



Kenia / Tansania

Kilimanjaro mit Erholung



III



5.896



9x



4x



- 🕒 **Sechs Tage am Berg mit Nord-Süd-Überschreitung auf der Kikeleva-Route**
- 🕒 **Komplettprogramm mit Erholungstagen**
- 🕒 **Schwenk zum Mawenzi – ideale Höhenanpassung**
- 🕒 **Zwei Tage Safari im Tsavo West-Nationalpark**
- 🕒 **Genuss im Safari Camp: luxuriöse Zelte, Lagerfeuer, gutes Essen, Pool**
- 🕒 **Örtlicher, Deutsch sprechender Guide am Berg**
- 🕒 **Badeerholung in Mombasa am Indischen Ozean**

Mit einem Akklimationstag beim Aufstieg über die Kikeleva-Route, den Sie am Mawenzi verbringen, erreichen Sie den Kili-Gipfel in guter Stimmung und Verfassung. Es ist die gleiche Aufstiegsroute, wie bei der Reise Kilimanjaro Kikeleva-Route. Um Ihr Bergerlebnis abzurunden, gehen Sie auf Safari im Tsavo West-Nationalpark und lernen die afrikanische Tierwelt kennen. Sie übernachten im stilvollen Severin Safari Camp: Die festinstallierten Zelte sind vollständig eingerichtet (mit Dusche und WC). Mit dem Blick auf das Wasserloch ist jede Mahlzeit nicht nur ein Gourmet-Highlight. Während der Mittagshitze können Sie sich am Pool im Schatten entspannen, bevor Sie zur Pirschfahrt aufbrechen. Schließlich erholen Sie sich am Indischen Ozean in der Severin Sea Lodge. Wir haben komfortable Zimmer für Sie reserviert, ein üppiger Garten mit großen Palmen erwartet Sie; Sie können sich im Pool oder im Meer erfrischen, Wassersport wird angeboten.

Geplanter Programmablauf

(Verpflegung: F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

Tag 1: Anreise

Lienenflug mit Ethiopian Airlines von Frankfurt via Addis Abeba nach Nairobi. Abflug am späten Abend.

Tag 2: Nairobi - Loitokitok

Ankunft in Nairobi am Mittag. Wir werden abgeholt und fahren weiter nach Loitokitok nahe der kenianisch-tansanischen Grenze. Unterwegs rasten wir bei einem Souveniershop, denn nur dort gibt es saubere Toiletten und kühle Getränke. Im gemütlichen Gästehaus übernachteten wir, packen unser Gepäck für die Bergbesteigung um und genießen den Blick auf den Kilimanjaro. Wir vergessen nicht, bereits am Abend unsere Wasserflaschen für den ersten Wandertag zu füllen bzw. noch zwei große Flaschen Mineralwasser zu kaufen, denn diese werden am Berg auch immer wieder aufgefüllt.

Fahrzeit ca. 5 Std.; Gästehaus; (A)

Tag 3: Nalemoru - Sekimba Camp

Nach dem Frühstück fahren wir auf guter Straße nach Tarakea, denn hier erfolgt die Zollabfertigung. Wenn die Einreiseformalitäten erledigt sind, fahren wir zu unserem Ausgangspunkt Nalemoru, wo Bergführer und Träger bereits auf uns warten. Der erste Teil der Strecke führt an Feldern vorbei, an die sich der an dieser Bergseite sehr schmale Regenwaldgürtel anschließt. Vier Stunden gehen wir sanft bergauf. Ohne große Anstrengung erreichen wir die Baumgrenze und das Sekimba Camp (ca. 2.700 m). Meist stehen schon die Zelte und die Mannschaft erwartet uns mit einem heißen Tee. Wer möchte, kann nachmittags noch ein Stückchen weitergehen - bitte mit dem Guide besprechen.

Gehzeit ca. 4 Std.; Aufstieg 800m; Zelt; (FMA)

Tag 4: Kikeleva-Höhlen

Die erste Etappe führt durch Moorlandschaft hoch zur zweiten Höhle (ca. 3.300 m), wo wir etwas warmes zu Mittag essen. Der heutige Tag ist ein bisschen anstrengender als der gestrige, wir wandern länger und der Abschnitt ist etwas steiler. Nach insgesamt ca. sechs Stunden erreichen wir am Nachmittag das Zeltlager bei den Kikeleva-Höhlen (3.600 m). In der Nähe ist ein kleiner Bach. Hinsichtlich der Höhenanpassung ist es sehr ratsam, noch ein Stück aufzusteigen.

Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 800m; Zelt; (FMA)

Tag 5: Mawenzi Tarn Hütte

Aufstieg zur Mawenzi Tarn Hütte (4.330 m) am Fuß des bizarr geformten Gipfels des Mawenzi. Wir gehen heute zwar nicht lang, aber die Etappe wird steil. Am Fuß des Mawenzi erholen wir uns an einem kleinen See und essen zu Mittag. Wer möchte, kann mit dem Guide noch ein Stück zum Mawenzi hochgehen - wegen der Höhenanpassung sehr empfehlenswert. Da die Hütte nicht geräumig ist, schlafen wir in den Zelten.

Gehzeit 4 - 5 Std.; Aufstieg 730m; Zelt; (FMA)

Tag 6: School Hütte

Wir starten zeitig und wandern nach kurzer Steigung am Morgen über den Kibo-Sattel lange durch die karge Landschaft in Richtung Kibo Hütte. Noch bevor wir diese sehen, zweigen wir ab und gelangen über einen steilen Hang zur School Hut (4.770 m), unserem Tagesziel. Nicht vergessen: Heute Abend die Thermoskanne unbedingt mit heißem Tee für den nächsten Tag füllen.

Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 440m; Abstieg 300m; Mehrbett-Hütte; (FMA)

Tag 7: Gilman's Point - Uhuru Peak - Abstieg zur Horombo Hütte

Nach einer kurzen Nacht und einem kleinen Frühstück mit Tee/Kaffe und ein paar Keksen brechen wir um ca. 01.00 Uhr zum Gipfelsturm auf. In den Rucksack packen wir auch unsere Thermoskanne und unser Gipfel-Pack mit Keksen, Nüssen und Schokolade. Zunächst queren wir diagonal von der Hütte zur Haupttroute, die wir unterhalb der Hans Meyer-Höhle erreichen. Ein immer steiler werdender Weg liegt vor uns, die wenigen Kilometer ziehen sich in Serpentinaen stundenlang dahin. Über Asche und Geröll verläuft der insgesamt etwa sechsstündige Aufstieg bis zum 5.685 m hohen Gilman's Point. Hier genießen wir bei gutem Wetter den Sonnenaufgang und den prachtvollen Anblick der Northern Ice Fields. Nach kurzer Pause folgt die nicht mehr so steile, ca. 2-stündige Endetappe, meist über Schnee und Geröll, zum 5.896 m hohen Uhuru Peak. Im Morgenlicht stehen wir auf dem Dach Afrikas und können die Bedeutung des Namens Uhuru (Freiheit) erahnen. Der Abstieg erfolgt über dieselbe Route bis zur Kibo Hütte. Nach der Mittagsrast steigen wir in etwa drei Stunden weiter über den sich ewig hinziehenden Kibo-Sattel zur 3.720 m hoch gelegenen Horombo Hütte ab.

Gehzeit 13 - 15 Std.; Aufstieg 1.230m; Abstieg 2.280m; Zelt; (FMA)

Tag 8: Marangu Gate - Loitokitok

Die etwa sechsstündige Etappe führt über die Mandara-Hütte (2.700 m), wo wir zu Mittag essen, zum Marangu Gate (1.800 m). Wir genießen den Abstieg durch den breiten Regenwaldgürtel mit seiner üppigen Vegetation. Am Gate wird nach erfolgreicher Gipfelbesteigung die Urkunde ausgestellt. Wir verabschieden uns von der



Begleitmannschaft und fahren zurück nach Kenia, nach Loitokitok ins Gästehaus.

Fahrzeit 3 - 4 Std.; Gehzeit ca. 5 Std.; Abstieg 2.000m; Gästehaus; (FMA)

Tag 9: Tsavo West-Nationalpark

Wir verlassen Loitokitok früh und fahren auf interessanter Strecke in den Tsavo West-Nationalpark. Wir passieren Maasai-Dörfer und ein großes Lavafeld. Aus Sicherheitsgründen ist es erforderlich, etwa 20 km im Konvoi zu fahren. Alle Fahrzeuge sammeln sich im Dorf Kisianjani, um 9:30h wird in Begleitung von Rangern abgefahren. In den 80iger und 90iger Jahren gab es in dieser Region viele Wilderer und die Tradition des Konvois hat sich bis heute erhalten. Nach dem Eintritt in den Nationalpark können wir schon die Augen nach den ersten Tieren aufhalten. Zum Mittagessen erreichen wir das Severin Safari Camp. Wir beziehen die Zelte und können etwas entspannen, bevor wir am späten Nachmittag zur Pirschfahrt aufbrechen. Wieder zurück, sitzen wir am Lagerfeuer und tauschen Geschichten aus oder lauschen einfach den Geräuschen der Nacht. Schließlich lassen wir uns das köstliche Abendessen schmecken.

Fahrzeit 2 - 3 Std.; Tented Camp; (FMA)

Tag 10: Tsavo West-Nationalpark

Der Tag steht uns im Park zur Verfügung. Kurz vor Sonnenaufgang treffen wir uns auf eine Tasse Kaffee oder Tee und schon geht es los. Nach ca. 3-4 Stunden Pirschfahrt und vielen Eindrücken und Erlebnissen mit der Tierwelt kehren wir zum Frühstück zurück. Dann heißt es ausruhen: Den Ausblick von der eigenen Terrasse des Zeltes genießen, am Wasserloch die vorbeiziehenden Tiere beobachten, ein schönes Buch lesen, eine Runde im Pool schwimmen oder sich bei einer Massage verwöhnen lassen. Fast schon "Freizeitstress", der nur vom Mittagessen unterbrochen wird. Am Nachmittag fahren wir dann wieder hinaus in den Busch. Vielleicht lassen wir die Fahrt am Poachers Lookout zum Sonnenuntergang ausklingen.

Tented Camp; (FMA)

Tag 11: Tsavo West-Nationalpark - Mombasa

Wir verabschieden uns vom Camp und pirschen uns zum Gate. Auf der Teerstraße angekommen fahren wir recht zügig nach Mombasa, zumindest bis wir die ersten Vororte erreichen. Dann herrscht mehr und etwas chaotischer Verkehr auf den Straßen und wir kommen langsamer vorwärts. Trotzdem erreichen wir zum späten Mittagessen die Severin Sea Lodge in Mombasa. Wir beziehen unsere Zimmer und können am Nachmittag schon zum ersten Mal in den Indischen Ozean (je nach Tide) springen.

Fahrzeit ca. 5 Std.; Fahrstrecke ca. 250 km; Hotel; (FA)

Tag 12 - 13: Mombasa

Wir verbringen diese Tage ganz gemütlich in der Severin Sea Lodge am Indischen Ozean. Wir können die Sportmöglichkeiten des Hotels nutzen, Strandspaziergänge machen (nicht von den mitlaufenden Händlern stören lassen!), ein gutes Buch lesen und einfach mal ausspannen.

Hotel; (FA)

Tag 14: Heimreise

Die Nacht ist kurz - oder der Abend lang.... Abflug ist gegen 03:00 Uhr, wir fahren also mitten in der Nacht zum Flughafen und fliegen via Addis Abeba nach Frankfurt. Hier kommen wir noch am gleichen Spätnachmittag an.

Unser Service-Team berät Sie gerne.

Telefon-Nummer: 089-235 006-0

e-mail: info@hauser-exkursionen.de

Charakter der Tour und Anforderungen

Gute Kondition und Ausdauer erforderlich, langer Gipfeltag. Das Komplettpaket "Berg – Safari – Baden" lässt keine Wünsche offen.

Der Kilimanjaro hat drei Gipfel, von denen der Uhuru mit 5.895 m der höchste und „jüngste“ ist. Er wurde von der Erosion nicht so stark angegriffen wie der 5.149 m hohe Mawenzi im Osten und der Shira-Kamm mit 4.020 m auf dem Shira-Plateau im Westen. Dass es sich beim Kibo um einen Vulkan handelt, der noch nicht erloschen ist, erkennen Sie am Kraterrand beim Gillman's Point auf 5.685 m. Hier kann man in den Reuschkrater mit seinem zentralen Vulkanschlott, der auch Ash Pit (Aschengrube) genannt wird, blicken. Außerdem weisen die Fumarolen im Krater und die Schwefelablagerungen am Vulkangestein auf die vulkanische Tätigkeit des Berges hin. Dagegen zeigen der Mawenzi und der Shira-Kamm keine vulkanischen Aktivitäten. Der Kamm, ein Überbleibsel einer Kaldera, wurde durch die Naturkräfte sehr verändert, sein Vulkankrater ist stark erweitert bzw. abgebaut. Um den herausgewitterten Lavakern des Mawenzi gruppieren sich sieben Fels- und Eisgipfel.

Für die im Durchschnitt fünf- bis siebenstündigen Tagesetappen bei der Besteigung des Kilimanjaro brauchen Sie nicht so sehr bergsteigerisches Können als vielmehr gute Kondition und körperliche Fitness. Am Gipfeltag sind Sie über zwölf Stunden auf den Beinen! Die ungewohnte Höhe stellt zusätzliche Anforderungen an den Körper, die nicht zu unterschätzen sind. Herz und Kreislauf müssen gesund sein. Konsultieren Sie bitte vor Reiseantritt unbedingt Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.



Langsames und stetiges Gehen während des Aufstiegs ist wichtig, besonders zu Beginn, wenn Sie noch nicht akklimatisiert sind. Zu rasches Gehen kann in dieser Höhe zu Höhenkrankheit und damit zum Abbruch der Tour führen. Wir empfehlen Ihnen, sich durch Ausdauersport (Joggen, Radfahren, Walken oder Schwimmen) sowie durch ausgedehnte Wanderungen und Bergbesteigungen auf diese Reise vorzubereiten. Vor allem der letzte Aufstieg zum Krater des Kibo ist aufgrund der Höhe und der Länge sehr anstrengend und erfordert viel

Ausdauer, da er steil ist und über loses Geröll führt. Trittsicherheit ist vor allem am Gipfeltag beim Wandern durch steiniges Gelände bzw. Geröll sehr wichtig.

Bezüglich der Anforderungen ist die Kikeleva-Route mit der Marangu-Route vergleichbar. Sie gehen auf Wegen bzw. guten Pfaden. Die täglichen Höhenunterschiede liegen vor dem Gipfeltag unter 1.000 m, an zwei Tagen betragen sie weniger als 500 m. Am Tag der Gipfelbesteigung starten Sie auf 4.770 m Höhe und steigen auf guten Pfaden bis zum Uhuru Peak auf fast 5.900 m auf. Mit Auf- und Abstieg sind Sie 12 bis 15 Stunden unterwegs.

Die Überlandfahrten und Safaris erfordern Ausdauer und Durchhaltevermögen, die Straßen, Pisten und Wege in den Parks sind oft holprig und staubig. Außerdem dürfen die Fahrzeuge, was Ausstattung und Komfort betrifft, nicht an westeuropäischen Maßstäben gemessen werden. Für Personen mit Bandscheibenproblemen sind die Safaris nicht geeignet. Es kann durchaus zu Autopannen (Reifenwechsel und dergleichen) kommen. Bitte haben Sie dann Verständnis und packen Sie in kameradschaftlicher Weise bei eventuell anfallenden Reparaturen mit an.

Klima

Das Klima im Ostafrikanischen Hochland ist für Europäer gut verträglich; es gehört zu den besten Weltklimata. In Arusha und Moshi (ca. 1.400 m) herrschen folgende Temperaturen (Anhaltswerte): Frühtemperaturen 9° bis 12°C, Mittagtemperaturen 23° bis 28°C, Nachttemperaturen 9° bis 14°C. Im Gipfelbereich des Kilimanjaro treten Nachtfröste auf (ca. - 10° bis - 20°C). Im Landesinneren herrscht eine ausgeglichene Gesamttagestemperatur zwischen 20° bis 28°C. Günstige Reisezeiten sind von Mitte Juni bis Oktober (diese Monate gelten als „kühle“ Trockenzeit) und Mitte Dezember bis Mitte März. Während der übrigen Monate ist mit Niederschlägen zu rechnen. Bei der Besteigung des Kibo passieren Sie sämtliche Klimazonen, angefangen von den Tropen (der Kilimanjaro liegt knapp südlich des Äquators) bis zur arktischen Zone - und das innerhalb weniger Tage. Bitte bedenken Sie, dass die Regenzeiten bzw. Schneefälle am Kilimanjaro mittlerweile genauso Änderungen oder Verschiebungen unterworfen sind wie die Jahreszeiten in unseren Breitengraden.

Ausrüstung

Für die Kilimanjaro-Besteigung benötigen Sie zu Beginn leichte Baumwollkleidung; dann warme Kleidung für den Gipfelbereich, Ihre Thermarestmatte und Ihren eigenen Schlafsack, der bis -15°C im Komfortbereich tauglich sein sollte. Trekking-Stöcke erleichtern das Gehen. Bitte beachten Sie auch die ausführliche Ausrüstungs-Checkliste, die wir Ihnen mit der Buchungsbestätigung zusenden.

Gepäck

Das Gepäck für die Bergbesteigung wird umgepackt. Sie nehmen zum Berg nur das mit, was Sie dort auch benötigen (maximal 10 kg pro Person). Sie bekommen vor Ort Packsäcke, das restliche Gepäck bleibt in Ihrer Reisetasche und am Ende der Bergbesteigung bekommen Sie es zurück. Bitte nehmen Sie unbedingt eine Reisetasche (gern mit Rollen) mit - keinen Koffer.

Wichtige Hinweise

Bei dieser Reise ist kein Reiseleiter ab Deutschland dabei; Sie werden von einem erfahrenen und qualifizierten einheimischen Führer begleitet, der zur Zeit Deutsch lernt, der Ihnen die Route zeigt, einige Tipps zum Gehen in der Höhe gibt und darauf aufmerksam macht, wenn das Wetter umzuschlagen droht. Er kann Auskunft geben über Flora und Fauna und er berichtet gern aus seinem Erlebnisschatz von vielen Bergbesteigungen. Die Teilnehmer/-innen dieser Reise sollten daher selbstständige und erfahrene Trekker/-innen bzw. Bergsteiger/-innen sein, die sich selbst gut einschätzen und auch selbst entscheiden können, ob ein „Gipfelsturm“ angebracht ist oder nicht. Wenn Sie eine geführte Tour mit Hauser-Reiseleitung ab/bis Deutschland wünschen, empfehlen wir Ihnen die Reisen "Mt.Kenya - Kilimanjaro" oder „Mt.Meru - Kilimanjaro“. Das entsprechende Detailprogramm senden wir auf Wunsch gerne zu.

Es ist unseren Partnern vor Ort und uns ein Anliegen, die Qualität der Reisen zukünftig zu verbessern, daher führen wir in der "off season" Sprachkurse für Englisch durch. Helfen Sie unseren Guides, ihre Sprachkenntnisse zu verbessern und begegnen Sie ihnen mit Verständnis. Wir alle wissen, wie schwer es ist, eine fremde Sprache zu lernen.

Aufgrund ungünstiger Verhältnisse, schlechten Wetters, organisatorischer Schwierigkeiten etc. kann es zu Verzögerungen, Routen- oder Programmänderungen kommen. Wir bitten Sie gegebenenfalls um Toleranz und Geduld. Hilfsbereitschaft und Kameradschaft sollten oberstes Gebot sein. Eine Garantie für die exakte Einhaltung der Ausschreibung können wir nicht geben. Wir bitten um Ihr Verständnis. Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an dieser Reise teilnehmen.

Einreise und Gesundheit

Für Kenia und Tansania ist für deutsche, österreichische und Schweizer Staatsbürger ein Visum erforderlich, welches Sie direkt bei der Einreise bekommen. Der Reisepass muss bei Einreise noch mindestens 6 Monate gültig sein.



Eine Impfung gegen Gelbfieber ist vorgeschrieben; empfohlen wird Impfschutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Typhus, Hepatitis A / B, evtl. Malariaphylaxe.

Bei Buchung einer Reise befindet sich in Ihren Unterlagen ein Coupon für ein kostenloses, reisemedizinisches Informationsgespräch. Nutzen Sie diesen und informieren Sie sich in einer der Reisepraxen des BCRT (Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin) über die Gesundheitsrisiken auf Ihrer Reise. Unter www.bctropen.de finden Sie die Adressen der Reisepraxen des BCRT. Dort werden Sie von erfahrenen Ärzten individuell beraten. Sollten Sie die Möglichkeit eines Besuches nicht haben, erhalten Sie auch ausführliche telefonische Informationen bei dem unabhängigen Auskunftsservice über Gesundheitsrisiken im Ausland unter der Tel. 0900/1234 999 (1,98 Euro pro Minute aus dem dt. Festnetz, Stand: Aug. 11) oder unter: www.gesundes-reisen.de.

Leistungen

Hauser-Inklusivleistungen

- örtlicher, Deutsch sprechender Mountain Guide
- örtlicher, Englisch sprechender Safari-Guide
- örtliche, Englisch sprechende Begleitmannschaft bei der Bergbesteigung
- Flug mit Ethiopian Airlines Frankfurt - Addis Abeba - Nairobi / Mombasa - Addis Abeba - Frankfurt
- kostenlose Rail & Fly Bahnfahrkarte ab/bis deutscher Grenze
- derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- Übernachtung in Hotels, Lodges, festen Zeltcamps, Mehrbetthütten und Zelten
- meist Vollpension
- Halbpension in Mombasa
- Trinkwasser gefiltert bzw. abgekocht
- Transport Berggepäck (10 kg) in Pack- und Tragesäcken
- Depot des Restgepäcks
- Camping- und Kochausrüstung
- chemische Toiletten bzw. Toilettensitz für die Latrinen
- Fahrten in den Straßenverhältnissen entsprechenden Fahrzeugen
- Nationalparkgebühren im Wert von € 539,-
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 160,-: Reiserücktritts-Versicherung, Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service

Wunschleistungen

- Hauser ZUSATZ-Reiseschutz-Paket € 44,-: Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung
- Anschlussflüge ab anderen deutschen Städten € 60 und nach Verfügbarkeit

Termine und Preise:

Reisennummer: KEK03

Reisetage: 14 Tage

Teilnehmerzahl: 4-10

Hinweise zur Durchführung und Teilnehmerzahl siehe Katalog 2012, Seite 15.

Termine:	Preis:
05.02.2012 - 18.02.2012	3.395,00€
01.04.2012 - 14.04.2012	3.195,00€
15.07.2012 - 28.07.2012	3.430,00€
05.08.2012 - 18.08.2012	3.430,00€
26.08.2012 - 08.09.2012	3.430,00€
16.09.2012 - 29.09.2012	3.395,00€
23.12.2012 - 05.01.2013	3.430,00€
03.02.2013 - 16.02.2013	3.395,00€
Einzelzimmerzuschlag inkl. Einzelzeltzuschlag	160,00€

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Visumkosten (USD 50,- für Tansania und USD 50,- für Kenia); fehlende Mahlzeiten; Getränke; Trinkgelder (ca. USD 120,- - USD 130,-); individuelle Ausflüge und Besichtigungen sowie Ausgaben persönlicher Art.



Hauser Shop / Gutschein

Als Dankeschön für die Teilnahme an dieser Reise erhalten Sie einen Gutschein im Wert von 25.- € für den Hauser Shop.

Zur Komplettierung Ihrer Ausrüstung und für spezielle Fragen steht Ihnen unser Hauser Shop gerne zur Verfügung. Einen Überblick über das Angebot finden Sie unter www.Hauser-Shop.de oder in der aktuellen Programmübersicht. Tel: 089 235006-21

Unsere Partner:

Höhenbalance



Höhenkrankheit (AMS)

Bereits ab einer Höhe von 2.500 Meter können Symptome der akuten Höhenkrankheit auftreten. Diese reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Risiken zu minimieren ist es ratsam, den Körper vor Beginn der Reise an die dünne Höhenluft zu gewöhnen. Die Akklimatisationsprogramme von Hauser Exkursionen und der HÖHENBALANCE AG bieten die Möglichkeit, sich schonend und punktgenau vorzubereiten.

Wie kann ich mich vorbereiten?

In Deutschland und Österreich gibt es zahlreiche Trainingseinrichtungen, in denen sich der Körper durch simulierte Höhenluft in speziellen Höhenräumen an die veränderten Bedingungen anpassen kann. Speziell von Höhen- und Reisemedizinern entwickelte Trainingsprogramme sorgen für eine optimale Akklimatisation und verringern das Risiko einer akuten Höhenkrankheit (AMS). Auch eine Höhenvorbereitung zu Hause mit Leihgeräten ist möglich (siehe Verleih).

Kontakt und Information:

HÖHENBALANCE Institute:

Institut Köln (auch Verleih), 0221/964 381 -0

Institut München (auch Verleih), 089/551 356 20

Institut Mosel, 06502/99 66 71-0

Institut Freiburg, 0163/2882886

Institut Luxemburg, +352 270 733 22

HÖHENBALANCE Partner

Med4Sports, Wiesbaden, 0611/44 777 80

Reha-Zentrum Hess, Bietigheim-Bissingen, 07142/9103-0

MeAm AktiVital, Leipzig, 0341/246 890 67

Medicus, Regensburg, 0941/29 859-0

Reha-Zentrum, Herxheim, 07276/929 20-0

MD Med Institut, Magdeburg, 0391/288 06 36

MediFit, Klinikum Itzehoe, 04821/772 6 772

Österreich

JUFA Gästehaus, Deutschlandsberg, +43 (0)5/7083-260

Weitere Trainingseinrichtungen unter: www.hoehenbalance.de

Umwelt- und Sozialprojekte

Wie in der Programmübersicht und im Internet dargestellt, sind uns Sozial- und Umweltengagement wichtig. Verantwortungsvoller Umgang mit der Natur gilt uns als ebenso selbstverständlich wie Respekt vor der Kultur unserer Gastgeber. In verschiedenen Ländern unterstützen wir und Sie als Teilnehmer/-in bestimmter Hauser-Reisen diverse Projekte.

Bei dieser Reise verbringen Sie die letzte Nacht vor dem Gipfelsturm in der von Hauser exkursionen renovierten School Hut auf der Nalemoru- bzw. der Kikeleva Route (Nordroute). Diese Route entlastet die Hauptroute und sichert Arbeitsplätze für Menschen, die vor der Wiederherstellung der Hütte am Tourismus nicht verdienen konnten.

Unsere Partneragentur bildet Träger und Guides aus (z.B. Angebot von Englischkursen), um die Qualifikation der Mitarbeiter zu erhöhen. Ebenso stellt die Agentur angemessene Ausrüstung für die Mannschaft zur Verfügung (unterstützt von Hauser exkursionen). Der Arbeitgeber stellt sich seiner sozialen Verantwortung und bindet dadurch langfristig Personal an sich.

Seit 2011 unterstützt Hauser exkursionen den Besuch von Deutsch-Kursen von einigen Guides.

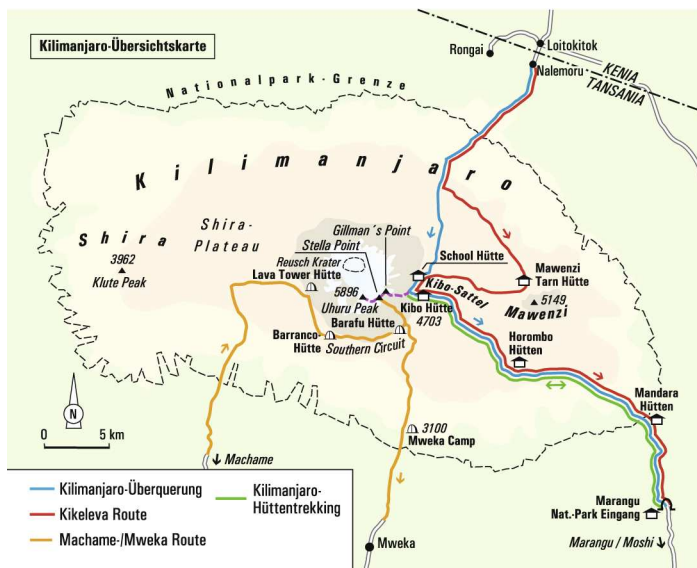
Bei dieser Tour führt Hauser exkursionen € 5,- pro Teilnehmer vom Reisepreis an das "Kilimanjaro Porters Assistance Project" ab. Diese Organisation kümmert sich um ordentliche Arbeitsbedingungen der Träger am Kilimanjaro. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.kiliporters.org

Hauser exkursionen und unsere Partner unterstützen ein Projekt innerhalb der Organisation „Homeless Children International“ in Loitokitok. Die Organisation bietet Kindern aus den Slums und von den Straßen von Nairobi



ein neues Zuhause und Ausbildung. Weitere Informationen unter www.teulekenya.org

Weitere Auskünfte zu diesen und anderen Hauser Sozial- und Umweltprojekten erteilen Ihnen gerne die Mitglieder des Hauser-Teams, e-mail: umwelt@hauser-exkursionen.de



Reiseveranstalter/Beratung und Buchung

Hauser exkursionen international GmbH

Spiegelstr. 9,

81241 München

Tel. 089 / 23 50 06-0, Fax 089 / 23 50 06-99

E-Mail: info@hauser-exkursionen.de

In Zusammenarbeit mit einer örtlichen Agentur

sowie den IATA-Luftverkehrsgesellschaften