

Bentele besteigt den Kilimanjaro

Erfolgreichste deutsche Paralympionikin aller Zeiten auf dem höchsten Berg Afrikas. „Wünschte mir nichts mehr als mich mal wieder so richtig zu quälen.“ Nächste sportliche Herausforderung: der längste Radmarathon Europas, Trondheim-Oslo (540 Kilometer), am 22. Juni.

München, 11. März 2013 – Blindes Vertrauen hat Verena Bentele (31) während ihrer Biathlon- und Langlaufkarriere bewiesen als auch jüngst in Afrika: Mit Annika und Joachim Wechner, einem befreundeten Ehepaar, hat sie den Kilimanjaro (5.895 Meter) und den als Akklimatisationsberg dienenden Mount Meru (4.500 Meter) – letzteren **als erste Blinde überhaupt** – bestiegen. Gemeinsam mit einer Gruppe der Deutschen Alpin und Kletterschule (DAKS, www.berge-reisen.de) brach sie zu dem Bergabenteuer auf. „Nach einigen Monaten Arbeit wünschte ich mir nichts mehr als mich mal wieder so richtig zu quälen.“ Neben der neuen sportlichen Herausforderung hat sie sich von diesem Abenteuer auch ein **Training der Geduld** versprochen. Bentele: „Bei mir muss immer alles schnell gehen. Manche Ziele erreicht man aber eher durch Gelassenheit. Das erfährt man nirgendwo besser als am Berg.“

Mit Seilschlinge und Wanderstock

In der einen Hand hielt Bentele bei den Besteigungen eine locker hängende Seilschlinge, befestigt am Rucksack ihrer Begleiterin Annika Wechner und ihrem Bauchgurt. In der anderen Hand hatte sie einen Wanderstock zur Orientierung und zum Abstützen, vor allem bei den abfallenden Passagen.

Bentele: „**Richtig Spaß gemacht hat mir vor allem, über Felsen zu klettern und mich an Wänden entlang zu hangeln, wo es direkt daneben 100 Meter herunter ging.** Am schönsten waren für mich als zielorientierten Menschen die Momente auf den beiden Gipfeln, wenngleich ich da schon jeweils an den Abstieg

gedacht habe. Als wir den Gipfel des Kilimanjaro erreicht hatten, war mir bewusst, wir steigen gleich noch 3.000 Höhenmeter ab.“

Wie kam es zu dem Abenteuer Kilimanjaro?

Eine Bergtour im vorigen Sommer im Allgäu gemeinsam mit Freundin Annika Wechner und deren Mann Joachim, staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, war der erste Schritt in Richtung Kilimanjaro. „Kurz danach riefen sie mich an und erzählten mir, dass Joachim für die DAKS wieder eine Reise nach Tansania führen würde. Auf dem Programm: der Mount Meru und der Kilimanjaro. Sie schlugen mir dieses spannende Bergprojekt vor. Eine Nacht habe ich darüber geschlafen, dann sagte ich, „klar, mache ich“, erzählt Bentele. Sponsoren für die Tour fand sie in der DAKS (www.berge-reisen.de), Vaude (www.vaude.de) und Tangleteezer (www.tangleteezer.de).

Die Vorbereitung

Vor dem Abflug trainierte das Trio vier Tage in den Bergen. „Wichtig war mir, dass Annika und ich **zuverlässig kommunizieren** können – das hat perfekt geklappt“, sagt Bentele, die 2009 nach einem falschen Kommando ihres damaligen Begleitläufers schwer gestürzt war. Wechner war für Bentele auch aufgrund gemeinsam bestrittener Radrennen eine erfahrene Partnerin. 2011 gewann das Frauenteam Bentele-Wechner die **Deutschen Paracycling Meisterschaften** im Zeitfahren.

Wert legte Bentele weiterhin auf eine **perfekte Ausrüstung**. Auch das war durch Vaude und die Erfahrung von Wechner kein Problem. Nicht vorbereiten konnte sie sich auf eine Woche im Zelt, ohne fließendes Wasser, mit Toilette im Stehen, extreme Hitze am Tag und Kälte in der Nacht.

Felsklettere

In Afrika angekommen, diente Bentele der **Mount Meru als Akklimatisationsberg** für den Kilimanjaro, 4.500 Meter hoch, drei Übernachtungen in Hütten, ein Gipfel, der teilweise nur über

Felsklettere und sehr unwegsames Gelände zu erreichen ist. Rückblickend empfindet Bentele den Mount Meru als den schwierigeren Berg von beiden. Wechner und die Bergführer mussten ihr viel beschreiben, ihr sagen, wohin mit den Füßen und dass sie langsamer gehen sollte. Den Kilimanjaro bestieg Bentele über die Lemosho-Shira-Route, eine lange und technisch etwas anspruchsvollere Zelttroute. Nach sechs Tagen erreichte sie den Uhuru Peak, 5.895 Meter und damit den höchsten Punkt Afrikas.

Besuch bei behinderten Kindern

Als Botschafterin für die Christoffel-Blindenmission (www.cbm.de) besuchte Bentele in Tansania eine von der CBM unterstützte Rehabilitationseinrichtung. Kinder mit Behinderung werden dort medizinisch betreut, erhalten Hilfsmittel und die ersten therapeutischen Maßnahmen. Außerdem werden die Eltern geschult, sie sollen lernen, ihre Kinder therapeutisch zu unterstützen. Bentele: „Die Einrichtung, aber auch der Besuch zweier Familien mit behinderten Kindern, waren für mich sehr bewegend.“

Im Folgenden fünf Fragen an Verena Bentele:

Was hat Sie auf Ihrer Kilimanjaro Tour überrascht?

Bentele: „Dass man **für die letzten 200 Meter eine halbe Stunde** braucht, hätte ich mir nie so vorgestellt.“

Wie haben Sie das Camping erlebt?

Bentele: „Immer auf jemanden angewiesen zu sein, sogar beim Gang zur Toilette, überall Staub, mit Sonnenmilch gemischt und nur eine Schüssel Wasser pro Tag – das war für einen sehr ordentlichen, unabhängigen Menschen wie mich ziemlich gewöhnungsbedürftig.“

Gab es Momente, in denen Sie gezweifelt haben, ob die Besteigung der beiden Berge die richtige Idee war?

Bentele: „Gezweifelt habe ich am vierten Tag der Kilimanjaro Besteigung. Da sind wir vier Stunden nach oben gelaufen und es ging mir super. Anschließend sind wir aber wieder 600 Meter

abgestiegen, um eine niedrige Schlafhöhe zu haben. Da war ich so erschöpft, dass ich mich gerne einfach hingesetzt hätte. **Hinsetzen kommt für mich als Kämpferin nicht in Frage**, aber ich war vor allem wegen der ständigen Konzentration k.o.“

Welche sportlichen Ziele verfolgen Sie als nächstes?

Bentele: „Ein weiterer Berg ist derzeit nicht in Planung. Als nächstes kommen das **Radrennen Trondheim-Oslo** und **definitiv ein Marathon**. Aber ich möchte nicht ausschließen, dass es wieder Berge geben wird.“

540 Kilometer auf dem Rennradtandem durch Norwegen – wie bereiten Sie sich darauf vor?

Bentele: „Nach wenigen Tagen zu Hause bin ich direkt zu einer Radtrainingswoche nach Mallorca aufgebrochen. Dort fuhr ich mit einem Freund etwa 100 Kilometer am Tag, ganz locker, so dass wir **zwischendurch auch einen Cappuccino trinken** konnten. Auch am Bodensee, bei meinen Eltern, werden wir regelmäßig trainieren. Der längste Radmarathon Europas reizt mich schon länger – dieses Jahr werde ich mir diesen Wunsch erfüllen.“

Hintergrundinfo: „Vorbild dafür, was man mit Teamwork erreichen kann“

Verena Bentele, von Geburt an blind, ist die erfolgreichste deutsche Behindertensportlerin aller Zeiten: Im Biathlon und im Langlauf hat sie zwölf Goldmedaillen bei Paralympics und vier Goldmedaillen bei Weltmeisterschaften erreicht. Zusammen mit ihrem Begleitläufer Thomas Friedrich wurde sie unter anderem als **Weltbehindertensportlerin 2011** ausgezeichnet. Sie hat den Laureus World Sports Award und den Bambi erhalten. Bentele: „Wir können als Vorbild dafür dienen, was man mit Teamwork erreichen kann.“ Ende 2011 erklärte sie ihre Sportlaufbahn für beendet. Seitdem hält die Wahlmünchenerin und studierte Literaturwissenschaftlerin **Vorträge über Motivation, Teamarbeit und Vertrauen**, sie ist Sportbotschafterin des internationalen paralympischen Komitees und unterstützt seit Ende 2012 Oberbürgermeister Christian Ude im Landtags-Wahlkampf als Beraterin für Sport und Inklusion.

Pressekontakt: Heidi Willmann, Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung, Schlossstraße 9b, 82140 Olching, Tel.: 08142 / 284 2554, 0179 / 39 86 809, E-Mail: h.willmann@gespraechsstoff.com, www.gespraechsstoff.com.