



Hauser
exkursionen

Tansania

Kilimanjaro Hütten-Trekking



III







5.896



7x



-  **Durchführung ab zwei Teilnehmern**
-  **Komfortable Trekkingtour mit sechs Tagen am Berg**
-  **Übernachtung in Hütten - keine Zelte**
-  **Zusätzlicher Tag: Ausflug auf 4.000 m Höhe - gute Akklimatisation**

"Eine Kilimanjaro-Besteigung in sechs Tagen mit Hüttenübernachtungen – das habe ich schon immer gesucht!" Nun halten Sie unser Reiseangebot in Händen und wir haben ins Schwarze getroffen. Auf der Hüttenroute ist der Besucherstrom mittlerweile limitiert, es erwarten Sie also keine Menschenmassen. Der Anstieg führt Sie durch einen breiten Regenwaldgürtel mit üppigem Pflanzenwuchs. Auf 3.700 m Höhe übernachten Sie zweimal und machen einen Tagesausflug in Richtung Mawenzi auf ca. 4.300 m Höhe. Ihre Schlafhöhe ist also niedriger als die erreichte Tageshöhe. Dies dient der optimalen Akklimatisation, erleichtert Ihnen den Aufstieg und erhöht Ihre Chancen, schließlich auf dem "weißen Dach Afrikas" zu stehen.

Geplanter Programmablauf

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

Tag 1: Anreise

Linienflug mit Ethiopian Airlines von Frankfurt via Addis Abeba zum Kilimanjaro Airport. Abflug am Abend.

Tag 2: Kilimanjaro Airport - Marangu

Gegen Mittag landen wir am Kilimanjaro Airport, Abholung am Flughafen und Transfer nach Marangu ins Hotel. Wir packen unser Gepäck für die Bergbesteigung um und vergessen nicht, uns bereits am Abend mit Wasserflaschen für den ersten Wandertag zu versorgen.

Fahrzeit 2 - 2,5 Std.; Fahrstrecke ca. 80 km; Hotel; (A)

Tag 3: Mandara-Hütten

Nach dem Frühstück fahren wir ein paar Meter zum Marangu Gate (1.850 m). Hier treffen wir unsere Begleitmannschaft, stellen uns gegenseitig vor und machen uns auf den Weg. Zum "Eingehen" marschieren wir heute 4-5 Stunden durch den Regenwald. Es kann zu Regenfällen kommen - ganz typisch für diese Region und den tropischen Regenwald. Der Weg steigt leicht an, es ist schwül-warm. Auf einer Lichtung liegen die Mandara Hütten (2.770 m). Wer möchte, kann am Nachmittag noch einen Ausflug zum nahe gelegenen Maundi Crater machen.

Gehzeit 4 - 5 Std.; Aufstieg 920m; Hütte; (FMA)

Tag 4: Horombo-Hütte

Die Landschaft wechselt von Regenwald zu Hochmoor, wir sehen Blumenwiesen mit Fackellilien, der Untergrund ist sehr feucht. Heute müssen wir etwas länger gehen als gestern. Zur Mittagsrast lädt ein kleiner Picknickplatz mit grob gezimmerten Tischen und Bänken ein. Er wird "Kimangi Marangu" genannt und war früher ein bedeutender Platz für die "Regenmacher". Schließlich erreichen wir die Horombo-Hütte (3.720 m).

Gehzeit 6 - 7 Std.; Aufstieg 950m; Hütte; (FMA)

Tag 5: Horombo-Hütte

Der heutige Tag dient der Akklimatisation! Wir wandern in Richtung Mawenzi. Bald nach der Horombo Hütte biegen wir rechts ab und lassen die üppige Vegetation hinter uns. Wie kommen am Zebra Rock vorbei, einem Felsen mit markanten Streifen (4.200 m). Hier entscheiden wir, ob wir zur Mawenzi Hütte weitergehen (4.500 m) oder hier unser Mittagessen auspacken und anschließend zur Horombo Hütte zurück gehen.

Gehzeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 780m; Abstieg 780m; Hütte; (FMA)

Tag 6: School-Hütte

Ein langer Tag liegt vor uns, ca. 13 km legen wir heute zurück. Die Landschaft wandelt sich im Übergang vom Hochmoor zur Lava-Wüste. Der Weg ist stark ausgetreten und steigt leicht, aber stetig an; es ist sehr staubig. Hier wachsen nur noch Heidekraut und Strohlumen, später nur noch Flechten. Am Nachmittag erreichen wir die School-Hütte (4.770 m), ruhen uns aus und genießen den Blick hinüber zum Mawenzi, wo wir gestern waren. Früh krabbeln wir in den Schlafsack, denn für uns wird diese Nacht sehr kurz.

Gehzeit 6 - 7 Std.; Aufstieg 1.050m; Hütte; (FMA)

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

Bereits um Mitternacht herum gehen wir los. Der Weg führt zunächst über Geröll und Steine, später in Kehren durch Lavasand. Bei Sonnenaufgang sind wir am Gilman's Point (5.681 m). Wer noch weiter gehen möchte, zum Uhuru Peak (5.895 m), kann dies bei guter gesundheitlicher Verfassung und gutem Wetter tun. Nach dem Gipfelfoto und einem Schluck heißen Tees steigen wir wieder ab. Auf der Kibo-Hütte machen wir kurz Rast, dann geht es weiter zur Horombo-Hütte (3.720 m).

Gehzeit 12 - 14 Std.; Aufstieg 1.125m; Abstieg 2.175m; Hütte; (FMA)

Tag 8: Marangu Gate - Arusha

Heute können wir unsere Wanderung durch den Regenwald mit seiner üppigen Vegetation richtig genießen. Wir haben Zeit, um z.B. Pflanzenaufnahmen zu machen. Schließlich erreichen wir das Marangu Gate (1.850 m). Hier verabschieden wir uns von unserer Begleitmannschaft, steigen ins Auto und fahren nach Arusha ins Hotel. Endlich wieder eine warme Dusche!

Gehzeit 5 - 6 Std.; Abstieg 1.870m; Hotel; (FMA)

Tag 9: Heimreise

Mitten in der Nacht müssen wir schon los, denn der Abflug ist für ca. 03:30 Uhr am Morgen angesetzt. Bei der Zwischenlandung in Addis Abeba macht uns ein guter äthiopischer Kaffee munter, die restliche Zeit nach Frankfurt vergeht "wie im Flug". Wir kommen am späten Nachmittag an.



Verlängerungen

Verlängerung Safari Early Bird (Tansania):

Tag 8 (Sa.): Beginn der Safari im **Lake Manyara-Nationalpark**, erste Pirschfahrt: wir folgen den verschlungenen Pfaden und beobachten die Tiere. Mittagspicknick. Übernachtung in einer schönen Lodge auf dem Gelände einer Kaffee-Farm. Fahrzeit ca. 2 Std.; Fahrstrecke ca. 130 km; Lodge; (FMA)

Tag 9 (So.): Lange Fahrt in die **Serengeti**. Picknick zur Mittagszeit, Tierbeobachtungen im Nationalpark auf dem Weg zur Lodge. Innerhalb des Nationalparks können wir das Dach des Autos öffnen und so die Tiere besser beobachten und fotografieren. Fahrzeit ca. 5 Std.; Fahrstrecke ca. 195 km; Lodge; (FMA)

Tag 10 (Mo.): Wir "pirschen" zurück zum Ngorongoro-Krater, unterwegs Stopp bei der **Olduvai-Schlucht**. Ankunft in der Lodge am späten Nachmittag. Fahrzeit ca. 5 Std.; Fahrstrecke ca. 195 km; Lodge; (FMA)

Tag 11 (Di.): Fahrt in den **Ngorongoro-Krater** hinein. Tierbeobachtungen in der Krater-Schüssel. Nachmittags Fahrt zurück nach Arusha. Fahrzeit ca. 5 Std.; Fahrstrecke ca. 240 km; Hotel; (FMA)

Tag 12 (Mi.): Die Nacht ist kurz, denn der Abflug erfolgt schon um ca. 03:30 Uhr. Via Addis Abeba zurück nach Frankfurt, Ankunft gegen 16:35 Uhr.

Reisennummer: TZS08

Preis: € 1.295,- pro Person

Einzelzimmerzuschlag: € 200,-

Verlängerung Safari Border Crossing (Tansania - Kenia):

Tag 8 (Sa.): Beginn der Safari im **Lake Manyara-Nationalpark**, erste Pirschfahrt: wir folgen den verschlungenen Pfaden und beobachten die Tiere. Mittagspicknick. Übernachtung in einer schönen Lodge auf dem Gelände einer Kaffee-Farm. Fahrzeit ca. 2 Std.; Fahrstrecke ca. 130 km; Lodge; (FMA)

Tag 9 (So.): Pirschfahrt im Inneren des **Ngorongoro-Krater**. Mittagspicknick im Krater. Übernachtung in einer Lodge am Kraterrand. Fahrzeit ca. 1 Std.; Lodge; (FMA)

Tag 10 (Mo.): Fahrt in die **Serengeti**, Stopp an der **Olduvai-Schlucht**. Tierbeobachtungen im Nationalpark auf dem Weg zur Lodge. Fahrzeit ca. 5 Std.; Fahrstrecke ca. 160 km; Lodge; (FMA)

Tag 11 (Di.): Frühpirsch in der **Serengeti**. Nach dem Mittagessen Fahrt in Richtung **Lake Victoria**. Übernachtung entweder in einer Lodge in der Speke Bay oder in einem Tented Camp kurz nach Verlassen des Serengeti-Nationalparks. Fahrzeit ca. 4 Std.; Fahrstrecke ca. 150 km; Lodge oder Tented Camp; (FMA)

Tag 12 (Mi.): Lange aber abwechslungsreiche Fahrt mit Grenzübertritt von Tansania nach Kenia. In der **Maasai Mara**: Tierbeobachtungen auf dem Weg zum Tented Camp. Fahrzeit ca. 6 Std.; Fahrstrecke ca. 300 km; Tented Camp; (FMA)

Tag 13 (Do.): Der Tag steht uns für Tierbeobachtungen und zur Entspannung in der **Maasai Mara** zur Verfügung. In der Regel eine Frühpirsch und eine Nachmittagspirsch. Tented Camp; (FMA)

Tag 14 (Fr.): Nach dem Frühstück pirschen wir erneut durch den Park, sind aber schon auf dem Weg nach **Nairobi**. Fahrzeit ca. 6 Std.; Fahrstrecke ca. 300 km; Hotel; (FMA)

Tag 15 (Sa.): Die Nacht ist kurz, denn der Abflug erfolgt schon um ca. 03:30 Uhr. Via Addis Abeba zurück nach Frankfurt, Ankunft gegen 16:35 Uhr.

Reisennummer: TZS11

Preis pro Person: € 2.480,-

Einzelzimmer /-zeltzuschlag: € 445,-

Verlängerung Safari Tropical Ice (Kenia):

Tag 7 (Fr.): Nach der Ankunft in Marangu am Gate werden wir abgeholt und fahren nach Loitokitok ins Gästehaus. Fahrzeit ca. 3 Std.; Gästehaus; (FMA)

Tag 8 (Sa.): Wir fahren in den **Amboseli-Nationalpark** und beobachten die Tiere in der Ebene und an den Wasserplätzen. Fahrzeit ca. 1,5 Std; Tented Camp; (FMA)

Tag 9 (So.): Nach der Frühpirsch im **Amboseli** fahren wir auf einer interessanten Strecke in den **Tsavo West-Nationalpark**. Im Park Tierbeobachtungen auf den Weg zum Tented Camp. Fahrzeit ca. 2-3 Std.; Severin Safari Camp; (FMA)

Tag 10 (Mo.): Der Tag steht uns für Tierbeobachtungen und zur Entspannung im **Tsavo West** zur Verfügung. In der Regel eine Frühpirsch und eine Nachmittagspirsch. Severin Safari Camp; (FMA)

Tag 11 (Di.): Abschied vom Tsavo! Fahrt zurück nach **Nairobi**. Fahrzeit ca. 6 Std.; Hotel; (FMA)

Tag 12 (Mi.): Die Nacht ist kurz, denn der Abflug erfolgt schon um ca. 03:30 Uhr. Via Addis Abeba zurück nach Frankfurt, Ankunft gegen 16:35 Uhr.

Reisennummer: KES03

Preis pro Person: € 1.050,--

Einzelzeltzuschlag: € 140,--



Verlängerung Sansibar:

Im direkten Anschluss an die Bergbesteigung oder als weitere Verlängerung im Anschluss an die Safariprogramme können Sie eine Badeverlängerung auf Sansibar anschließen. Aufenthalt 3 Nächte / 2 volle Tage.

Karafuu Beach Resort & Spa: Preis inkl. Flug nach Sansibar, Transfers, Halbpension: ab € 820,--; Einzelzimmerzuschlag: ab € 110,--

Sultan Sands Resort: Preis inkl. Flug nach Sansibar, Transfers, Halbpension: ab € 850,--; Einzelzimmerzuschlag: ab € 180,--

Breezes Beach Club & Spa: Preis inkl. Flug nach Sansibar, Transfers, Halbpension: ab € 920,--; Einzelzimmerzuschlag: ab € 330,--

Reisennummer: TZS09

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, Ausdauer. Wandern auf guten Wegen; anstrengende Aschefelder am langen Gipfeltag. Hüttenübernachtungen.

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 (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 Vulkanschlot, 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) und ausgedehnte Wanderungen und Bergbesteigungen auf diese Reise vorzubereiten. Vor allem der letzte Aufstieg zum Krater des Kibo ist aufgrund der Höhe sehr anstrengend und erfordert viel Ausdauer, da er steil ist und über loses Geröll führt. Trittsicherheit ist vor allem am Gipfeltag beim Wandern durch steinigtes Gelände bzw. Geröll sehr wichtig.

Sie gehen auf breiten Wegen oder guten Pfaden. Die täglichen Höhenunterschiede liegen vor dem Gipfeltag unter 1.000 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 mit 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 zunächst leichte Baumwollkleidung, dann brauchen Sie warme Kleidung für den Gipfelbereich und Ihren eigenen Schlafsack, der bis -15°C im Komfortbereich tauglich sein sollte. Trekking-Stöcke sind hilfreich. 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 auch mit Rollen) mit - keinen Koffer!

Wichtige Hinweise

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. Eine Teilnahme an dieser Reise erfolgt auf eigene Gefahr.

Die beim Tagesverlauf angegebenen Fahrzeiten sind tatsächliche Fahrzeiten von einem Ort zum nächsten. Zeiten für Pirschfahrten sind nicht angegeben.

Einreise und Gesundheit

Für Tansania ist für deutsche, österreichische und Schweizer Staatsbürger ein Visum erforderlich, das direkt bei der Einreise erteilt wird. Der Reisepass muss bei Einreise noch mindestens 6 Monate gültig sein.

Eine Gelbfieber-Impfung ist vorgeschrieben; empfohlen wird der 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

- örtliche, Englisch sprechende Begleitmannschaft bei der Bergbesteigung
- örtliche, Englisch sprechende Fahrer
- Flug mit Ethiopian Airlines Frankfurt - Addis Abeba - Kilimanjaro Airport - Addis Abeba - Frankfurt
- kostenlose Rail & Fly Bahnfahrkarte ab/bis deutscher Grenze
- derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- Übernachtung in Hotels, Lodges und Mehrbetthütten
- Vollpension
- 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 € 454,-
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 111,-; Reiserücktritts-Versicherung, Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service

Wunschleistungen

- Hauser ZUSATZ-Reiseschutz-Paket € 26,-: Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung
- örtlicher, Deutsch sprechender Mountain-Guide auf Anfrage
- Anschlussflüge ab anderen deutschen Städten € 60,-und nach Verfügbarkeit

Termine und Preise:

Reisenummer: TZK04

Reisetage: 9 Tage

Teilnehmerzahl: 2-10

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

Termine:	Preis:
07.01.2012 - 15.01.2012	2.290,00€
14.01.2012 - 22.01.2012	2.290,00€
21.01.2012 - 29.01.2012	2.290,00€



28.01.2012 - 05.02.2012	2.290,00€
04.02.2012 - 12.02.2012	2.290,00€
11.02.2012 - 19.02.2012	2.290,00€
18.02.2012 - 26.02.2012	2.290,00€
25.02.2012 - 04.03.2012	2.290,00€
03.03.2012 - 11.03.2012	2.290,00€
10.03.2012 - 18.03.2012	2.290,00€
17.03.2012 - 25.03.2012	2.290,00€
24.03.2012 - 01.04.2012	2.290,00€
16.06.2012 - 24.06.2012	2.290,00€
23.06.2012 - 01.07.2012	2.290,00€
30.06.2012 - 08.07.2012	2.290,00€
07.07.2012 - 15.07.2012	2.290,00€
14.07.2012 - 22.07.2012	2.290,00€
21.07.2012 - 29.07.2012	2.290,00€
28.07.2012 - 05.08.2012	2.290,00€
04.08.2012 - 12.08.2012	2.290,00
11.08.2012 - 19.08.2012	2.290,00€
18.08.2012 - 26.08.2012	2.290,00€
25.08.2012 - 02.09.2012	2.290,00€
01.09.2012 - 09.09.2012	2.290,00€
08.09.2012 - 16.09.2012	2.290,00€
15.09.2012 - 23.09.2012	2.290,00€
22.09.2012 - 30.09.2012	2.290,00€
29.09.2012 - 07.10.2012	2.290,00€
06.10.2012 - 14.10.2012	2.290,00€
13.10.2012 - 21.10.2012	2.290,00€
20.10.2012 - 28.10.2012	2.290,00€
01.12.2012 - 09.12.2012	2.290,00€
08.12.2012 - 16.12.2012	2.290,00€
15.12.2012 - 29.12.2012	2.290,00€
22.12.2012 - 30.12.2012	2.290,00€
29.12.2012 - 06.01.2013	2.290,00€
05.01.2013 - 13.01.2013	2.290,00€
Einzelzimmerzuschlag	180,00

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Visumkosten (USD 50,- für Tansania); fehlende Mahlzeiten; Getränke; Trinkgelder (ca. USD 120,-); 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.

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.

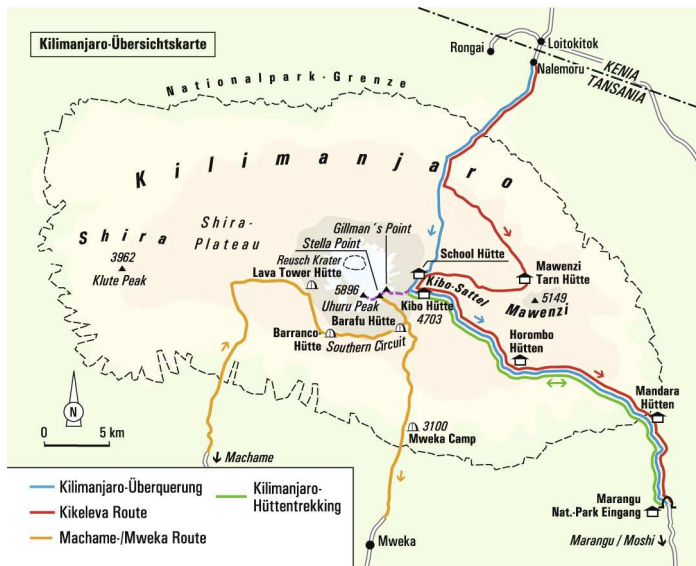
Seit 2011 unterstützt Hauser exkursionen den Besuch von Deutsch-Kursen von einigen Guides.

Bei dieser Tour verbringen Sie die letzte Nacht vor dem Gipfelsturm in der von Hauser exkursionen renovierten School Hut.

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

THE SPIRIT OF
MOUNTAIN SPORTS

