



AFRIKA: MAROKKO

MAROKKO - GIPFELTRÄUME AUS SCHNEE UND EIS

- > 4-tägiges Trekking im Hohen Atlas (5 - 8 Std. täglich)
- > Besteigung des Toubkal (4.167 m), Gipfeltag ↑ ↓ 960 m, 7 Std.
- > Besteigung Ouanoukrim (4.089 m), Gipfeltag ↑ ↓ 885 m, 8 Std.
- > Die Ruhe und Einsamkeit des Hohen Atlas im Winter genießen
- > Von Gebirgspässen über verschneite Gipfel und Täler blicken
- > Die Paläste und Sehenswürdigkeiten Marrakechs ohne Touristenströme erleben
- > Mit lokaler Begleitmannschaft wandern und vom Leben in Marokkos Bergen erfahren

Hinter orientalisch verzierten Palästen, Moscheen und grünen Palmen in Marrakech erblicken wir die aufragende Kulisse aus weiß gezuckerten Bergspitzen in der Ferne. Welch kontrastreiches Panorama. Der berühmte Gebirgszug des Hohen Atlas zeigt sich in einem völlig anderen Gewand, als in den Sommermonaten und ist aufgrund der überschaubaren technischen Anforderungen geradezu prädestiniert für ein Winter-Trekking. Von Imlil wandern wir vorerst nach Aremd. Das verschlafene Berber-Dorf ist Ausgangspunkt unseres Trekkings. Unsere erfahrenen und speziell ausgebildeten marokkanischen Bergführer kennen die Gegend wie ihre Westentasche und zeigen uns, wie wir sicher mit Steigeisen und Eispickel umgehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Unser Ziel sind die höchsten Gipfel Nordafrikas! Wir gewöhnen uns an die Höhe und besteigen zuerst den Gipfel des Ouanoukrim, bevor wir uns zum saisonal bedingten, weißen Dach Nordafrikas aufmachen. Beim Wandern hören wir meist nur das Knirschen des Schnees unter unseren Füßen. Wir halten inne und bemerken die absolute Stille, die uns inmitten der verschneiten, mächtigen Gipfel umgibt. Das Gefühl, es geschafft zu haben und oben angekommen zu sein, ist anders als im Sommer. Durch die Einsamkeit und Stille können wir uns noch mehr auf die spektakuläre Natur einlassen. Zum Abschluss erwarten uns angenehm milde Temperaturen und orientalisches Flair in Marrakech. Wer möchte, besucht ein Hammam und fühlt sich wie neu geboren. Profil: Der Fokus dieser Reise liegt auf dem 4-tägigen Wintertrekking im Hohen Atlas zu den Gipfeln Ouanoukrim und Toubkal. Da die meisten Bergsteiger im Sommer unterwegs sind, haben wir die Bergwelt des Hohen Atlas vielleicht ganz für uns alleine und können die Stille und winterliche Szenerie der höchsten Berge Nordafrikas intensiv auf uns wirken lassen. Beim Ausklang der Reise in Marrakech, können wir die berühmteste Königstadt Marokkos mit ihrer verwinkelten Altstadt ebenfalls ohne Touristenströme genießen. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition und Ausdauer für Wanderungen mit bis zu 8 Std. Gehzeit auf steinig Pfaden und Schnee sowie Eis und teils ausgesetzten Stellen. Unterwegs

müssen je nach Witterungsbedingungen immer wieder Schneefelder gequert werden, die die Zuhilfenahme von Steigeisen erfordern, ebenfalls für die Gipfeletappen ist die Zuhilfenahme von Steigeisen und Eispickel erforderlich, Vorkenntnisse im Umgang sind nicht nötig. An Tag 3 erfolgt eine theoretische und praktische Einführung im Umgang mit Steigeisen und Eispickel. Gehzeiten können sich durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe verlängern. Die Wanderungen werden regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen, die Gipfeletappen können auch ausgelassen werden. 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 Höhenttraining 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 Höhenttraining – Hypoxicum München, Inhaber Flavio Mannhardt, Spiegelstr. 9 , 81241 München, Tel.: 089 551 356 20, E-Mail: info@hypoxicum.de, Website: www.hypoxicum.de Weitere Informationen finden Sie unter www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehae-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´Etapes) und für 3 Nächte in der Neltner-Hütte, am Toubkal Basecamp. Dies ist eine einfache Berghütte mit sanitären Anlagen, Gemeinschaftsräumen und Mehrbettlagern. Außerdem wird hier Strom durch Hydro-Turbinen erzeugt. Es gibt mehrere Steckdosen, so dass wir während unseres Aufenthaltes elektrische Geräte wie Kamera und Handy laden können. Bitte beachten Sie, dass die Unterkünfte in der Regel nicht beheizt werden. Verpflegung: Bei dieser Reise ist am Anfang und Ende Halbpension inkludiert, während dem Trekking Vollpension. An den Trekkingtagen bereitet unsere Begleitmannschaft die Mahlzeiten in den Unterkünften 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 mittags auf Matten auf dem Boden sitzend, eingenommen. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist nach Voranmeldung möglich, veganes Essen ist leider nicht umsetzbar. Wir bitten um Verständnis! Nachhaltigkeit: 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 und Dörfern unterwegs überall erhältlich. Allerdings schonen wir die Umwelt, indem wir auf Leitungs-, Quell- oder Brunnenwasser zurückgreifen, 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.



REISEDETAILS

1. Reisetag: Anreise nach Marrakech

Nachmittags fliegen wir von Deutschland nach Casablanca. Wir werden am Flughafen in Empfang genommen und fahren zu unserem Riad-Hotel in der Medina (Altstadt) von Marrakech.

Fahrzeit: ca. 03:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 250 km | Unterkunft: Riad Alida in Marrakech

2. Reisetag: Fahrt in den Hohen Atlas zum Trekkingstart

Nach einem gemütlichen Frühstück und einem Ausrüstungscheck haben wir noch die Möglichkeit in Marrakech zu Mittag zu essen. Im Anschluss fahren wir ins Atlas-Gebirge. Die Fahrt führt nach Süden über den Marktort Asni ins Ait Mizane Tal nach Imlil, Ausgangspunkt der Toubkal-Besteigungen. Wir verladen unser Gepäck auf die Mulis und starten zu unserer ersten, kurzen Etappe nach Aremd (Gehzeit ca. 1 Std.), wo wir in einem gemütlichen, familiengeführten Gästehaus übernachten.

Fahrzeit: ca. 01:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 70 km | Aufstieg: 210 m | Unterkunft: Aremd Gîte | Verpflegung: F, A

3. Reisetag: Trekking zum Toubkal Base Camp (3.200m)

Nach dem Frühstück teilen die Mulitreiber unser Gepäck auf und wir beginnen unser Trekking. Durch das Ait Mizane-Tal geht es zum Schrein von Sidi Chamarouch (2.350 m). Zu Ehren eines Heiligen, dem vom Volk magische Kräfte zugeschrieben werden, ist hier eine kleine Wallfahrtsstätte. Abhängig von den Schneeverhältnissen wird unser Gepäck von den Maultieren auf Träger verteilt. Der Pfad führt uns in Serpentinaen weiter den Berg hinauf, es wird steiler und anstrengender. Schließlich erreichen wir das Toubkal Basecamp und die Neltner-Hütte (3.200 m). Am Nachmittag demonstriert uns unser Guide, wie man sicher mit Steigeisen und Eispickel umgeht. Nach ein paar theoretischen und praktischen Übungen fühlen wir uns fit für die kommenden Etappen.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 9.5 km | Aufstieg: 1300 m | Unterkunft: Neltner-Hütte (Mehrbettzimmer und Gemeinschaftsbad) | Verpflegung: F, M, A

4. Reisetag: Besteigung des Timesguida Ouanakrim (4.088 m)

Je nach Wetterbedingungen entscheiden wir uns heute, den Aufstieg zum Toubkal vorzuziehen. Aber in den meisten Fällen nutzen wir diesen Tag zur Akklimatisierung und machen eine Wanderung zum Tizi n'Ougane, von wo aus eine optionale Besteigung des Timesguida Ouanakrim möglich ist.

Frühmorgens steigen wir stetig, meist auf Schneefeldern talaufwärts und erreichen vorerst den Tizi n'Ougane (3.750 m, Tizi = Pass). Von dort eröffnet sich ein Ausblick auf beide Seiten der Täler und in die südlichen Bergregionen. Es folgt ein steiniger Abschnitt durch Blockgestein und Geröll bzw. Schnee. Sicherungstechnik ist nicht notwendig, es gilt jedoch, trittsicher zu sein und die Hände hin und wieder am Fels zu Hilfe zu nehmen. Wir erreichen den Vorgipfel, Ras Ouanakrim (4.083 m). Von hier ist es nicht mehr weit bis zum höchsten Gipfel des Ouanakrim-Massivs, dem sogenannten Timesguida Ouanakrim (4.089 m). Belohnung für unsere Mühe ist der weite Blick über den Toubkal in den westlichen Hohen Atlas und bei guter Sicht bis in die Sahara und den AntiAtlas.

Es besteht die Möglichkeit am Tizi n'Ougane umzukehren und zur Neltnerhütte zurückzuwandern (↑ ↓ 550 m, ca. 5 Std. Gehzeit).

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8.5 km | Aufstieg: 885 m | Abstieg: 885 m | Unterkunft: Neltner-Hütte (Mehrbettzimmer und Gemeinschaftsbad) | Verpflegung: F, M, A

5. Reisetag: Besteigung des Jebel Toubkal (4.167 m)

Früh brechen wir auf und noch bei Dunkelheit beginnt der Aufstieg zu unserem zweiten 4.000er, dem höchsten Berg Nordafrikas. In Serpentinaen geht es zu einem Pass. Der Weg ist nicht ausgesetzt, führt aber über Schneefelder, loses Geröll und Blockgestein. Vom Pass aus haben wir unser Ziel vor Augen. Der Weg führt nun weniger steil über einen Sattel bis zum Gipfel des Jebel Toubkal. Während der Gipfelrast bietet sich uns ein Panoramablick hinab in die südmarokkanische Wüstenebene und auf die Bergkämme um uns herum. Nach dem Abstieg zurück zur Neltner-Hütte, erwartet uns unser Koch mit einem kräftigenden Essen.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 6.5 km | Aufstieg: 960 m | Abstieg: 960 m |
Unterkunft: Neltner-Hütte (Mehrbettzimmer und Gemeinschaftsbad) | Verpflegung: F, M, A

6. Reisetag: Abstecher zum Tizi Ouanoums (3.600 m) und Abstieg nach Aremd (1.920 m)

Bevor wir heute nach Aremd absteigen, haben wir morgens die Möglichkeit, auf den aussichtsreichen Pass Tizi n'Ouanams zu wandern. Von hier aus schweift der Blick auf den smaragdgrünen Hochgebirgssee Lac d'Ifni, der aus einer Moräne des Toubkals entstanden ist (↑ ↓ 350 m, ca. 3 Std. Gehzeit). Zurück an der Neltner-Hütte steigen wir nach Aremd ab und übernachten wieder in der Herberge, in der wir an Tag 2 bereits untergebracht waren. Wer möchte, kann sich am Nachmittag im Hammam verwöhnen lassen (auf eigene Kosten, ca. 100 MAD pro Person, Handtuch und Waschsachen müssen mitgebracht werden).

Gehzeit: ca. 05:30-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 9.5 km | Aufstieg: 450 m | Abstieg: 1753 m |
Unterkunft: Gîte Aremd | Verpflegung: F, M, A

7. Reisetag: Abstieg nach Imlil und Stadtbesichtigung Marrakech

Wir wandern leicht bergab nach Imlil (ca. 1 Std.). Hier steigen wir in unseren Kleinbus, der uns zurück nach Marrakech bringt. Nachdem wir unser Riad bezogen haben, führt uns ein deutschsprachiger Stadtführer durch die Medina, die zu Recht seit vielen Jahren UNESCO-Weltkulturerbe ist. Wir bestaunen die Koutoubia-Moschee und besuchen den reich mit Mosaiken verzierten Bahia-Palast mit seinem idyllischen Innenhof sowie die Sultans-Gräber der Saadier-Dynastie. Kleine Gassen mit Werkstätten und Kunsthandwerkläden führen zur Medersa Ben Youssef. Ein mit Stuck und Mosaikfliesen verzierter Innenhof bildet den Mittelpunkt der über 400 Jahre alten Koranschule. Wir beenden unsere Stadtbesichtigung auf dem berühmten Hauptplatz Djemaa el Fna mit seinen Gauklern und Schlangenbeschwörern. Zu unserem Abschiedessen am Abend treffen wir uns in einem Restaurant in der Altstadt.

Fahrzeit: ca. 01:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 65 km | Unterkunft: Riad Alida in Marrakech |
Verpflegung: F, A

8. Reisetag: Rückflug nach Deutschland und Heimreise

Morgens Transfer zum Flughafen, Casablanca und Flug von dort nach Frankfurt. Am Nachmittag Ankunft in Deutschland.

Fahrzeit: ca. 03:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 250 km | Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
02.02.2025	09.02.2025	✓	1.345 €
02.03.2025	09.03.2025	✓	1.465 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Englisch sprechender, qualifizierter Bergführer 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
- > Übernachtung 2 x im Riad, 2 x im einfachen Gästehaus und 3 x in einfachen Berghütten (mit Mehrbettzimmer und Gemeinschaftsbad)
- > 7 x Frühstück, 4 x Mittagessen, 6 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Koch- und Begleitmannschaft
- > Sicherheitsausrüstung: Lawinenausrüstung, Seile
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Reisekrankenschutz
- > Übernachtung 2 x im Riad, 2 x im einfachen Gästehaus und 3 x in einfachen Berghütten (mit Mehrbettzimmer und Gemeinschaftsbad)
- > 7 x Frühstück, 4 x Mittagessen, 6 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Koch- und Begleitmannschaft
- > Sicherheitsausrüstung: Lawinenausrüstung, Seile
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (auch Mineralwasser) (ca. 75,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 10

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

- > 3-4

Generelle Hinweise

- > Hinter orientalisch verzierten Palästen, Moscheen und grünen Palmen in Marrakech erblicken wir die aufragende Kulisse aus weiß gezuckerten Bergspitzen in der Ferne. Welch kontrastreiches Panorama.
- > Der berühmte Gebirgszug des Hohen Atlas zeigt sich in einem völlig anderen Gewand, als in den Sommermonaten und ist aufgrund der überschaubaren technischen Anforderungen geradezu prädestiniert für ein Winter-Trekking. Von Imlil wandern wir vorerst nach Aremd. Das verschlafene Berber-Dorf ist Ausgangspunkt unseres Trekkings. Unsere erfahrenen und speziell ausgebildeten marokkanischen Bergführer kennen die Gegend wie ihre Westentasche und zeigen uns, wie wir sicher mit Steigeisen und Eispickel umgehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Unser Ziel sind die höchsten Gipfel Nordafrikas! Wir gewöhnen uns an die Höhe und besteigen zuerst den Gipfel des Ouanoukrim, bevor wir uns zum saisonal bedingten, weißen Dach Nordafrikas aufmachen.
- > Beim Wandern hören wir meist nur das Knirschen des Schnees unter unseren Füßen. Wir halten inne und bemerken die absolute Stille, die uns inmitten der verschneiten, mächtigen Gipfel umgibt.
- > Das Gefühl, es geschafft zu haben und oben angekommen zu sein, ist anders als im Sommer. Durch die Einsamkeit und Stille können wir uns noch mehr auf die spektakuläre Natur einlassen.
- > Zum Abschluss erwarten uns angenehm milde Temperaturen und orientalisches Flair in Marrakech. Wer möchte, besucht ein Hammam und fühlt sich wie neu geboren.

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

