Route nach dem Marathon
ansonsten örtliche englischsprechende Bergführer sowie Koch und Träger

Zusätzlich buchbare Leistungen

- Flug nach/von Flughafen Kilimanjaro (inkl. aller Steuern und Gebühren) Bei Flug mit Ethiopian Airlines und Qatar Airways ist der Abflug bereits am bzw 10.03.27
- Rail&Fly ab allen deutschen Bahnhöfen: 90 EUR (2. Klasse), 160 EUR (1. Klasse)
- Bei Einzeltransfers Flughafen Kilimanjaro–Hotel–Flughafen Kilimanjaro: Zuschlag je Transfer 30 EUR
- Doppelzimmer-Apartment zur Einzelnutzung:
Einzelzimmerzuschlag:
11.03.-15.03.27:
160 EUR
Einzelzimmerzuschlag:
11.03.-23.03./24.03.27:280 EUR
Einzel-Zelt-Zuschlag: 110 EUR
- Verlängerung im Hotel in Moshi: 90 EUR p. P./Tag im DZ inkl. Halbpension mit Einzelzimmerzuschlag: 125 EUR
ggf. extra Mittag-oder Abendessen am Abreisetag: 20 EUR zubuchbar
- Safari Arusha-Nationalpark ab 2 Personen:
145 EUR
(Tagesausflug mit Picknick-Lunch)
- Wanderung zum Materuni Wasserfall, Transfer Hotel Chagga Dorf und zurück
Besuch eines Chagga-Dorfes mit Kaffee-Zeremonie und Verkostung, Mittagessen in einem Chagga-Dorf (Dauer 6h)
Staffelpreis: 1 Person: 100 EUR; 2 Personen: 90 EUR; ab 3 Pers.: 80 EUR (Bei Buchung Ausflug Materuni Wasserfall am

Fluggesellschaft (Qatar Airways) kann die Anreise schon am Vortag beginnen. Unser Reisleiter Ecki heißt Sie mit dem Team der Lodge herzlichst willkommen. Das Hotel ist bekannt für seine außergewöhnlich vielfältige und gute Küche und deshalb auch bei Einheimischen sehr beliebt.

1. Tag: Mahlzeiten: Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

2. Tag: **Tag zur freien Verfügung - Eingewöhnung und Wanderung zum Materuni-Wasserfall (optional)**

Der heutige Tag dient der Eingewöhnung. Durch ihre schulz-sportreisen-Reiseleitung erhalten Sie nach dem Frühstück eine Einweisung in das Programm der nächsten Tage. Entspannen Sie in der Hotelanlage mit Sauna und Swimmingpool oder unternehmen Sie schon erste Läufe in der Umgebung Ihres Hotels. Unser Tipp: Unternehmen Sie mit unserem Chagga-Guide Emanuel eine Wanderung zu dem Materuni-Wasserfall (90m hoch!). Nehmen Sie ein Bad im Wasserfall und lassen Sie sich vom "Gletscherwasser" weihen. Erleben Sie dann in einem Chagga-Dorf, wie dort Kaffee geröstet, gemahlen und getrunken wird. Dazu ein Mittagessen mit lokalen Spezialitäten (Dauer ca. 6h)

2. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

3. Tag: **Stadtrundfahrt Moshi und Besichtigung der Marathonstrecke**

Bei der Stadtrundfahrt lernen Sie Moshi kennen, besuchen den Markt mit zahlreichen Geschäften und unternehmen einen Abstecher zur Manufaktur von Shah-Industries. Dabei begegnen Ihnen traditionelle und uns unbekannte afrikanische Techniken, wie z. B. Malereien auf gegerbter Kuhhaut, wofür die Manufaktur weltweit bekannt ist. Wir fahren nahezu die gesamte Marathonstrecke ab und holen die Startunterlagen für die Läufer im Hotel Keys ab. Die Rückkehr zum Hotel wird am frühen Nachmittag sein. Danach individuelle Freizeit und Vorbereitung auf den folgenden Wettkampftag. Nach dem Abendessen erfolgt die Einweisung in den Ablauf für den Marathon-Tag.

3. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

4. Tag: **Der Kilimanjaro-Marathon mit Marathon, Halbmarathon und 5 km-Lauf**

Bereits ab 04:30 Uhr gibt es Frühstück. Kurz nach 05.00 Uhr dann Transfer zum Ushirika-Stadion. Start für den Marathon ist um 06:30 Uhr am Ushirika-Stadion (MUCCOB) und für den Halbmarathon am Stadion

12.03.2027, empfehlen wir Anreise bis 11.03..2027 mittags)

- Anschlussaufenthalt Sansibar (Dauer und Preis auf Anfrage)
- Mitführung Chemischer Toilette auf der Lemosho Route: ab 2 Personen
65 EUR, ab 3 Personen:45 EUR

Zusatzausgaben

- Visum für Tansania, elektronische Beantragung über Webseite der Botschaft der Vereinten Republik von Tansania in Berlin (50 USD) aber auch noch bei Einreise am Flughafen möglich (50 USD) bei der Einreise kann auch in Euro und mit der Kreditkarte (Visacard, Mastercard) bezahlt werden
- Startgebühren für Marathon, Halbmarathon und 5-km-Fun-Run
- Bei Besteigung auf der Lemosho-Route (2er-Zelt) und Belegung Zelt nur mit 1 Person: Zuschlag 110 EUR
- Bergbesteigung auf beiden Routen (Marangu oder Lemosho) mit nur jeweils 1 oder 2 Teilnehmer ggf. mit Preiszuschlag
- Trinkgelder:
bei Safari für Driverguide 20 USD pro Tag
bei Bergbesteigung je Route und ab 3 Teilnehmer, p.P.: 170,- bis 250,- USD
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Am Abreisetag ggf. Mittagessen in der Lodge, wenn der Rückflug erst am Abend erfolgt: 20 EUR pro Person

Hinweise (FAQ)

Wie soll ich mich entscheiden. Die Bergbesteigung in Berghütten oder im Zelt?

Der Teilnehmer mit Erfahrung in der Höhe und im Bergwandern/-steigen ist die Lemosho Route mit anspruchsvolle Querung des Kilimanjaro mit Besteigung über

um 07.00 Uhr. Die insgesamt 12 Verpflegungsstationen an der Strecke und unsere Eigene bei km 37,6 bzw km 16,6 garantieren für eine gute Versorgung der Läufer. Gegen 13.00 Uhr erfolgt der gemeinsame Rücktransfer zum Hotel. Nach dem Marathon können Sie im Hotel entspannen. Das Hotel bietet u. a. Ayurveda-Massagen (optional) – die Masseurin Anna hat wahrlich „goldene Hände“. Am Abend gibt es noch eine „Siegesperie“ mit einer kleinen Überraschung mit Marathon-Kuchen.

4. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

5. Tag: **Akklimatisierungstag 1 vor der Bergbesteigung - Entspannung an der Chemka-Quelle**

Die beiden Tage nach dem Marathon dienen Ihrer Akklimatisierung – Relaxen ist angesagt. Heute fahren Sie zur heißen Chemka-Quelle, unweit von Moshi. Diese Quelle mit angenehmer Wassertemperatur von ca. 23-25°C ist unser Geheimtipp, sich nach dem anstrengenden Lauf und vor der Abreise noch mal zu entspannen. Zum Mittagessen wird mit Chipsi Majai afrikanisch gekocht. Sie fühlen dort wie im afrikanischen Dschungelbuch bei Tarzan zuhause. Gegen 17.00 Uhr sind Sie wieder zurück in der Chanya Lodge.

Fahrtstrecke: 100 km

5. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

6. Tag: **Akklimatisierungstag 2 vor der Bergbesteigung - Arusha Nationalpark (optional)**

Heute haben Sie die Wahl weiter in der Hotelanlage zu relaxen oder einen Tagesausflug zum Arusha Nationalpark zu buchen. malerisch am Mount Meru gelegen, sollte nsie sich einen Besuch der Tierwelt Afrikas nicht entgehen lassen (Zebras, Giraffen, Affen, Büffel, Flamingos, Flusspferde). Einzig auf Löwen und Elefanten müssen Sie in diesem Nationalpark. Sie sollten sich einen Besuch der von Hardy Krüger betriebenen Momella Lodge im Stile der 50-er Jahre nicht entgehen lassen. Am Abend vor dem Abendessen findet die Einweisung auf die bevorstehende Bergtour im Beisein von Ihrem Tourguide statt.

Fahrtstrecke: 160 km

6. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

7. Tag: **Marangu Gate (1883 m) - Mandara Hütte (2770 m)**

den Stella Point die passende Herausforderung. Dem Marathonläufer und ungeübten in der Höhe ist auch die Lemosho Route mit Übernachtung im Zelt sehr zu empfehlen. Die **Marangu Route**, mit Übernachtung in Berghütten scheint komfortabler, ist wohl aber, was die Höhenanpassung betrifft, die größere Herausforderung. Das klingt irgendwie nicht plausibel, bei näherer Betrachtung aber ist das durchaus erklärbar. Bei der um einen Tag längeren Lemosho-Route befinden Sie sich, bis auf den ersten Tag, immer auf einem Höhenlevel von 3.500 bis 4.500 m. Der Körper kann sich also allmählich und schonender an die Höhe gewöhnen. Und das trotz der Übernachtung im Zelt und bei Außentemperaturen, die in der Nacht schon den zweistelligen Minusbereich erreichen. können. Auf der Marangu Route, die um einen Tag kürzer ist, bewältigen Sie bis zum Gipfelaufstieg 3 Tagesetappen wo es nahezu ständig bergauf geht. Sie überwinden dabei täglich zwischen 800-1000 Höhenmeter. Da liegt "der Hase im Pfeffer". Wer nicht ganz genau auf wohl dosiertes und temperiertes Aufstiegstempo achtet, dabei enorm viel trinkt und ca. 6-7 Liter Flüssigkeit (Tee, Wasser) zu sich nimmt, für den wird der Gipfel Uhuru-Peak ein Wunschtraum bleiben! Die ideale Balance zur täglichen Herausforderung in der Höhe zu finden - das wird ihr Schlüssel zu einer erfolgreichen Bergbesteigung sein.

Warum den Kili nicht auf der Rongai-, Machame- oder Umbe Route besteigen?

Wenn man die Herausforderung sucht, um auf den Bergrouen mit Zeltübernachtung den Kili auf dem Zahn zu fühlen, dann sollte man keine "halben Sachen" machen, sondern sich den "ganzen Genuß" gönnen. Die Querung von der

Nicht benötigtes Gepäck für die Besteigung kann im Hotel deponiert werden. Ca. 1 h Fahrt wird das Marangu-Gate (1883 m) erreicht. Das Nach erfolgter Registrierung bei der Nationalparkbehörde beginnt die Wanderung durch den dichten Regenwald in Begleitung der Bergführer. Der Anstieg bis zu der auf einer Lichtung liegenden Mandara-Hütte (2770 m) ist leicht und wenig steil. Lassen Sie sich ausreichend Zeit, um sich an die ungewohnten klimatischen Bedingungen und die Höhenlage zu gewöhnen. Legen Sie mindestens alle 45 Minuten eine kurze Trinkpause ein! Auf einer Lichtung befindet sich das Hüttendorf. Wir empfehlen noch einen entspannten Spaziergang zum Maundi-Krater in der Nähe (15 Min.)

Höhenmeter: 887 m; Distanz: 7 km; Gehzeit 2 h (empfohlen 3-4 h)

7. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen. Übernachtung in Hütte im Mehrbettzimmer.

8. Tag: **Mandara Hütte (2770 m) - Horombo Hütte 3720 m)**

Auf ca. 3.000 m verlassen Sie die Regenwaldzone. Auf der ersten Lichtung können Sie bei günstiger Wetterlage schon den Kibo-Gipfel sehen. Das verleiht natürlich zusätzlich Motivation. Auch wenn die Sonne nicht scheinen sollte, ist eine Kopfbedeckung Pflicht, um nicht durch leichtsinniges Verhalten böse Verbrennungen zu riskieren. Der Erika-Wald wird später durch Moorland mit mannshohen Lobelien abgelöst, wodurch auch der Blick auf den „Kili“ immer öfter wird. Die Wanderpfade sind gut ausgebaut und schon 1 h vor Erreichung des Tagesziels sind die Horombo-Hütten auf 3720 m sichtbar.

Höhenmeter: 950 m; Distanz 11 km; Gehzeit 5 h (empfohlen 6-7 h)

8. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen. Übernachtung in Hütte im Mehrbettzimmer.

9. Tag: **Horombo Hütte (3720 m) - Kibo Hütte (4703 m)**

Oberhalb der Horombo-Hütte geht die immer spärlich werdende Vegetation in eine Stein-Wüste über. Die Wetterbedingungen können ab hier sehr wechselhaft sein. Gerade der dann schon sehr eisige Wind erfordert hochalpine Ausrüstung und eine dementsprechende Bekleidung. Bei ca. 4000 m passieren Sie die letzte Wasserstelle und durchqueren danach die Wüstenzone des Kibo-Sattels. Nach Ankunft auf der Kibo Hütte (4703 m) gegen 17.00 Uhr ruhen Sie sich bis 23:00 Uhr aus, bevor Sie zum Gipfel aufbrechen. Jedoch kann nach individuellen Wünschen auch eine spätere Aufbruchzeit vereinbart werden.

Höhenmeter: 987 m, Distanz 12 km, Gehzeit 6 h (empfohlen 7–8 h)

9. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen. Übernachtung in Hütte im Mehrbettzimmer.

Westflanke des Kilimanjaro über das Shira-Plateau zu besteigen, bietet Ihnen jeden Tag imposante Momente und Aussichten, die Sie so auf den anderen Routen nicht erleben! Das ist natürlich rein subjektiv.

Hinweise

Der Lauftermin 14.03.2027 ist noch nicht offiziell bestätigt.

Sie können die Kilimanjaro-Besteigung auf der Marangu- bzw. Lemosho-Route auch vor dem Kilimanjaro-Marathon buchen. Wir erstellen Ihnen dazu ein individuelles Angebot.

Versicherung: Im Reisepaket ist die Organisation einer einfachen Bergrettung über unser lokales Team am Kilimanjaro bereits enthalten. Dazu zählen insbesondere die Koordination von Hilfsmaßnahmen durch die lokale Crew, die Unterstützung beim Abstieg bzw. Transport in niedrigere Höhenlagen (z. B. Trage/Notfalltransport) sowie Einbindung der offiziellen Rettungsstrukturen am Berg.

Bitte beachten Sie jedoch: Diese Leistungen umfassen keine Kostenübernahme für weitergehende Rettungsmaßnahmen, insbesondere Hubschraubereinsätze oder umfangreiche medizinische Evakuierungen.

Ergänzend zu Ihrer bestehenden Auslandsrankenversicherung empfehlen wir den Abschluss einer spezialisierten Absicherung für Bergrettung und Evakuierung.

Bewährte Anbieter sind ERGO_Reiseversicherung, Global Rescue, Ripcord Rescue Travel Insurance, Österreichischer Alpenverein. Diese Lösungen können – je nach Tarif – auch Rettungseinsätze per Hubschrauber bis über 6.000 m Höhe abdecken.

10. Tag: **Akklimatisierungstag auf der Horombo Hütte**

Sie haben die Möglichkeit, bis zum Kibo-Sattel, einer sich ausbreitenden Hochebene, auf ca. 4100 m zu steigen und noch weiter bis zu den Zebra Rocks auf 4200 m hinauf. Vor Ihnen liegt dann schon die Hochebene als Stein-Wüste mit dem wuchtig anmutenden Kilimanjaro-Kegel. Gegen Mittag sind Sie wieder auf der Horombo-Hütte zurück. Aber auch sich etwas mehr Ruhe zu verordnen und einfach auf der Hütte bleiben und die nähere Umgebung mit seiner unverwechselbaren Flora und Fauna, unterhalb zu erkunden, lohnt sich.

Höhenmeter: 400 m; Distanz 2–4 km; Dauer 3–4 h

10. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen. Übernachtung in Hütte im Mehrbettzimmer.

11. Tag: **Kibo-Hütte (4703 m)–Gillman's Point (5685 m)–Gipfel Uhuru Peak (5895 m)–Horombo-Hütte (3720 m)**

Um Mitternacht brechen Sie zum Gipfel auf. Der steile Schotterpfad wird in Serpentinaen (ca. 3,5 km) bewältigt und führt in ca. 4-5 h zum Gillman's Point. Für die verbleibenden „nur“ 1,5 km benötigen Sie noch ca. 1 h bis zum „finalen Glück“ am Gipfel des Uhuru Peaks. Wenn alles planmäßig läuft, sind Sie zum Sonnenaufgang gegen 06.50 Uhr am Krater-Rand! Nichts ist überwältigender, als dieses imposante Schauspiel zu erleben! Der Abstieg erfolgt dann relativ zügig (2 h) zur Kibo-Hütte. Nach einer kurzen Rast und ein wenig Essen steigen Sie weiter zur Kibo-Hütte ab. Sie setzen gegen 12.00 den Rückmarsch zur Horombo-Hütte fort, welche Sie gegen 16.00 Uhr erreichen.

Aufstieg: Höhenmeter: 1192 m, Distanz 5 km, Dauer: 5-8 h; Abstieg: Distanz 17 km, Dauer: 2 h bis Kibo Hütte und 4 h bis Horombo Hütte

11. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen. Übernachtung in Hütte im Einzel- oder Doppelzimmer.

12. Tag: **Horombo-Hütte (3703 m)–Marangu Gate (1883 m)**

Vorbei an der Mandara-Hütte steigen Sie zum Marangu-Gate ab. Auf dem Rückweg nimmt man ganz besonders die Schönheiten der Natur wahr und sollte es sich gönnen, dies zu genießen. Am Marangu Gate werden in einer kleinen Zeremonie die Gipfel-Zertifikate übergeben. Sie verabschieden sich vom Bergteam, und gegen 15.00 Uhr fahren Sie zurück nach Moshi zur Chanya Lodge.

Distanz 18 km, Gehzeit 5–6 h

12. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

Bitte anfragen:

In Verbindung mit dem Kilimanjaro Marathon ist auch eine Safari oder/und ein Badeurlaub auf Sansibar buchbar. Sie werden von unserem deutsch.sprechenden Guide Ismail betreut. Für die Safari empfehlen wir eine drei- bis fünftägige Tour zu den drei Nationalparks Lake Manyara, Ngorongoro und Tarangire sowie auch Tagessafari zum nahegelegenen Mkomazi-Nationalpark.

Veranstalter:

Kooperationspartner

Letzte Aktualisierung:

21.04.2026

13. Tag: **Relaxen in der Hotelanlage** und Abreise am frühen Abend

Genießen Sie noch einen halben Tag in der Hotelanlage. Nach dem Essen im Hotel am späten Nachmittag erfolgt der Transfer zum Flughafen. Bei Flug mit der Ethiopian Airlines oder Qatar Airways, zeigt sich beim Abflug und günstiger Wetterlage nochmal der schneebedeckte Gipfel vom Kilimanjaro. Ankunft in der Heimat am kommenden Tag. Ein Lauf- und Aktiv-Reise, die bei den Teilnehmern in Erinnerung bleibt.

13. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen.

Marathon + Besteigung Lemosho Route

1. Tag: **Individuelle** Anreise Flug und Ankunft in Tansania (ggf. schon Anreise einen Tag früher)

Anreise in Eigenregie. Wir empfehlen die Fluggesellschaft KLM mit Direktflug ab Amsterdam und einen Zubringerflug von vielen deutschen Flughäfen. Sehr gern buchen wir für Sie den Flug. Ankunft am Abend am Kilimanjaro-Flughafen und Transfer nach Moshi zum Hotel, der Chanya Lodge welches Sie am späten Abend erreichen. Bei Wahl einer anderen Fluggesellschaft (Qatar Airways) kann die Anreise schon am Vortag beginnen. Unser Reisleiter Ecki heißt Sie mit dem Team der Lodge herzlichst willkommen. Das Hotel ist bekannt für seine außergewöhnlich vielfältige und gute Küche und deshalb auch bei Einheimischen sehr beliebt.

1. Tag: Mahlzeiten: Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

2. Tag: **Tag zur freien Verfügung -** Eingewöhnung und Wanderung zum Materuni-Wasserfall (optional)

Der heutige Tag dient der Eingewöhnung. Durch ihre schulz-sportreisen-Reiseleitung erhalten Sie nach dem Frühstück eine Einweisung in das Programm der nächsten Tage. Entspannen Sie in der Hotelanlage mit Sauna und Swimmingpool oder unternehmen Sie schon erste Läufe in der Umgebung Ihres Hotels. Unser Tipp: Unternehmen Sie mit unserem Chagga-Guide Emanuel eine Wanderung zu dem Materuni-Wasserfall (90m hoch!). Nehmen Sie ein Bad im Wasserfall und lassen Sie sich vom "Gletscherwasser" weihen. Erleben Sie dann in einem Chagga-Dorf, wie dort Kaffee geröstet, gemahlen und getrunken wird. Dazu ein Mittagessen mit lokalen Spezialitäten (Dauer ca. 6h)

2. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

3. Tag: **Stadtrundfahrt Moshi und** Besichtigung der Marathonstrecke

Bei der Stadtrundfahrt lernen Sie Moshi kennen, besuchen den Markt mit zahlreichen Geschäften und unternehmen einen Abstecher zur Manufaktur von Shah-Industries. Dabei begegnen Ihnen traditionelle und uns unbekannte afrikanische Techniken, wie z. B. Malereien auf gegerbter Kuhhaut, wofür die Manufaktur weltweit bekannt ist. Wir fahren nahezu die gesamte Marathonstrecke ab und holen die Startunterlagen für die Läufer im Hotel Keys ab. Die Rückkehr zum Hotel wird am frühen Nachmittag sein. Danach individuelle Freizeit und Vorbereitung auf den folgenden Wettkampftag. Nach dem Abendessen erfolgt die Einweisung in den Ablauf für den Marathon-Tag.

3. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

4. Tag: **Der Kilimanjaro-Marathon mit** Marathon, Halbmarathon und 5 km- Lauf

Bereits ab 04:30 Uhr gibt es Frühstück. Kurz nach 05.00 Uhr dann Transfer zum Ushirika-Stadion. Start für den Marathon ist um 06:30 Uhr am Ushirika-Stadion (MUCCOB) und für den Halbmarathon am Stadion um 07.00 Uhr. Die insgesamt 12 Verpflegungsstationen an der Strecke und unsere Eigene bei km 37,6 bzw km 16,6 garantieren für eine gute Versorgung der Läufer. Gegen 13.00 Uhr erfolgt der gemeinsame Rücktransfer zum Hotel. Nach dem Marathon können Sie im Hotel entspannen. Das Hotel bietet u. a. Ayurveda-Massagen (optional) – die Masseurin Anna hat wahrlich „goldene Hände“. Am Abend gibt es noch eine „Siegesper“ mit einer kleinen Überraschung mit Marathon-Kuchen.

4. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

5. Tag: **Akklimatisierungstag 1 vor** der Bergbesteigung - Entspannung an der Chemka-Quelle

Die beiden Tage nach dem Marathon dienen Ihrer Akklimatisierung – Relaxen ist angesagt. Heute fahren Sie zur heißen Chemka-Quelle, unweit von Moshi. Diese Quelle mit angenehmer Wassertemperatur von ca. 23-25°C ist unser Geheimtipp, sich nach dem anstrengenden Lauf und vor der Abreise noch mal zu entspannen. Zum Mittagessen wird mit Chipsi Majai afrikanisch gekocht. Sie fühlen dort wie im afrikanischen Dschungelbuch bei Tarzan zuhause. Gegen 17.00 Uhr sind Sie wieder zurück in der Chanya Lodge.

Fahrtstrecke: 100 km

5. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

6. Tag: **Akklimatisierungstag 2 vor der Bergbesteigung - Arusha Nationalpark (optional)**

Heute haben Sie die Wahl weiter in der Hotelanlage zu relaxen oder einen Tagesausflug zum Arusha Nationalpark zu buchen. malerisch am Mount Meru gelegen, sollte nsie sich einen Besuch der Tierwelt Afrikas nicht entgehen lassen (Zebras, Giraffen, Affen, Büffel, Flamingos, Flusspferde). Einzig auf Löwen und Elefanten müssen Sie in diesem Nationalpark. Sie sollten sich einen Besuch der von Hardy Krüger betriebenen Momella Lodge im Stile der 50-er Jahre nicht entgehen lassen. Am Abend vor dem Abendessen findet die Einweisung auf die bevorstehende Bergtour im Beisein von Ihrem Tourguide statt.

Fahrtstrecke: 160 km

6. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

7. Tag: **Lemosho Glades (2100 m) – Mti Mkubwa Camp (2750 m)**

Am Morgen holt Sie Ihr Bergführer am Hotel ab. Für die Besteigung nicht benötigtes Gepäck wird im Hotel deponiert, und gegen 08:00 Uhr geht es los. Sie fahren zunächst zum etwa 80 km entfernten Londorossi Gate zur Registrierung. Nach einer kurzen Weiterfahrt zum Gate in die Lemosho Glades beginnt gegen Mittag die Wanderung mit einem leichten und wenig steilen Anstieg bis zum Mti Mkuba Zeltcamp, welches mitten im Regenwald gelegen ist. Immer wieder zu bewundern - die ältesten und höchsten Bäume Afrikas (Mahaghoni), über 400 Jahre alt, 50-81 m hoch und mit über 2 m Durchmesser.

Höhenmeter: +650 m, Distanz 7 km, Gehzeit 3-4 h

7. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen. Übernachtung im Zelt.

8. Tag: **Mti Mkubwa Camp Gate (2750 m - Shira 2 Camp (3900 m)**

Heute am zweiten Tag absolvieren Sie die längsten Etappe. Aus dem Regenwald, über steiler werdende Pfade, führt die Route durch Heide- und Moorlandschaft auf das Shira-Plateau. Sie überqueren den Shira Kamm, wandern vorbei am Shira Camp 1 und weiter über die Hochebene zum Shira Camp 2 durch eine landschaftlich reizvolle Gegend.

Höhenmeter: +1150 m, Distanz 14 km, Gehzeit 8–10 h

8. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen. Übernachtung im Zelt.

9. Tag: **Shira 2 Camp (3900 m)– Barranco Camp (3900 m)**

Sie umrunden einen Teil des mächtigen Kibo auf dessen Südseite. Die Landschaft wird karger, und zahlreiche Geröllblöcke prägen die Umgebung. An den Flanken des Berges geht es immer auf und ab. In der Nähe Ihres Tageszieles haben Sie dann die Wahl, entweder direkt zum Camp, welches auf einer Anhöhe liegt, zu wandern oder Ihre Höhenverträglichkeit weiter zu testen und das Camp am Lava Tower auf immerhin 4600 m anzusteuern. Danach geht es hinunter in das Barranco-Tal zum gleichnamigen Camp.

Höhenmeter: +/-700 m, Distanz 10 km, Gehzeit 7–8 h

9. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen. Übernachtung im Zelt.

10. Tag: **Barranco Camp (3960 m)– Karanga Camp (4035 m)**

Die heutige Tagesetappe ist die kürzeste. Sie steigen über die Barranco-Felswand zum Plateau auf, begleitet von einem grandiosen Ausblick auf den Kibo Krater, und gehen weiter in östliche Richtung zum Karanga Camp, wo Sie gegen Mittag ankommen. Vom Bergsteierteam, den Guides, Koch und den Trägern, werden Sie bestens betreut und gepflegt. Der Nachmittag dient der Akklimatisierung und Erholung.

Höhenmeter: +500 m /-425 m, Distanz 6 km, Gehzeit 3-5 h

10. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen. Übernachtung im Zelt.

11. Tag: **Karanga Camp (4035 m)– Barafu Camp (4650 m)**

Vom Karanga Camp führt der Wanderpfad immer steiler bergauf. Die Vegetation wird spärlicher, jedoch werden Sie mit grandiosen Ausblicken entschädigt. Der Weg durch die zunehmend steiniger werdene Landschaft steigt stetig weiter an, bis Sie das Barafu Camp an der südlichen Seite des Kibo-Gipfels erreichen, wo Sie die letzte Nacht vor dem Aufstieg zum Gipfel verbringen. Die Zelte werden aufgeschlagen, die sich weit verstreut auf dem Barafu-Plateau befinden. Besonders begehrt sind die windgeschützten Plätze direkt an den Felsen, die ein wenig mehr Schutz vor den doch hier häufig auftretenden heftigen Winden bieten.

Höhenmeter: +615 m, Distanz 4 km, Gehzeit 3-4 h

11. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen. Übernachtung im Zelt.

12. Tag: **Der** Aufstieg zum Gipfel: Barafu Camp (4650 m)–Stella Point (5745 m)–Uhuru Peak (5895 m)– Mweka Camp (3080 m)

Um Mitternacht brechen Sie zum Gipfel Uhuru Peak, auf. Über Serpentinafen geht es zunächst bis zum Stella Point auf 5745 m. Bei normalem Verlauf erreichen Sie gegen 06:00 Uhr morgens den „Vorgipfel“ Stella Point. Dieser gilt schon als Gipfelbesteigung. Nun ist es nicht mehr weit bis zum eigentlichen Gipfel. Für die letzte Etappe zum Uhuru Peak benötigen Sie ca. 1 1/2 Stunden. Von hier aus sind die mächtigen Gletscherwande, u. a. die des Rebmann-Gletschers, sehr schön anzuschauen. Gegen 10:00 Uhr kehren Sie wieder zum Barafu Camp zurück. Nach einer kurzen Rast und einer Stärkung begeben Sie sich gegen Mittag auf den Rückmarsch zum Mweka Camp, welches Sie am späten Nachmittag erreichen.

Höhenmeter: + 1245 m / - 2815 m, Distanz 19 km, Gehzeit 13–15 h

12. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen. Übernachtung im Zelt.

13. Tag: **Mweka Camp (3080 m)–** Mweka Gate (1680 m)

Die Hochebene beeindruckt durch ubermannshohe baumahnliche wildwachsende Sträucher und Gewächse. Bevor Sie die Regenwaldzone ab 2800 m erreichen, bietet sich nochmal ein imposanter Blick auf die Ebene. Am Mweka Gate erhalten Sie vom Bergsteiger-Team Zertifikat Ihrer Gipfelbesteigung. Im Anschluss verabschieden Sie sich von Ihrem Team, bestehend aus Bergfuhren, Koch und Gepacktragern, und treten die Rückfahrt zur Chanya Lodge an.

Höhenmeter: - 1400 m, Distanz 10 km, Gehzeit ca. 4 h

13. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen. Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

14. Tag: **Relaxen in der Hotelanlage** und Abreise am frühen Abend

Genießen Sie noch einen halben Tag in der Hotelanlage. Nach dem Essen im Hotel am späten Nachmittag erfolgt der Transfer zum Flughafen. Bei Flug mit der Ethiopian Airlines oder Qatar Airways, zeigt sich beim Abflug und günstiger Wetterlage nochmal der schneebedeckte Gipfel vom Kilimanjaro. Ankunft in der Heimat am kommenden Tag. Ein Lauf- und Aktiv-Reise, die bei den Teilnehmern in Erinnerung bleibt.

14. Tag: Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen.

Reiseleiter



Eckard Krause (Tansania)

Eckard nennt selber Tansania seine 2. Heimat. Seit 20 Jahren ist er regelmäßig vor Ort. Ob Kilimanjaro-Besteigung, Mount Meru, Usambara Berge, die Region am Indischen Ozean um Tanga bis Dar es Salaam, Sansibar und die zahlreichen Nationalparks nicht zu vergessen: viel verbindet ihn mit diesem Land und den Menschen.

Termine und Preise (Stand der Terminliste: 05.05.2026)

Teilnehmerzahl: min. 3 bis max. 25



Termine 2027

11.03.27 — 15.03.27	€ 980,-
Preis p.P. im Doppelzimmer. Grundreise Marathonprogramm	
11.03.27 — 23.03.27	€ 3050,-
Preis p.P. im Doppelzimmer. Besteigung auf der Marangu-Route. Übernachtung in Berghütten	
11.03.27 — 24.03.27	€ 3460,-
Preis p.P. im Doppelzimmer. Besteigung auf der Lemosho-Route. Übernachtung im 2er Zelt, mit einem deutsch sprechendem Guide!	

