

# Langer Atem, dünne Luft

**STEFAN GRÜLL** Oppenheimer Ausdauersportler bezwingt den Kilimandscharo – bei Schneetreiben und Dunkelheit

Von Ulrich Gerecke

**OPPENHEIM.** „Das Glücksgefühl“, erinnert sich Stefan Grüll, „hat sich erst viel später eingestellt. Da oben habe ich nichts realisiert, ich war zu erschöpft.“ Obendrein hatte der passionierte Marathonläufer in seinem Kopf den Berggipfel mit Namen „Uhuru Peak“ als seine persönliche Zielankunft abgespeichert – „und dabei fast vergessen, dass ich ja auch noch wieder runter muss“. Das alles ging Grüll durch den Kopf bei Dunkelheit, heftigem Schneetreiben und minus 20 Grad. „Gefühlt war es noch kälter.“ Nein, das war wirklich nicht der richtige Moment zum Partymachen.

## LEUTE

Party gab es dann aber später doch bei dem 51 Jahre alten Oppenheimer und seinem Kumpel, dem Extremsportler Torsten Kühn-Schad aus Ingelheim. Gemeinsam haben die beiden zu Jahresbeginn den Kilimandscharo erstiegen, mit 5895 Metern das höchste Bergmassiv Afrikas. Zurückgekommen sind sie nach zehn Tagen jeweils um rund 7000 Euro ärmer, aber um viele Erkenntnisse und Erlebnisse reicher. „Ich habe es besser verkräftet, als ich dachte“, berichtet Grüll, Vater dreier Kinder, zurück auf dem heimischen Sofa im behaglichen Rheinhessen. „Wir sind ja beide wirklich gut trainiert, aber für uns war es schon anstrengend.“ Soll wohl heißen: Liebe Otto Normalverbraucher, bitte nicht nachmachen!

## Vorbereitung mit Läufen und Belastungs-EKG

Mit kurzen Ausdauerläufen und einem Belastungs-EKG hatte sich Grüll für das Abenteuer im Grenzgebiet von Kenia zu Tansania vorbereitet. Eine Top-Konstitution brachte der Diplom-Ingenieur, der in Mülheim an der Ruhr eine Firma für schalltechnische Produktberatung leitet, schon mit: 13 Marathons (unter anderem Mainz, Frankfurt und Berlin), dazu viel Wandern – Ausdauersport steht bei Grüll im Mittelpunkt seiner Freizeit. Wenn er läuft, startet er für den TV Oppenheim, so auch beim diesjährigen „OppenRun“. Auch beim FSV ist der Mann mit dem langen Atem Mitglied. Und Kondition beweist er zudem als Elferratsmitglied beim CVO, wenn's mal wieder länger dauert...



Auf dem langen Weg auf das Dach von Afrika: Stefan Grüll (jeweils rechts) und Torsten Kühn-Schad beim Aufstieg (oben links) und auf dem „Uhuru Peak“ (oben rechts). Unten rechts ein Blick auf das gesamte Bergmassiv des Kilimandscharo.

Fotos: Stefan Grüll



Die Kilimandscharo-Idee reifte, als Grüll über seine Frau Kontakt zu Kühn-Schad bekam. Schnell war klar, dass die beiden den Trip vor allem unter sportlichen Aspekten angehen wollten. Sie wählten die Lemosho-Route, ohne Hütten, nur mit Übernachtungen im Zelt. Im neunköpfigen Team ging es zuerst durch Regenwald, dann eine Heide- und Moorlandschaft, dann durch Geröll und ab 4800 Höhenmetern durch den Schnee. Die Träger blieben im Basislager auf 4600 Metern zurück, das letzte Stück ging das Rheinhessen-Duo allein.

Natürlich war Grüll gespannt, wie sein Körper auf die ungewohnte Höhe reagieren würde, schließlich war er zuvor nur in

den Alpen auf knapp 3600 Metern gekommen. „Das war der besondere Reiz, da weiß kein Mensch, wie er reagiert. In einer Nacht habe ich auf 3600 Höhenmetern Kopfschmerzen bekommen, und mir war übel.“

„*In einer Nacht habe ich auf 3600 Metern Höhe Kopfschmerzen bekommen, und mir war übel.*“

Stefan Grüll, Kilimandscharo-Bezwinger

Da dachte ich ganz kurz, ich müsste abbrechen.“ Doch am nächsten Morgen war alles

okay, und es ging weiter. Und zwar bis zum „Uhuru Peak“, dem höchsten Gipfel des Massivs. Viele der täglich rund 60 Kilimandscharo-Wanderer steigen früher aus, weil es das begehrte Zertifikat schon an einer tieferen Kontrollstelle gibt. Für Grüll und Kühn-Schad war das natürlich keine Option, genauso wenig wie der Einsatz von Sauerstoffgeräten. „Wir wollten es so schaffen, alte Männer sind ein bisschen eitel“, lacht Grüll.

Auf dem höchsten Gipfel sind sie dann 20 Minuten geblieben, „länger hältst Du es da oben nicht aus“. Der Abstieg ging auf einer anderen Route ging dann deutlich schneller. „Auf dem Weg nach oben musst Du Dich

erst akklimatisieren. Ein Mitteleuropäer, der zu schnell hochgeht, würde das nie durchstehen.“

Bleibt nur noch eine Frage: Warum ist es auf Grülls Gipselfotos (eines auf Facebook zeigt ihn im „OppenRun“-Shirt) stockdunkel? „Wir waren zu schnell“, lacht der Bergfex mit der Marathon-Bestzeit von 3:20 Stunden. Den Gipfelsturm startet man um Mitternacht, damit man um 6 Uhr ganz oben ist und den legendären Sonnenaufgang genießen kann. Die ehrgeizigen Extremsportler Stefan Grüll und Torsten Kühn-Schad brauchten nur 5:15 Stunden. Wie war das noch mit den „alten Männern“, die ein bisschen eitel sind?