Toubkal Trekking & Königsstädte

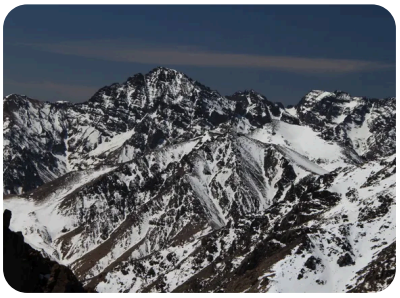
Zwischen Gipfeln und Geschichte

Individueller Wunschtermin | 9 Tage | AFMA110

Afrika
Marokko







Weitere Bilder auf unserer Website

Preis p. P.
ab 1.610 € zzgl. Flug

Das Königreich Marokko, nur etwa 4 Flugstunden von Deutschland entfernt, entführt Sie in eine faszinierend fremde Welt. Nach der Ankunft in Marrakesch beginnt Ihre Reise mit einem kurzen Aufenthalt zur Orientierung, bevor es direkt in den Hohen Atlas geht. Von der lebhaften Stadt Marrakesch führt Sie die Route in das Bergdorf Imlil und weiter in die alpine Welt des Toubkal-Massivs. Während einer mehrtägigen Trekkingtour erleben Sie ursprüngliche Berberlandschaften, bevor Sie den 4.167 m hohen Djebel Toubkal besteigen. Der 360°-Panoramablick vom höchsten Berg Nordafrikas belohnt die Anstrengung in besonderer Weise. Nach der Tour kehren Sie nach Marrakesch zurück und setzen Ihre Reise in den Norden des Landes fort. Es folgen kulturelle Höhepunkte in den Königsstädten Fès, Meknès und Rabat mit ihren historischen Medinas, Palästen und lebendigen Altstädten.

Charakter und Anforderungen der Reise

Technisch stellt das Trekking keine besonderen Schwierigkeiten dar. Dennoch sind eine gute Grundkondition und Trittsicherheit erforderlich. Ihr Herz-Kreislauf-System sollte gesund sein, da Sie Höhen von über 4.000 Metern erreichen. Vor Reiseantritt wird eine ärztliche Konsultation empfohlen. Wichtig ist ein gleichmäßiges, langsames Gehtempo, da Überanstrengung in der Höhe vermieden werden sollte. Klimawechsel, veränderte Schlaf- und Essgewohnheiten sowie die Höhenlage können die körperliche Belastung zusätzlich beeinflussen. Während der Trekkingetappen tragen Sie lediglich

Ihr Tagesgepäck (z.B. Jacke, Wasser, Kamera), das Hauptgepäck wird von Trägern bzw. Lasttieren transportiert. Untergebracht sind Sie in Städten in guten, landestypischen 3-Sterne-Hotels, während der Trekkingtour in einfachen Berghütten oder Zelten mit Basis-Komfort. Die Reise führt teilweise in abgelegene Regionen des Hohen Atlas, in denen der touristische Ausbau noch begrenzt ist. Daher sollten Sie eine gewisse Abenteuerlust, Flexibilität sowie Teamgeist und Toleranz mitbringen. Diese Reise ist mit guter Vorbereitung von jedem gesunden, motivierten Teilnehmer gut zu bewältigen.

Anspruchsvoll

Reisen mit diesem Schwierigkeitsgrad stellen erhöhte körperliche Anforderungen. Längere Aktivitätsphasen, mehrere fordernde Tage in Folge und begrenzte Erholungszeiten sind möglich. Auch organisatorische oder äußere Bedingungen können zusätzliche Anforderungen stellen. Mentale Stabilität und Durchhaltevermögen sind wichtig.

Fitness	Training	Psychische Belastung
Gute körperliche Grundfitness notwendig	3–4× pro Woche Ausdauer- und Kräftigungstraining	Erhöht – Belastbarkeit, Eigenmotivation und Durchhaltevermögen erforderlich

Reiseverlauf

1. Tag

Anreise

Ankunft am Flughafen Marrakesch Menara, wo Sie von Ihrem Reiseleiter herzlich empfangen werden. Während des Transfers zu Ihrem Hotel in Marrakesch können Sie einen Blick auf die pulsierende Stadt werfen und in einem der zahlreichen authentischen marokkanischen Restaurants Ihr Abendessen einnehmen.

Übernachtung im Riad Zayane Atlas (oder ähnlich)

2. Tag

Marrakesch zur freien Verfügung & Trekking-Briefing

Nach dem Frühstück haben Sie Zeit, Marrakesch individuell zu entdecken. Schlendern Sie durch die verwinkelten Gassen der Medina, besuchen Sie einen der farbenfrohen Souks oder genießen Sie die besondere Atmosphäre der Stadt in einem der zahlreichen Straßencafés. Später fahren Sie nach Imlil, um sich schon einmal auf die bevorstehenden Trekkingtage vorbereiten. Am frühen Abend treffen Sie Ihren Bergführer zu einem Briefing. Dabei erhalten Sie alle wichtigen Infos zur bevorstehenden Besteigung des Djebel Toubkal, zur Route, den Sicherheitsmaßnahmen sowie zur empfohlenen Ausrüstung. Selbstverständlich haben Sie dabei auch Gelegenheit, offene Fragen zu klären.

Distanz: 70 km / 1,5 Stunden Fahrt.

Übernachtung im Riad Atlas Imlil (oder ähnlich)

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

3. Tag

Fahrt nach Imlil und Trekkingbeginn zum Toubkal-Basislager (3.207 m)

Am Morgen werden Sie in von dem professionellen ortsansässigen Team empfangen und durch eine der schönsten Gegenden des Hohen Atlas begleitet. Die Wanderung führt Sie durch das malerische Tal von Ait Mizane mit seinen Terrassenfeldern und traditionellen Berberdörfern. Genießen Sie ein Picknick inmitten einer atemberaubenden Berglandschaft. Anschließend setzen Sie das Trekking fort und steigen allmählich zum Toubkal-Basislager auf 3.207 m Höhe auf.

ca. 2 Stunden Fahrzeit. 5-6 Stunden Gehzeit. Aufstieg: 750 m: Abstieg: 900 m.

Übernachtung: Berghütte im Toubkal-Basislager

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

4. Tag

Basislager – Gipfel Djebel Toubkal (4.167 m) – Abstieg Imlil – Fahrt nach Marrakesch

Früh am Morgen beginnt der Höhepunkt Ihrer Reise: die Besteigung des Djebel Toubkal, des höchsten Berges Nordafrikas. Der Aufstieg erfolgt in ruhigem, gleichmäßigem Tempo über Schotter- und Geröllfelder, teilweise mit möglichen Schneepassagen. Auf 4.167 m Höhe erwartet Sie ein spektakulärer 360°-Panoramablick über das Atlasgebirge und die südmarokkanische Landschaft. Nach der Gipfelpause steigen Sie zurück zum Basislager ab, wo ein stärkendes Mittagessen auf Sie wartet. Anschließend erfolgt der Abstieg nach Imlil und die Rückfahrt nach Marrakesch.

Gehzeit insgesamt ca. 10 Stunden, Aufstieg ca. 1.000 m, Abstieg ca. 2.500 m.

Distanz: 70 km / 1,5 Stunden Fahrt.

Übernachtung im Riad Zayane Atlas (oder ähnlich)

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch

5. Tag

Fahrt in die Königsstadt Fès – Marokkos religiöses Zentrum

Nach dem Frühstück verlassen Sie Marrakesch und reisen durch abwechslungsreiche Landschaften in Richtung Norden nach Fès. Unterwegs genießen Sie ein landestypisches Mittagessen und haben Zeit, die wechselnden Eindrücke Marokkos auf sich wirken zu lassen. Am Abend erreichen Sie die Königsstadt Fès, die mit ihrer jahrhundertealten Geschichte und authentischen Atmosphäre beeindruckt.

Distanz: 500 km / 7 Stunden Fahrt.

Übernachtung im Riad Ghita (oder ähnlich)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

6. Tag

Geführte Stadtbesichtigung in der Königsstadt Fès

Heute entdecken Sie Fès im Rahmen einer geführten Stadtbesichtigung. Sie tauchen ein in die faszinierende Medina mit ihren engen Gassen, traditionellen Handwerksvierteln und lebendigen Souks. Diese Stadt gilt als kulturelles Herz Marokkos und bietet ein einzigartiges Erlebnis orientalischer Geschichte und Tradition.

Übernachtung im Riad Ghita (oder ähnlich)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

7. Tag

Weiterfahrt nach Meknès und Rabat

Nach dem Frühstück fahren Sie zunächst nach Meknès, eine der historischen Königsstädte Marokkos, die Sie bei einer Stadtbesichtigung kennenlernen. Im Anschluss setzen Sie Ihre Reise nach Rabat fort, wo Sie am Abend ankommen und bereits erste Eindrücke sammeln können.

Distanz: 270 km / 4 Stunden Fahrt.

Übernachtung im Dar Soufa (oder ähnlich)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

8. Tag

Erkunden Sie Rabat – die Hauptstadt Marokkos

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung, um Rabat individuell zu erkunden oder die entspannte Atmosphäre der Küstenstadt zu genießen. Die Mischung aus Geschichte, Moderne und Atlantiklage macht Rabat zu einem besonders angenehmen Abschluss Ihrer Reise.

Übernachtung im Dar Soufa (oder ähnlich)

Verpflegung

Frühstück

9. Tag

Rückflug ab Rabat

Nach dem Frühstück erfolgt der Transfer zum Flughafen Rabat, von wo aus Sie Ihre Rückreise nach Deutschland antreten.

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Komplette Organisation durch AT REISEN
- ☑ Tour ab Marrakesch/bis Rabat
- ☑ Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten inkl. Fahrer laut Programm
- ☑ Alle Unterkünfte lt. Programm im DZ, in den Städten gute 3* Mittelklasse und während der Tour in Kasbahs oder Gästehäusern, Zelten oder marokkanischen Biwak
- ☑ Vollpension während des Trekkings (Mittagessen wird teilweise als Lunch Box gereicht), ansonsten Verpflegung lt. Programmverlauf
- ☑ Alle Ausflüge, Besichtigungen und Eintritte laut Programm
- ☑ Gepäcktransport beim Trekking
- ☑ Begleitmannschaft
- ☑ Campingausrüstung während des Trekkings (außer Schlafsack)
- ☑ Deutschsprachiger einheimischer Guide während der Tour, englischsprachiger Bergführer

Nicht enthalten

- ☒ Internationaler Flug (ab ca. 490,- Euro; gern sind wir bei der Organisation behilflich)
- ☒ Fehlende Mahlzeiten, Getränke
- ☒ Schlafsack
- ☒ persönliche Ausgaben
- ☒ Trinkgelder
- ☒ Übergepäck
- ☒ Individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Verlängerungen der Reise
- ☒ Einzelzimmerzuschlag
- ☒ Visa & Versicherungen
- ☒ Rail & Fly (109,- EUR bei Buchung; 139,- EUR nach Ticketausstellung)

Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument herunter geladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

ab 6 Personen **9 Tage** Ganzjährig möglich	**1.610 €** p. P. zzgl. Flug
ab 5 Personen **9 Tage** Ganzjährig möglich	**1.710 €** p. P. zzgl. Flug
ab 4 Personen **9 Tage** Ganzjährig möglich	**1.850 €** p. P. zzgl. Flug
ab 3 Personen **9 Tage** Ganzjährig möglich	**2.090 €** p. P. zzgl. Flug
ab 2 Personen **9 Tage** Ganzjährig möglich	**2.590 €** p. P. zzgl. Flug

⚠ Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Wichtige Informationen zur Reise

Zum Land

Einreise

Aktuelle Informationen zur Sicherheit und Einreise nach Marokko, finden Sie auf der Website des Auswertigen Amtes.

Visum

Derzeit können Deutsche, Österreicher und Schweizer für einen Aufenthalt bis zu 90 Tagen zu touristischen Zwecken visumfrei einreisen. Sie benötigen einen Reisepass, der bei Einreise noch min 6 Monate gültig ist. Bitte informieren Sie sich vor Ihrer Abreise nochmals. Weiter Informationen erhalten Sie auch auf der Seite des Auswärtigen Amts: www.auswaertiges-amt.de (Stand 12/2022).

Impfungen und ärztliche Vorsorge

Für die Einreise aus Deutschland gibt es für Marokko keine besonderen Impfvorschriften. Bei der Einreise aus Ländern mit aktuellem Poliomyelitis-Ausbruch wird ein Impfnachweis über eine Polioimpfung gefordert. Ratsam sind die in

Mitteleuropa gängigen Impfungen (Tetanus, Polio, Diphtherie, Hepatitis A und bei Langzeitaufenthalten Hepatitis B). Die Gefahr von Malaria-Infektionen besteht in Marokko nicht, entsprechend ist keine medikamentöse Prophylaxe notwendig.

Konsequenter Mückenschutz in feuchteren Jahreszeiten und Gebieten und Umsicht bei der Nahrungsaufnahme und eigener Hygiene schützt grundsätzlich vor vielen Infektionskrankheiten. Die ärztliche Versorgung in den Städten ist gut und auch auf die Bedürfnisse von Touristen ausgelegt. In ländlichen Gegenden ist die Ärztedichte gering, so dass eine Reiseapotheke mit Darmtherapeutika, Desinfektions- und Schmerzmittel zur Ausrüstung gehören sollte.

Alle größeren Orte besitzen eine Apotheke, in den Städten auch Nachtapotheken. Allgemein sind private Krankenhäuser Staatlichen vorzuziehen, da sie einen höheren Standard (bessere Medikamente, mehr Hygiene, etc.) haben.

Sprache

Die Staatssprache ist Arabisch. Zweite Amtssprache ist Französisch. Viele Menschen sprechen, wenn Sie mit dem Tourismus in irgendeiner Weise zu tun haben, Englisch. Im Norden sprechen die Menschen häufig Spanisch. In vielen Regionen Marokkos werden darüber hinaus verschiedene Berberdialekte gesprochen.

Trinkgeld

Ein kleines Trinkgeld wird generell erwartet. In Restaurants und für ein Taxi sind 10 % des Rechnungsbetrages angemessen. Grundsätzlich gilt für die Höhe der Trinkgelder, dass Sie sich nicht zuletzt an dem Engagement und der Qualifikation des Leistungserbringers orientieren sollten. Richtwerte können für einen deutschsprachigen Reiseleiter100,- Dirham, die professionellen Fahrer der Minibusse und Land Rover sowie Stadtführer 70,- bis 100,- Dirham pro Tag sein.

Für alle anderen Leistungen, sei es der Gepäckservice, ein Foto mit einem Wasserträger oder eine detaillierte Wegbeschreibung eines Einheimischen kann man sich mit einem Trinkgeld in Höhe von 2,- bis 10,- Dirham in angemessener Form bedanken.

Alleinreisende Frauen

Frauen, die allein im Land unterwegs sind, können sich sicher bewegen, wenn sie einige elementare Verhaltensregeln beachten. Westliche Frauen gelten in islamischen Ländern häufig als leicht zu bekommende Affäre. Blickkontakt, offenes Haar, eng anliegende, knappe Kleidung und bloße Haut interpretieren viele Marokkaner als Aufforderung zum Anbandeln. Etwas Zurückhaltung kann hier eine große Hilfe sein.

Alkohol

Da Marokko ein muslimisches Land ist, spielt Alkohol allgemein eine geringere Rolle als in Europa. Entsprechend gibt es einige Unterkünfte, die keinen Alkohol ausschenken, da sie die erforderliche Lizenz nicht besitzen. Der größere Teil der Unterkünfte und Restaurants bietet jedoch Alkohol an.

Übrigens: In der Region um Meknès wird Wein angebaut. Die marokkanischen Weine sind durchaus zu empfehlen.

Bettler, Kinder und Unterstützung

Sehr viele Kinder sprechen auf der Straße Touristen an, um einige Dirham von Ihnen zu bekommen. Geld zu schenken, hilft allerdings nicht. Es kann sogar zu Problemen in der Familie führen, wenn ein Kind beispielsweise mehr Geld nach Hause bringt als der Vater. Wenn Sie mit Geld helfen möchten, sollten Sie dieses an ältere Menschen oder Versehrte geben, so tun es auch sehr viele Marokkaner selbst.

Fotografieren

Wenn Sie einen Marokkaner fotografieren möchten, sollten Sie um sein Einverständnis bitten. Einige Dirham für den „Abgelichteten“ sind eine nette Geste. Absolut tabu sind Aufnahmen von der Polizei oder militärischen Einrichtungen.

Stromversorgung und Mobilfunk

In den liegt die Stromspannung 220V und Sie benötigen keinen Adapter für die Steckdose. Das Mobilfunknetz ist in Marokko, übrigens auch in ländlichen Gegenden, relativ gut ausgebaut.

Währung

Die marokkanische Währung ist der Dirham (MAD). Bereits am Flughafen sowie in allen Städten und Kleinstädten des Landes kann man mit EC-Karte problemlos Geld abheben. Kreditkarten werden von Banken, Hotels, häufig auch Riads und in größeren Geschäften akzeptiert.

Bargeld ist an jeder Bank und in jedem Hotel zu aktuellem Kurs zu tauschen. Teilweise kann man auch direkt in Euro zahlen, was allerdings häufig zu einem schlechteren Wechselkurs führt. 1 Euro = 10,54 Dirham (Stand 08/2019).

Zeitverschiebung

MEZ - 1 Stunde

Über uns

Hinweis zu Reiseänderungen

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, Nationalparkregulierungen etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Reise besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten (Vorortpreise der Hotels, alle Transfers, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. AT Reisen übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reiseteilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reiseteilnehmer vor Ort geliehen/ gemietet wird.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung der ERGO Versicherung. Dieses Paket mit RRV oder Rundum Sorglos Schutz können Sie als Einmalschutz oder als Jahresversicherung (meistens preiswerter) bis 30 Tage vor Abreise abschließen.

Gerne senden wir Ihnen den Link zu und stehen Ihnen beratend zur Seite. Infos und Abschluss unter: **https://www.at-reisen.de/reiseversicherung**.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Für diese Reise gelten die AGB von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Kursschwankungen

Bei Erhöhung der Parkeintritte und anderer offizieller touristischer Gebühren im Reiseland ist eine Preisanpassung dieser Reise vorzunehmen. Leider können diese Erhöhungen jederzeit auch während des Jahres auftreten, auch nach Ihrer Buchung. Wir haben darauf keinen Einfluss und bitten um Ihr Verständnis. Bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden.

Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Drucken Sie sich gerne diese Liste aus und kreuzen sie ab, damit Sie nichts vergessen.
Folgende Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- [ ] Trekkingtasche 60–90 Liter
- [ ] Packsack (Tatonka Schutzsack gegen Nässe und Staub)
- [ ] Tagesrucksack ca. 30–40 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- [ ] Reisepass (mind. noch 6 Monate gültig am Einreisetag) + Reisepasskopie, Impfpass
- [ ] Elektronisches Flugticket
- [ ] Geld: Euro und USD in bar (Achtung USD: keine Scheine vor 2006), Kreditkarten (VISA), EC-Karte
- [ ] 1 Paar knöchelhohe Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe) mit kräftiger Profilsohle (gut eingelaufen)
- [ ] 1 Paar Sportschuhe, 1 Paar Sandalen für Überlandfahrten, Badeaufenthalt
- [ ] 1 Funktionsjacke wind- und wasserdicht
- [ ] Dünne Isolationsjacke (Daune oder Kunstfaser)
- [ ] Softshelljacke
- [ ] Fleecepullover, Fleecejacke
- [ ] Lange Hosen (davon 1 Trekkinghose), Poncho, evtl. Überhose wasserdicht
- [ ] Kurze Hose, Badebekleidung, T-Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche (Merinowolle oder Kunstfaser), warme Socken, Trekkingsocken ohne Naht
- [ ] Wollmütze und Base Cap
- [ ] Warme Handschuhe (Fäustlinge empfehlenswert), dünne Handschuhe zum Darunterziehen
- [ ] Schlauchtuch (Buff o. ä.) für Hals und Kopf
- [ ] Waschzeug (alles in kleinen Dosierungen!), kleines Handtuch für den Berg
- [ ] 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser), tauglich von –6 °C bis –10 °C im Komfortbereich
- [ ] 1 Isoliermatte
- [ ] 1 x Gamaschen
- [ ] 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- [ ] Sitzkissen
- [ ] 2 Thermosflaschen je 1 Liter
- [ ] Sonnenhut, gute Sonnencreme (mind. LSF 50), Fettstift für die Lippen (alpin)
- [ ] Sonnenbrille
- [ ] Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus + Speicherkarten, Powerbank max. 27.000 mAh (ins Handgepäck)
- [ ] Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen), Taschenmesser, Buch zum Lesen
- [ ] Zusatzverpflegung (Riegel, Gels, Shots, dazu Bifi, andere Süßigkeiten wie Bonbons bzw. Snacks, Teebeutel)
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster
- [ ] Elektrolytpulver (in der Apotheke erhältlich) & Händedesinfektionsmittel
- [ ] 1 Paar Teleskop-Trekkingstöcke als Gehhilfe
- [ ] Toilettenpapier, Papiertaschentücher, Feuchttücher, evtl. Ohropax
- [ ] Wasserfeste Schutzbeutel zum Schutz vor Nässe

ACHTUNG: Alle Sachen sollten gegen Nässe geschützt verpackt werden (Extrabeutel)!!!