

Inhalt

ERSTER TEIL – VORBEREITUNGEN

1. Die Entstehung eines Traums	8
2. Der Traum nimmt Konturen an: Grundlagen	17
3. Der Traum beginnt, sich zu verwirklichen: Gezieltes Training	29
4. Dem Traum zum Greifen nahe	49

ZWEITER TEIL – TANSANIA

5. Ankunft in Tansania	62
6. Besteigung des Mount Meru (4562 m) im Arusha National Park	71
(<i>Momela Gate – Miriakamba Hut – Saddle Hut – Little Meru – Rhino Point – Socialist Peak</i>)	
7. Besteigung des Kilimandscharo (5895 m) im Mount Kilimanjaro National Park	93
(<i>Marangu Gate – Mandara Hut – Horombo Hut – Kibo Hut – Gilman's Point</i>)	
8. Am Gipfel angekommen	110
9. Abschied von Tansania	127

NACHGANG

Reife Leistungen	134
Die Isabell-Zachert-Stiftung	137
Das Waldpiraten-Camp	140
Die Teilnehmer	144