

# Der große Traum vom Gipfel wurde wahr

Karin Heinrichs und ihre Tochter Anna-Lena Damm haben den Kilimandscharo bestiegen – Enorme Anstrengungen

■ Von Günther von Fricken

Als Karin Heinrichs 2013 im Rahmen eines Tansania-Fluges – hier unterstützt sie gemeinsam mit Ehemann Johannes ein Hilfsprojekt – über den Kilimandscharo flog, war sie vom Anblick des höchsten Berges in Afrika fasziniert. Und ein Gedanke wuchs: Wie wäre es, wenn aus der Flugzeugperspektive einmal eine Bergbesteigung würde? Was ihr zunächst noch wie ein Traum schien, wurde in diesem Jahr Realität. Denn gemeinsam mit Tochter Anna-Lena Damm hat sie sich in diesem Monat auf den Weg gemacht.

Daran hatte Karin Heinrichs allerdings beim Weihnachtsfest 2018 noch gar nicht gedacht. Doch als sie beim Geschenkeauspacken Bücher, Kerzen und viele Dinge rund um das Thema Kilimandscharo vorfand, merkte sie, dass Ehemann und Tochter da eine besondere Überraschung parat hatten: Nämlich eine Reise zum Kilimandscharo, auf der die 31-jährige Anna-Lena ihre Mutter begleitete und so mithalf, deren Traum zu erfüllen. Ganz so leicht, wie sich mancher vielleicht jetzt eine Urlaubsreise vorstellen mag, ist eine Kilimandscharo-Besteigung natürlich nicht. „Nur rund

50 Prozent, die sich auf den Weg zum Gipfel machen, kommen tatsächlich dort an, viele müssen vorher abbrechen“, wusste Karin Heinrichs. Und so galt es für sie und ihre Tochter, die Reise nicht nur in Form des Lesens informativer Bücher vorzubereiten, sondern vor allem den Körper „fit“ für die Bergtour zu machen. Wanderungen von zunehmender Länge standen da ebenso an wie zehnte Besuche in der Druckkammer in Frechen, um ein Höhenstraining zu absolvieren. „Wir wussten ja, dass Durchhaltevermögen gefragt sein wird“, berichtet Anna-Lena Damm, die bei ihrem Projekt die volle

Unterstützung von Ehemann Stephan hatte. Schließlich gehört auch ein 18 Monate altes Kind zur Familie, das Anfang März gut eine Woche auf seine Mutter verzichtete. Von Amsterdam aus ging es für die beiden Bergsteigerinnen aus dem Kreis zunächst zum Kilimandscharo-Airport. Schon am zweiten Tag führte die Route acht Stunden lang durch den Regenwald und an den ersten beiden Tagen galt es rund 1.000 Höhenmeter zu bewältigen.

Danach mussten sie sich bei Steigungen und Tiefen weiter aklimatisieren, wobei es zu extremen Tempe-

raturunterschieden von 30 Grad im Regenwald und bis zu minus 15 Grad, einmal sogar zu einem starken Sturm kam, wenn Karin Heinrichs und Anna-Lena Damm mit ihrer Gruppe in den Zelten übernachteten. „Zehn Mann sind nötig, um zwei Menschen auf die Spitze des 5.895 hohen Kilimandscharos zu bringen“, beschreiben sie ihren Weg nach ganz oben. Zwei Bergführer, ein Koch, ein Kellerner und sechs Träger sorgten für die Sicherheit und kümmerten sich um die Gesundheit der beiden Bergsteigerinnen, wobei die Bergführer das Tempo vorgeben und immer zu „pole, pole“ (langsam, langsam) rieten. „Es war richtig anstrengend, man kommt an seine Grenzen. Sieben Tage ohne Duschen, Übernachtungen im Schlafsack auf dem Boden im Zelt, die ganze Zeit Gebirgswasser trinken, was man selber entkernen muss – das waren schon echte Herausforderungen“, blickt die 53-jährige Unternehmerin auf eine Reise zurück, die für sie „ein Erlebnis war, das du nie wieder vergisst und ein besonderes Glücksgefühl brachte.“

## Der Aufstieg war sehr anstrengend

Auch wenn es extrem anstrengend war, die Beiden sind sehr stolz auf das Geleistete. „Anfangs hat man vielleicht die Etappen etwas unterschätzt, dachte manchmal auch, man kommt nicht oben an, aber egal, wie schwer es wurde, wir hatten den Gedanken ‚Wir wollen das schaffen‘“, erinnern sich die Frauen, die vorher noch nie auf einem Berg waren. Zum Schluss habe man das Gefühl gehabt, man könne „kein Bein mehr vor das



Nach den Übernachtungen im Zelt boten sich imposante Blicke auf die Bergwelt.



Nach ihrer Rückkehr berichten Karin Heinrichs und Anna-Lena Damm von ihren Erlebnissen. Foto: Günther von Fricken



Karin Heinrichs und Anna-Lena Damm mit den Bergführern auf dem Gipfel des Kilimandscharo.

Foto: K.H./A.D.

andere setzen“, doch als sie den Gletscher sahen, war jede Menge Energie freigesetzt – auch wenn „das alles ein bisschen kurios und unwirklich“ gewirkt habe, als das Ziel endlich erreicht war. „Manche Etappen dauerten bis zu 18 Stunden, da

waren wir natürlich extrem erleichtert und haben auch angefangen zu weinen, zumal meine Tochter die Höhenkrankheit bekam“, berichtet Karin Heinrichs, die nach dem Rückweg sagte: „Nach dieser Tour muss man den Satz

„Ich kann nicht mehr“ neu definieren“. Eine Belohnung nach sieben Tagen Gebirgswasser gab es am Ende übrigens auch: Das Zertifikat, das Ziel erreicht zu haben und dazu ein erfrischendes Kilimandscharo-Bier...

## TIPPS & TERMINE

### KULTUR

#### SO., 31. MÄRZ

**Tüddern.** Grenzüberschreitende Rundwanderung (6 km) mit Schmuggelgeschichten, Treffpunkt Westzipfelhalle, 13 Uhr.

**Dremmen.** Abendspaziergang „Dremmener Jätzes am Abend“, Treffpunkt Kirche, 17 Uhr.

**Heinsberg.** Musik in St. Gangolf: Chorkonzert „Via crucis“ von Franz Liszt, Ausführende: Vokalensemble St. Gangolf Heinsberg; Ulrich Peters, Orgel; Markus Bruns, Textmeditation; Winfried Kleinen, Leitung, Selbstkantend, 17 Uhr.

**Birgelen.** Mittfastenmesse des Musikvereins Eintracht Birgelen, St. Lambertus-Kirche, 10.15 Uhr (Eintritt frei).

**Wegberg-Beeck.** Führung „Ein Streifzug durch 1200 Jahre Beecker Geschichte“ mit Alwine Storms, Start Eingang Kirche, 14.30 Uhr. **Wassenberg.** Cembaloabend mit Igor Krillow, Kaminsaal im Bergfried, 18 Uhr (Einlass ab 17 Uhr; Eintritt frei). **Übach-Palenberg.** Cafe-Konzert des Trommler- und Pfeiferkorps, Carolus-Magnus-Centrum, Carlstraße 50, 15 Uhr.

#### MO., 1. APRIL

**Erkelenz.** 6. Meisterkonzert der Kreis-VHS mit dem „Minguet Quartett“, Stadthalle am Franziskanerplatz, 20 Uhr.

#### DI., 2. APRIL

**Heinsberg.** Filmvorführung zum Weltautismustag, „Birkenkuchen mit Lavendel“, Begas Haus, 19.30 Uhr; an-

schl. Info-Abend zum Thema Autismus.

#### MI., 3. APRIL

**Heinsberg.** Komödie „Frühstück bei Monsieur Henri“, Stadthalle, 20 Uhr; Karten-Info unter Tel. 02452/144011.

**Heinsberg.** Vorlesestunde für Zwei- bis Vierjährige: „Der Hase mit der roten Nase“, Stadtbücherei, 16.30 Uhr; Anmeldungen unter Tel. 02452/144030.

#### DO., 4. APRIL

**Lövenich.** Konzert von Lydie Auvray, Versammlungsraum der Raiffeisenbank, 19.30 Uhr (Konzert ist ausverkauft).

#### FR., 5. APRIL

**Heinsberg.** Lesung der Besteller-Autorin Monika Peetz: „Das Herz der Zeit“, Buchhandlung Gollenstede, 19.30 Uhr.

**Lövenich.** Premiere der Nysterbachbühne, Stück „Lass die Sau raus! Jetzt sind wir tierisch vegetarisch“, Mehrzweckhalle, 20 Uhr.

**Erkelenz.** Vernissage der Ausstellung „Tokyo, BXL, N.Y., Peking, Erkelenz“ mit Werken von Kiki Bragards, Galerie des Fördervereins „ProArte“, Franziskanerplatz 6, 19 Uhr.

**Erkelenz.** Platt-Abend „Et Fröhjohr bejröße op Platt“ des Heimatvereins der Erkelenzer Lande, Müllers Platz, Kölner Straße, 19 Uhr. **Hilfarth.** Konzert mit der Gruppe „Woodwind & Steel“ (Irish Folk und Entertainment), Saal Sodekamp-Dohmen, 20 Uhr. **Waurichen.** Aufführung der

„Fidelen Bühne“ mit „Mehr als Durcheinander“, Bürgerhaus, 19.30 Uhr.

#### SA., 6. APRIL

**Karken.** Frühjahrskonzert des Instrumentalvereins Karken mit Jugendorchester und Musikkapelle des Schützenvereins Kessel-Nergena, Bürgerhalle, 19.30 Uhr.

**Porselen.** Frühjahrskonzert des Musikvereins Horst, Mehrzweckhalle, 20 Uhr.

**Braunsrath.** Aufführung der Theatergruppe Braunsrath: „Mit Küchenbenutzung“, 19 Uhr.

**Waldfeucht.** Aufführung Ballettstudio Tanzraum: „Peter Pan“, Bürgertreff, 15 Uhr.

**Tüddern.** Frühjahrskonzert des Instrumentalvereins Tüddern mit Drumband und Musikverein Langbroich-Harzelt, Westzipfelhalle, 19.30 Uhr.

**Heinsberg.** Lesung Helmut Wichlitz: „Zwei Huren-söhne“, Museumscafé Samocca, 16 Uhr.

**Wegberg.** Frühjahrskonzert des Musikvereins 1875 Rath-Anhoven, Forum Wegberg, 19.30 Uhr.

**Erkelenz.** Benefizkonzert „Singen macht glücklich“ des Erkelenzer Gospelchors „rejoSing“ für das Erkelenzer Hospiz, Cusanus-Gymnasium, 19 Uhr.

**Lövenich.** Theater-Aufführung der Nysterbachbühne, Stück „Lass die Sau raus! Jetzt sind wir tierisch vegetarisch“, Mehrzweckhalle, 19 Uhr.

**Wassenberg.** Konzert „Pop & Symphonie“ der Kreismusikschule, Mitwirkende Sinfonieorchester der Kreismusik-

schule, Collegium Musicum der Kreis-VHS sowie die Gruppen „Quod Libet“ und „beets'n'berries“, Forum Betty-Reis-Gesamtschule, 20 Uhr.

**Waurichen.** Aufführung der „Fidelen Bühne“ mit „Mehr als Durcheinander“, Bürgerhaus, 19.30 Uhr.

**Hastenrath.** Konzert des Trommler- und Pfeiferkorps, Festhalle, 19.30 Uhr.

**Tripsrath.** Frühjahrskonzert des Musikvereins St. Anna, Bürgerhaus, 19 Uhr.

**Scherpenseel.** Frühlingkonzert der Privat-Musikkapelle, Mehrzweckhalle der KGS, 19.30 Uhr.

### FESTE & MÄRKTE

#### SO., 31. MÄRZ

**Dalheim.** Frühlingmarkt der ev. Kirchengemeinde, Gemeindezentrum ev. Erlöserkirche, 12 bis 17 Uhr.

**Wassenberg.** Ostermarkt im Johanniter-Stift Wassenberg, Johanniterweg 1, 14 bis 18 Uhr.

**Geilenkirchen.** Autoschau und verkaufsoffener Sonntag in der City.

#### FR., 5. APRIL

**Wassenberg.** 1. Wassenberger Abendmarkt 2019, Roßtorplatz, 17 bis 21 Uhr (kostenlose Führung „Der Roßtorplatz - früher und heute“ mit Therese Wasch ab 17 Uhr).

**Hückelhoven.** 6. Hückelhoener Streetfood-Festival rund ums Rathaus, 17 bis 22 Uhr (Eintritt frei).

#### SA., 6. APRIL

**Hückelhoven.** 6. Hückelhoener Streetfood-Festival

rund ums Rathaus, 11 bis 22 Uhr (Eintritt frei).

### SONSTIGES

#### SO., 31. MÄRZ

**Golkath.** 12. Ostereierschießen der St. Stephanus Schützenbruderschaft, Schießstand im Pfarrheim, ab 10 Uhr.

**Arsbeck.** Schulfest der kath. Grundschule Arsbeck im Schulverbund Arsbeck-Wildenerath mit Projekt-Präsentation, Motto „Lesewelten“, Schule Heuchterstraße 1, ab 12 Uhr.

**Wildenrath.** Natur- und Kulturhistorische Wanderung des Naturparks Schwalm-Nette (Länge rund fünf Kilometer), Start Naturschutzstation Haus Wildenrath, Naturparkweg 2, 15 Uhr.

**Erkelenz.** 1. Gesundheitstag mit Informationen und Mitmach-Aktionen, i2 Fitness, Aachener Straße 113, 10 bis 14 Uhr.

**Erkelenz.** Trödelmarkt für Kindersachen, Kita „Am Hagelkreuz“, Am Hagelkreuz 53, 14 bis 16 Uhr.

**MO., 1. APRIL**  
**Erkelenz.** Gemütliche Skatrunde für Senioren der Senioren-Initiative Erkelenz (S.I.E.), ev. Gemeindehaus, Mühlenstr. 4-8, 14.15 bis 17.30 Uhr.

**Geilenkirchen.** Energieberatung von „effeefac“, Rathaus, 14 bis 17 Uhr.

**DI., 2. APRIL**  
**Haaren.** Versammlung der Jagdgenossenschaft Haaren, Restaurant Braustube

20 Uhr. **Heinsberg.** Filmvorführung zum Weltautismus-Tag: „Birkenkuchen mit Lavendel“, Dachgeschoss Begas Haus, 19.30 Uhr; anschl. Infoabend im Museumscafé Samocca.

**Geilenkirchen.** Theater-Starter mit „Einmal Schneewittchen, bitte“, Aula der Realschule, 16 Uhr.

**MI., 3. APRIL**  
**Heinsberg.** Mitgliederversammlung des TV Eintracht Heinsberg, Stadthalle, 19.30 Uhr.

**Waldfeucht.** Blick ins Archiv: Treffen für Ahnenforscher im Museum Gerhard-Tholen-Stube, Brabanter Str. 32, 19 Uhr.

**Erkelenz.** Wanderung des Heimatvereins der Erkelenzer Lande im Bunten Garten Mönchengladbach, Abfahrt in

Fahrgemeinschaften ab Parkdeck Neußer Straße, 13.30 Uhr.

**Erkelenz.** Bunter Kaffeetisch der Senioren-Initiative Erkelenz (S.I.E.), Johanniter-Stift, Südpromenade 24, 16 bis 17 Uhr.

**Palenberg.** Vollversammlung der Aktionsgemeinschaft, Kupferschmiede, 19 Uhr.

**DO., 4. APRIL**  
**Geilenkirchen.** Stammtisch der Piratenpartei, Havanna Dinner, Geilenkirchener Kreisbahn 7, 19.30 Uhr.

**Heinsberg.** Treffen der Selbsthilfegruppe für frühverwitwete Menschen, SFZ, Hochstr. 24, 20 Uhr; Info: Tel. 02452/156790.

**Heinsberg.** VHS-Vortrag

des Autors Christian Schüle „Heimat – ein Phantomschmerz“, Bildungshaus Oberbrucher Str. 1, 19.30 Uhr.

**Mönchengladbach.** Ärztliche Info-Veranstaltung „Rückenschmerzen – was nun?“, LVR-Klinik Heinrich-Pesch-Straße 39-41, 18 Uhr.

**Wegberg.** Themenabend des Aktionskreises Wegberger Mühle (AWM) zum Masterplan für die Stadt, Wegberger Mühle, 19 Uhr (Anmeldung Tel. 02161/580661, E-Mail hedwig.klein@awm-web.de).

**Erkelenz.** Kinderprogramm der Stadtbücherei, „Erzähl mir ein Märchen“, Bücherei Gasthausstraße, 16 Uhr.

**Braunsrath.** Versammlung der Jagdgenossenschaft Braunsrath, Gaststätte „Zum Savo“, 20 Uhr.

**Süsterseel.** Siegerehrung der Sportschützen im Dekanat Gangel-Selfkant, Schützenheim, 20 Uhr.

**Übach-Palenberg.** Unternehmerstammtisch des Aktionskreises Übach-Palenberg, Europastuben, 19.30 Uhr.

**FR., 5. APRIL**  
**Baal.** Jugendgottesdienst der ev. Kirchengemeinde Lövenich, ev. Kirche Baal, Am Hackeborg 55, 18 Uhr.

**Birgelen.** DRK-Blutspendetermin, kath. Grundschule Elsumer Weg 6, 17 bis 20 Uhr.

**Süsterseel.** DRK-Blutspendetermin, Hubertusheim an der Kirche, Pfarrer-Kreis-Straße 2, 16 bis 19.30 Uhr.

**Süsterseel.** Jahreshauptversammlung des VdK Selfkant mit Referat über

Pflege im Alter, Restaurant Neiß, 19 Uhr.

**Süsterseel.** XLT-Jugendgottesdienst, Pfarrkirche, 20 Uhr.

**SA., 6. APRIL**  
**Wassenberg.** Spaziergang des Naturparks Schwalm-Nette im Judenbruch mit Walter Bienen vom Heimatverein Wassenberg, ab Pontorson-Platz, 14 Uhr (Anmeldung Tel. 0176/47686021).

**Erkelenz.** Kinderprogramm der Stadtbücherei, „Familien-Lese-Zeit mit 2 dabei“ für Kinder mit Begleitung, Bücherei Gasthausstraße, 11 Uhr.

**Wegberg-Beeck.** Vorverkauf für „Pape grillt“ mit den Bands „Querbeat“, „Kasalla“ und „Harvest“ (6. September), Haus Beeck, An Haus Beeck 1, ab 12 Uhr.

**Karken.** Pokalschießen sowie Prinzen- und Schülerrinzenschießen des Bezirksverbands Heinsberg, Schießsportanlage in der Grundschule, ab 13 Uhr.

**Karken.** „Tag der Dritten Welt“: Erbsensuppenverkauf im Pfarrheim, ab 11.30 Uhr.

**Waldenrath.** Generalversammlung des SV Waldenrath/Straeten: Messfeier in der Kirche, 17 Uhr; Versammlung im BGS, 20 Uhr.

**Lindern.** „Dortschießen“, Vereinsheim Stiftsgasse, 14 Uhr.

**Geilenkirchen.** Kindersachen-Flohmarkt im Familienzentrum Triangel, Robert-Koch-Straße 21, 13 bis 16 Uhr.

**Im mendorf.** „Frühschicht“ in der Pfarrkirche St. Peter, 18 Uhr. (ohne Gewähr)