

# Kilimanjaro easy

20. Allgäuer Netzwerktreffen

# Mehr Luft zum Atmen

25. Juli | Präsenz & Streaming



# Zielsetzung

**Leben genießen  
Resilienz proaktiv  
Genuss in Leistung finden**

# Whats in for me

- ▲ **Kilimanjaro:** Impressionen von Markus, Peter & Mareike
- ▲ **Ziele effektiv planen:** wachsen an Aufgaben
- ▲ **Atemtechnik** für mehr Lebensenergie
- ▲ **„Höhentraining zuhause“** für mehr Fitness und Lebenskraft vom Sportwissenschaftler Markus Göbel („Höhenvorbereitung.de“).
- ▲ **Selbsterfahrung** atmen auf 4000 bis 5900m (Simulation)

# Agenda

- ▲ **Facts zum Kili**
- ▲ **Mentaldreieck** - Tonus, Bilder, Atmung
- ▲ **Atmung x Herz-Kreislaufsystem = Fitness**
- ▲ **Who is Who – was ist Dein persönlicher „Kili“**
- ▲ **Input Mareike, Peter und Markus**
  - Multimedia Vortrag inklusive **Selbsterfahrung** atmen auf 5900m
  - Learning from Africa: Projektmanagement
- ▲ **Austauschrunde: Mein Kili als Wachstumsthema**
- ▲ **„Mein Diamant“**

# Facts Kilimanjaro

▲ Höchster freistehender  
Berg der Welt

▲ Höchster Berg Afrikas –  
Seven Summit

▲ Höhe 5.895 m

▲ Erstbesteigung Oktober  
1889

## Herausforderung:

„man braucht langen Atem“ . Daher „Go slow to be faster“ – jeder kann es schaffen



# Das Mentaldreieck

Tonus

Innere Bilder

„Emotionalhirn“  
Limbisches System

„Analytikhirn“  
Präfrontaler Cortex

„Reptilienhirn“  
Stammhirn / KNS

Atmung

**Atmung** +  
**Muskelspannung** +  
**innerer Bilderdialog**  
= **mentale Stärke**

# Das Mentaldreieck

**Innere Bilder**



**Tonus**



**Atmung**



# Who is Who & Mein „Kili“

Wo wünsche ich mir mehr Luft zum Atmen?

Wo brauche ich einen langen Atem?

## Was ist Dein Kili?

Kili ist für jeden Fußgänger machbar. Also ein Ziel für „Jedermann“ und damit ein Paradeziel für: „DU kannst es schaffen.“

**Prinzipien:** mit Konsequenz und Selbstachtsamkeit, mit Teamorientierung, machbar, step by step.



# Zu den Vortragenden



Höhenvorbereitung  
MARKUS GÖBEL

Höhentraining ZUHAUSE  
Verleih mobiler Höhentrainingssysteme  
individuell, einfach & effektiv

**Markus Göbel**  
Diplom Sportwissenschaftler  
Deutsche Sporthochschule  
Köln / Universität Innsbruck



IMPULSE  
CONSULT  
OBERSTDORF

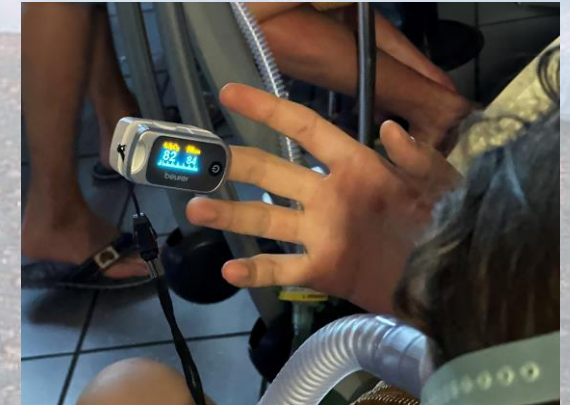
**Mareike & Peter von  
Schoenebeck**

# Selbsterfahrung Stepper und Ruheposition

Selbsterfahrung:  
Atmen auf 5900m  
Steppen auf 4000 m



# Selbsterfahrung Stepper und Ruheposition



# Die Aufstiegsroute

Start: Umbwe Gate (1800)

Umbwe Cave Camp (2880)

Baranco camp (3900)

Karanca Camp (3995)

Barafu Camp (4673)

Gipfel (5897)



# Start auf 1800m





### KILIMANJARO NATIONAL PARK

#### UMBWE GATE

ELEVATION 1800M (5905)  
VEGETATION ZONE MONTANE FOREST  
FROM UMBWE GATE TO:  
• UMBWE CAVE CAMP: 11KM (6HRS)  
• BARRANCO CAMP: 17KM (10HRS)  
• KARANCA CAMP: 23KM (14HRS)  
• BARAFU CAMP: 27KM (18HRS)  
• UHURU PEAK: 33KM (25HRS)

#### TARIFFS

VAT 18% EXCLUSIVE

Category	Adult	Child
Entrance Fee	10,000	5,000
Conservation Fee	10,000	5,000
Service Fee	10,000	5,000
Porter Fee	10,000	5,000
Guide Fee	10,000	5,000
Food Fee	10,000	5,000
Water Fee	10,000	5,000
Accommodation Fee	10,000	5,000
Transport Fee	10,000	5,000
Medical Fee	10,000	5,000
Insurance Fee	10,000	5,000
Other Fee	10,000	5,000

#### NOTICE TO

1. Visitors are not allowed to enter the park without a valid ticket.

2. Visitors are not allowed to enter the park without a valid permit.

3. Visitors are not allowed to enter the park without a valid passport.

4. Visitors are not allowed to enter the park without a valid visa.

5. Visitors are not allowed to enter the park without a valid health certificate.

6. Visitors are not allowed to enter the park without a valid vaccination certificate.

7. Visitors are not allowed to enter the park without a valid travel insurance certificate.

8. Visitors are not allowed to enter the park without a valid travel agency certificate.

9. Visitors are not allowed to enter the park without a valid travel agent certificate.

10. Visitors are not allowed to enter the park without a valid travel agent certificate.

LAKI  
RUSTRI  
CHALLENGE  
2021

# Umbwe Cave Camp: Ca 2800





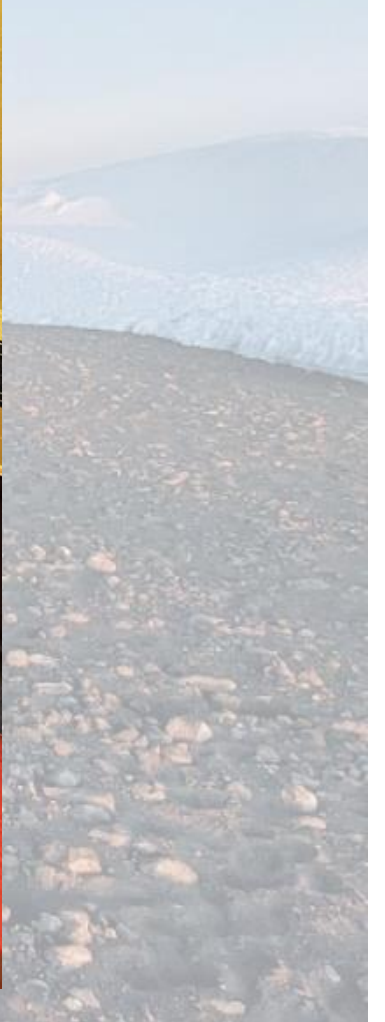


# Baranco Camp: 3900m









# Aufstieg Baranco Wall 3800m



# Atmung Gehen in der Höhe: Partialdruck



# Markus Atemtechnik

- Input
- Überprüfung der Probanden
- Trainingsplan
- Anwendungsfelder:
  - Chronische Erkrankungen (bspw. LongCovid)
  - Spitzensport (bspw. Nationalmannschaft Schwimmen)
  - Alpinismus

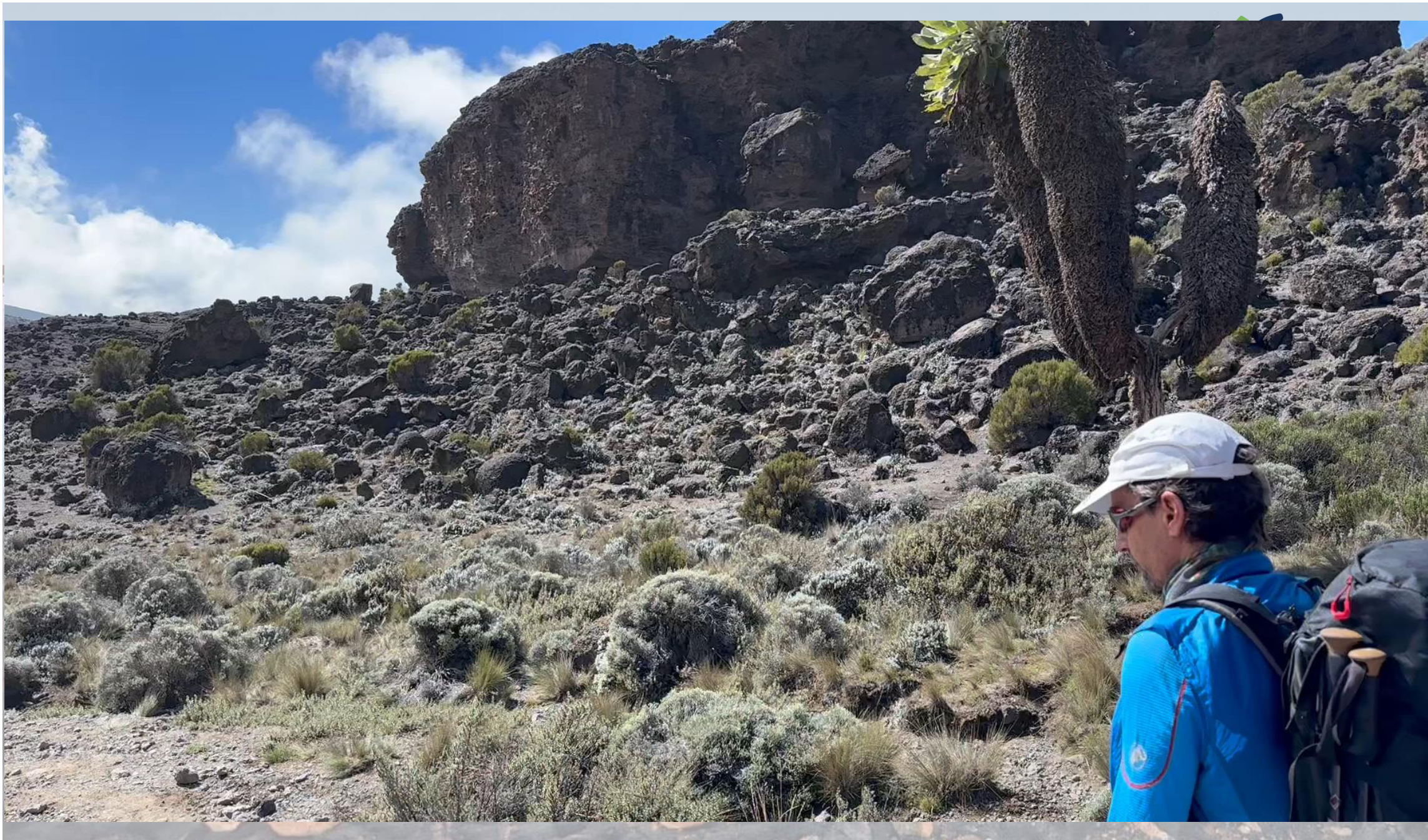


Höhenvorbereitung  
MARKUS GÖBEL

Höhentraining ZUHAUSE  
Verleih mobiler Höhentrainingsysteme  
individuell, einfach & effektiv

# Höhenkrankheit & rustikaler Abstieg





# Thermikregen



# Karanca Camp: 3900m







# Sauerstoffregulation im Blut: Wasser lassen zum eindicken



# Barafu Camp: 4673m



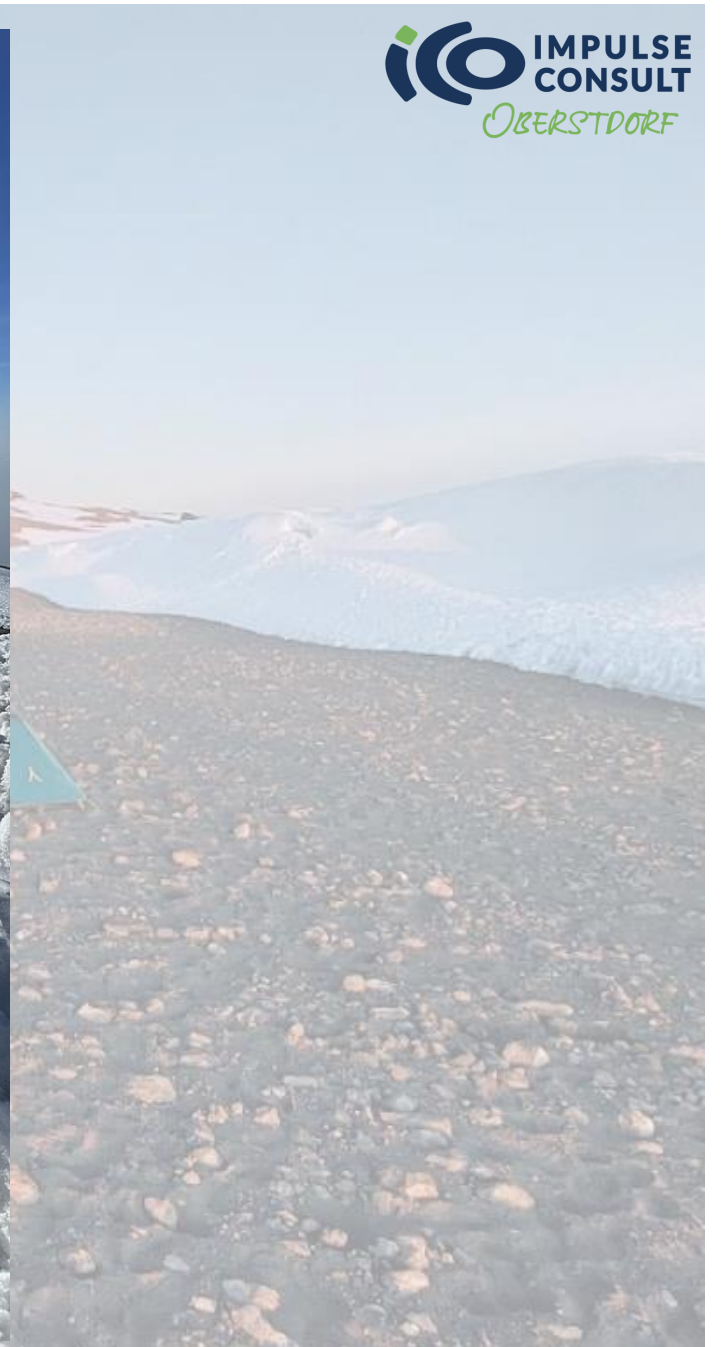


## Nächtlicher Aufstieg zum Gipfel



# Erster Gipfel Stella Point







IMPULSE  
CONSULT  
BERSTDORF

# Hauptgipfel



# Oli und Andi Aufstieg 2019 im Schneesturm

Andreas (rechts) 54-jährig  
mit 120 kg .... Guide beim  
Aufstieg: „we stop because  
you gonna die.“ Andi: „you  
can stop I continue.“



# Markus übernachtet im Gipfelkrater (5700)







# Transfer



## Partnerdialog:

was nehme ich mit für die  
Planung meines  
persönlichen Kilis?

# Tribal-System vers. Funktional System





# Projektmanagement- Kilimanjaro Learning from Africa

# Austauschrunde



**Vorstellung im Plenum:  
Mein Diamant**

# Erfolge feiern



# Vielen Dank

...fürs Teilnehmen

...für den Austausch

...für die Inspiration



# Kommt gut nach Hause und bis zum nächsten Mal

