



## AFRIKA: MAROKKO

## MAROKKO - FASZINATION TOUBKAL

- > 4-tägiges Trekking im Hohen Atlas (4 - 6 Std. täglich)
- > Besteigung des Jebel Toubkal (4.167m), Gipfeltag ↑ ↓ 960 m, ca. 6 Std.
- > Auf wenig begangener und langer Nebenroute durch Berberdörfer wandern
- > Den sagenhaften Rundblick vom Bergpass Tizi-n-Aguelzim genießen
- > Die lebhaften Gassen der Medina von Marrakech durchstreifen
- > Reich dekorierte Stadttore und mit Mosaiken verzierte Paläste bestaunen
- > Mit lokalen Begleitern den Hohen Atlas aus Sicht der Einheimischen kennenlernen

Auf zum höchsten Gipfel Nordafrikas! Hochweiden, tiefe Schluchten und die gezackten Kämme mehrerer 4.000er prägen den Toubkal-Nationalpark. Unsere Route führt uns durch ein Nebental. Wir starten in einem kleinen Berberdorf, dessen Lehmhäuser sonnenbestrahlt am Hang kleben. Wenige Tage später, mittlerweile gut an die Höhe angepasst, starten wir frühmorgens im Licht der Stirnlampen die Gipfeletappe. Kurze Zeit später eröffnet sich uns im Morgenlicht die Fernsicht auf die Gipfel des Hohen Atlas: Das ist echtes Trekkingerlebnis! Die knapp 1.000 Höhenmeter vom Basislager zum Gipfel überwinden wir in ca. 4 Stunden. Nach der anstrengenden, aber technisch einfachen Besteigung stehen wir auf dem Djebel Toubkal, dem „Berg der Berge“ in der Sprache der Berber. Bei der Gipfelrast bietet sich ein überwältigendes Panorama hinunter in die südmarokkanische Wüstenebene und auf die 4.000er-Kämme des Hohen Atlas um uns herum. Nach dem Abstieg genießen wir nochmals das Berg-Panorama, diesmal allerdings gemütlich und weich sitzend bei einem duftenden Minztee von unserer Dach-Terrasse in Aremd aus. Als Kontrast zur Bergwelt erkunden wir die schönsten Winkel der Königsstadt Marrakech. Bunte Mosaik-Kacheln zieren Paläste und alte Karawansereien. Mit einem echten Marrakchi, dem örtlichen Stadtführer, durchstreifen wir die rosa-roten Gassen der Altstadt. Am letzten Tag der Reise haben wir noch genügend Zeit für eigene Erkundungen und einen Einkaufsbummel durch die verwinkelte Medina.

Profil: Der Fokus dieser Reise liegt auf dem 4-tägigen Trekking im Hohen Atlas mit Besteigung des Jebel Toubkal (4.167 m), höchster Bergs Nordafrikas. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition und Ausdauer für Wanderungen mit bis zu 6 Std. Gehzeit meist auf befestigten Pfaden. Am Gipfeltag führt der Weg stellenweise auch über Geröll und Blockgestein. Bis Juli sind teils noch Schneefelder zu queren. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich. Gehzeiten können sich durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe verlängern. Die Wanderungen werden regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen.

Höhe: Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit (AMS). Symptome reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Gefahr zu verringern, ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass zu Beginn der Reise die Möglichkeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehört langsames und stetiges Gehen sowie die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Dennoch bleibt eine Belastung für den Körper und wir bitten Sie vor Abreise Ihren Hausarzt zu konsultieren. Außerdem bietet Hypoxicum, das Institut für Höhentaining in München, die Möglichkeit, sich schonend und punktgenau auf den Aufenthalt in der Höhe vorzubereiten. Der dort offerierte Höhenverträglichkeitstest gibt Aufschluss darüber, wie Ihr Körper auf Höhenluft reagiert und dient als Grundlage für einen individuell zugeschnittenen Trainingsplan. Kontakt und Information: Institut für Höhentaining – Hypoxicum München, Inhaber Flavio Mannhardt, Spiegelstr. 9, 81241 München, Tel.: 089 551 356 20, E-Mail: [info@hypoxicum.de](mailto:info@hypoxicum.de), Website: [www.hypoxicum.de](http://www.hypoxicum.de) Weitere Informationen finden Sie unter [www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehhe-auf-reisen](http://www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehhe-auf-reisen). Unterbringung: Wir übernachten in Marrakech in einem Riad (altes, stilvoll eingerichtetes Wohnhaus mit Atrium in der Mitte, um das die individuell gestalteten Zimmer angeordnet sind) in der Altstadt. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer. Während des Trekkings schlafen wir für 2 Nächte in einfachen Gästehäusern (Gite d'Étapes) und für 3 Nächte in Zwei-Personen-Zelten (Kuppelzelte). Während der Zeltnächte steht ein Messezelt im Nomadenstil und ein Toilettenzelt zur Verfügung. Die Zelte müssen eigenständig auf- und abgebaut werden. Selbstverständlich ist die Reiseleitung bei Problemen behilflich. Verpflegung: Bei dieser Reise ist Halbpension inkludiert, während dem Trekking Vollpension. An den Trekkingtagen bereitet unsere Begleitmannschaft die Mahlzeiten zu. Morgens steht Brot, Marmelade und Margarine sowie Tee und Kaffee zur Verfügung. Außerdem wird morgens des Öfteren Müsli oder Porridge gereicht. Während der Mittagsrast picknicken wir in der Natur; meist wird eine bunte Salatplatte mit Brot sowie Käse, Thunfisch o.ä. gereicht. Abends bereitet der Koch eine warme Suppe und ein Hauptgericht zu, das abwechselnd aus den Nationalgerichten Tajine und Couscous oder aus Nudeln mit Beilagen, Gemüse o.ä. besteht. Zum Abschluss gibt es einen kleinen Nachtisch und traditionellen Pfefferminztee. Die Speisen werden beim Camping auf Matten auf dem Boden sitzend, eingenommen. Vegetarische Verpflegung ist möglich, muss jedoch unbedingt im Vorfeld der Reise angemeldet werden. Bezüglich veganer Verpflegung und Lebensmittelunverträglichkeiten halten Sie bitte im Vorfeld der Reise mit uns Rücksprache. Nachhaltigkeit: Auf dieser Reise übernachten wir im Gebirge in Zelten und teils in kleinen, familiengeführten Unterkünften, wo wir das Leben in den Bergen Marokkos auf besondere Weise kennenlernen. Während dem Trekking sind wir mit einer lokalen Begleitmannschaft und ihren Maultieren aus dem Hohen Atlas unterwegs. Durch die von Hauser Exkursionen initiierte Mule Policy wird das Wohl der Tiere sichergestellt. Weitere Informationen dazu finden Sie unter <https://www.hauser-exkursionen.de/go-green/tierschutz>. Indem wir behandeltes oder gefiltertes Wasser aus natürlichen Quellen nutzen, reduzieren wir Müll und schonen somit die Umwelt. Trinkwasser: Mineralwasser in Plastikflaschen ist in den Städten unterwegs überall erhältlich, während dem Trekking nicht oder nur eingeschränkt. Vor Beginn des Trekkings kann die Gruppe eine begrenzte Menge Trinkwasser in Plastikflaschen einkaufen und auf das Trekking mitnehmen. Da unterwegs nicht durchgehend eingekauft werden kann, muss dann auf Leitungs-, Quell- oder Brunnenwasser zurückgegriffen werden, das wir unbedingt mit einem Wasserentkeimungsmittel oder Wasserfilter behandeln müssen. Respekt: Respekt ist in unbekanntem Kulturkreisen

besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein. Wir bitten um taktvolles Verhalten gegenüber der einheimischen Bevölkerung, vor allem außerhalb der großen Städte. Routenänderung: Bei den Frühjahresterminen vornehmlich im April und Mai kann es witterungsbedingt nach vorangegangenen, späten Schneefällen zu Änderungen der Trekkingroute kommen. Selbstverständlich ist es unser Ziel Änderungen, falls erforderlich, so gering wie möglich zu halten.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Anreise nach Marrakech

Flug von Frankfurt nach Casablanca. Wir werden von unserer Reiseleitung erwartet und fahren mit dem Bus über die gut ausgebaute Autobahn nach Marrakech. Dort übernachten wir in einem traditionellen Riad.

Fahrzeit: ca. 03:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 250 km | Unterkunft: Riad Alida in Marrakech

### 2. Reisetag: Besichtigungen in Marrakech und Fahrt zum Trekkingstart

Nach unserem Frühstück besichtigen wir zu Fuß die Medina von Marrakech, die zu Recht seit vielen Jahren UNESCO-Weltkulturerbe ist. Wir kommen an der Koutoubia-Moschee vorbei, mit dem 77 m hohen Minarett, Wahrzeichen der Stadt. Wir bestaunen das Tor Bab Agnaou, ein monumentales Stadttor und besuchen die nahe gelegenen, reich ornamentierten Sultans-Gräber der Saadier-Dynastie. Wir besichtigen den reich mit Mosaiken verzierten Bahia-Palast mit seinem idyllischen Innenhof. Kleine Gassen mit Werkstätten und Kunsthandwerkkläden führen zur Medersa Ben Youssef. Ein verschwenderisch mit Stuck und Mosaikfließen verzierter Innenhof bildet den Mittelpunkt der über 400 Jahre alten Koranschule. Nachmittags fahren wir mit einem Kleinbus Richtung Süden ins Atlas-Gebirge. Schließlich erreichen wir das Dorf Aguer Sioual (ca. 1.500 m). Von hier wandern wir ein Stück auf einer Schotterpiste hinauf nach Matat. Abends genießen wir die erste Mahlzeit von unserem Trekkingkoch und anschließend frischen Pfefferminztee.

Gehzeit: ca. 01:00-01:30 Std. | Gehstrecke: ca. 3.5 km | Fahrzeit: ca. 01:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 70 km | Aufstieg: 200 m | Unterkunft: Familiengeführte Gîte in Matat | Verpflegung: F, A

### **3. Reisetag: Trekking von Matat über den Oudite-Pass nach Azib Tamsoult**

Nach dem Frühstück teilen die Mulitreiber unser Hauptgepäck sowie die Koch- und Campingausrüstung auf und beladen die Tragtiere. Wir brechen zum Tizi Oudite (2.220 m) auf (Tizi = Bergpass). Die Etappe (ca. 2 Std.) führt durch Mischwälder mit Wacholder- und Eichenbäumen. Von der Passhöhe steigen wir in das Dorf Ait Aissa (1.700 m) ab. Nach der Mittagsrast unter Walnussbäumen zieht sich die Strecke am Ouissadene-Bach entlang an dessen Ufern seltene Pflanzen gedeihen. Wir streifen durch Bergdörfer, die an den Hängen angelegt sind und schöne Fotomotive hergeben. Entlang Bewässerungskanälen wandern wir bergauf in ein Gebiet mit knorrigen Wachholderbäumen. Schließlich erreichen wir unser Camp bei Azib Tamsoult (2.250 m). Wer mag, kann am Nachmittag noch zu einem kleinen Wasserfall weiterwandern (ca. 1,5 Std. hin und zurück).

Gehzeit: ca. 04:30-05:30 Std. | Gehstrecke: ca. 11.5 km | Aufstieg: 1000 m | Abstieg: 500 m |  
Unterkunft: Camp Tamsoult in Azib Tamsoult | Verpflegung: F, M, A

### **4. Reisetag: Über den Aguelzim-Kamm zum Toubkal Base Camp**

Zu Beginn verläuft unser heutiger Wegabschnitt durch ein schmales Tal. Bis zum Tizi-n-Aguelzim (3.450 m) wandern wir bergauf und legen beim Pass unsere Mittagsrast ein. Bis Anfang Juli kann am Pass an schattigen Stellen noch Schnee liegen. Von hier oben bietet sich ein schöner Rundblick auf den Toubkal, auf das Tazarhart-Plateau und hinab in das Mizane-Tal. Wir steigen zum Toubkal Base Camp (3.200 m) ab. Hier zelten wir zwei Nächte unweit der Neltner-Hütte, die sehr spartanisch und oft überfüllt ist. Wir haben jedoch die Möglichkeit, dort die Sanitär-Anlagen zu nutzen und heiß zu duschen.

Gehzeit: ca. 05:30-06:30 Std. | Gehstrecke: ca. 11 km | Aufstieg: 1300 m | Abstieg: 500 m |  
Unterkunft: Toubkal Basecamp in Aremd | Verpflegung: F, M, A

### **5. Reisetag: Gipfelbesteigung des Toubkal (4.167 m)**

Wir brechen früh auf, noch vor den ersten Sonnenstrahlen. Der Weg ist nicht ausgesetzt, führt aber manchmal über loses Geröll und Blockgestein. Bis in den Frühsommer ist mit der Querung von Schneefeldern zu rechnen. Bei der Gipfelrast schweift unser Blick bei guter Sicht bis in die südmarokkanische Wüstenebene hinunter und auf die 4.000er-Kämme um uns herum. Nach dem Abstieg erreichen wir wieder unseren Lagerplatz, wo unser Koch mit einem Mittagessen auf uns wartet. Der weitere Nachmittag steht zur freien Verfügung. Wer am Gipfelaufstieg nicht teilnehmen möchte, kann gemütlich das Hochtal zwischen den schroffen Bergkämmen durchstreifen oder der Aussicht wegen über einen gut begehbaren Weg zum Tizi-n-Ouanoums (3.700 m) oder Tizi n´Ouagane (3.800 m) wandern.

Gehzeit: ca. 05:30-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 6 km | Aufstieg: 960 m | Abstieg: 960 m |  
Unterkunft: Toubkal Basecamp in Aremd | Verpflegung: F, M, A

## 6. Reisetag: Abstieg nach Aremd

Auf einem breiten Pfad steigen wir das Hochtal hinab in die Schlucht von Sidi Chamharouch. Wegen eines Heiligen, dem vom Volk magische Kräfte zugeschrieben werden, ist hier eine kleine Wallfahrtsstätte. Dann zieht sich der Weg sanft bergab bis ins Dorf von Aremd (1.920 m). Wir beziehen unsere einfache Herberge. Auf der Terrasse können wir gemütlich einen Tee trinken oder von der Dachterrasse den Blick in die Berge genießen.

Gehzeit: ca. 03:30-04:30 Std. | Gehstrecke: ca. 9 km | Aufstieg: 40 m | Abstieg: 1250 m |  
Unterkunft: Familiengeführte Gîte in Aremd | Verpflegung: F, M, A

## 7. Reisetag: Rückfahrt nach Marrakech und Freizeit in der Medina

Durch das „Tal der 1.000 Walnussbäume“ wandern wir hinunter in das Bergdorf Imlil (1.740 m). Hier trifft unser Kleinbus ein und bringt uns zurück nach Marrakech. Der Nachmittag steht uns für individuelle Erkundungen in Marrakech zur freien Verfügung. Am Abend treffen wir uns in der Medina zum gemeinsamen Abschiedsessen in einem stilvollen Restaurant.

Gehzeit: ca. 00:45-01:00 Std. | Gehstrecke: ca. 2 km | Fahrzeit: ca. 01:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 70 km | Aufstieg: 20 m | Abstieg: 280 m | Unterkunft: Riad Alida in Marrakech | Verpflegung: F, A

## 8. Reisetag: Rückflug nach Frankfurt und Heimreise

Morgens Transfer nach Casablanca und Flug von dort zurück nach Frankfurt. Ankunft am Nachmittag und Heimreise.

Fahrzeit: ca. 03:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 250 km | Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
18.05.2024	25.05.2024	X	1.245 €
22.06.2024	29.06.2024	X	1.295 €
13.07.2024	20.07.2024	X	1.495 €
10.08.2024	17.08.2024	X	1.495 €
24.08.2024	31.08.2024	✓	1.495 €
28.09.2024	05.10.2024	✓	1.345 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Casablanca
- > Flug mit Royal Air Maroc ab/bis Frankfurt nach Casablanca
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > 7 x Frühstück, 4 x Mittagessen, 6 x Abendessen
- > Übernachtung 2 x im Riad, 2 x in einfachen Gästehäusern (Mehrbettzimmer und Gemeinschaftsbad) und 3 x im Zelt
- > Koch- und Begleitmannschaft
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Mulis für den Gepäcktransport
- > Reisekrankenschutz
- > 7 x Frühstück, 4 x Mittagessen, 6 x Abendessen
- > Übernachtung 2 x im Riad, 2 x in einfachen Gästehäusern (Mehrbettzimmer und Gemeinschaftsbad) und 3 x im Zelt
- > Koch- und Begleitmannschaft
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Mulis für den Gepäcktransport
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (auch Mineralwasser) (ca. 50,- €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

## WEITERE INFOS

### Einreise & Gesundheit

> 3-3

### Generelle Hinweise

>

Auf zum höchsten Gipfel Nordafrikas! Hochweiden, tiefe Schluchten und die gezackten Kämme mehrerer 4.000er prägen den Toubkal-Nationalpark. Unsere Route führt uns durch ein Nebental. Wir starten in einem kleinen Berberdorf, dessen Lehmhäuser sonnenbestrahlt am Hang kleben. Wenige Tage später, mittlerweile gut an die Höhe angepasst, starten wir frühmorgens im Licht der Stirnlampen die Gipfeletappe. Kurze Zeit später eröffnet sich uns im Morgenlicht die Fernsicht auf die Gipfel des Hohen Atlas: Das ist echtes Trekkingerlebnis! Die knapp 1.000 Höhenmeter vom Basislager zum Gipfel überwinden wir in ca. 4 Stunden. Nach der anstrengenden, aber technisch einfachen Besteigung stehen wir auf dem Djebel Toubkal, dem „Berg der Berge“ in der Sprache der Berber. Bei der Gipfelrast bietet sich ein überwältigendes Panorama hinunter in die südmarokkanische Wüstenebene und auf die 4.000er-Kämme des Hohen Atlas um uns herum. Nach dem Abstieg genießen wir nochmals das Berg-Panorama, diesmal allerdings gemütlich und weich sitzend bei einem duftenden Minztee von unserer Dach-Terrasse in Aremd aus. Als Kontrast zur Bergwelt erkunden wir die schönsten Winkel der Königsstadt Marrakech. Bunte Mosaik-Kacheln zieren Paläste und alte Karawansereien. Mit einem echten Marrakchi, dem örtlichen Stadtführer, durchstreifen wir die rosa-roten Gassen der Altstadt. Am letzten Tag der Reise haben wir noch genügend Zeit für eigene Erkundungen und einen Einkaufsbummel durch die verwinkelte Medina.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.