

# Inhalt

<i>Der Kili-Friendship-Trail</i>	4
<i>History of the Trail</i>	5
<b>Teil 1: Einführung</b>	
<i>Im Land der Chagga</i>	8
<i>Die Hausgärten</i>	14
<i>Vielfältige Natur</i>	17
<i>Bewässerungskanäle</i>	18
<i>Bananen- und Kaffeeanbau</i>	21
<i>Verlust alter Rituale</i>	25
<i>Kilimanjaro, der Regenmacher</i>	27
<i>Das Gesundheitswesen</i>	30
<b>Teil 2: Praktische Hinweise</b>	
<i>Reise-Informationen</i>	35
<i>Medizinische Versorgung</i>	38
<i>Ausrüstung und Verpflegung</i>	40
<i>Unterkünfte</i>	41
<i>Übersichtskarten und Höhenprofile</i>	41
<b>Teil 3: Wegbeschreibung:</b>	
<i>Etappe 1 Uduru - Nkxeseko (8,5 km)</i>	42
<i>oder Uduru - Lyamungo (15,5 km)</i>	
<i>Etappe 2 Nkxeseko - Mweka (21 km)</i>	50
<i>oder Lyamungo - Mweka (14 km)</i>	
<i>Etappe 3 Mweka - Fukeni (19 km)</i>	61
<i>Etappe 4 Fukeni - Maua (17,5 km)</i>	70
<i>Etappe 5 Maua - Mwika (20,5 km)</i>	76
<i>Etappe 6 Mwika - Chala-See (17,5 km)</i>	83
<i>Kilometer-Tabelle</i>	89
<i>Ortsverzeichnis</i>	90