



Tansania

Mt. Meru - Kilimanjaro



IV



5.898









8x



4x



-  **Auf anspruchsvollen Routen auf den Mt. Meru und Kilimanjaro**
-  **Erfahrene Hauser-Reiseleitung**
-  **Mt. Meru: ideales Eingehen zur Höhenanpassung (vier Tage)**
-  **Kilimanjaro: Lemosho-Route mit Northern Circuit & Mweka-Route (sechs Tage)**
-  **Wenig begangener Weg im Norden um den Kili-Krater herum**
-  **Safari im Ngorongoro-Krater und im Lake Manyara-Nationalpark**

Wir haben uns für diese Reise einige Besonderheiten für Sie einfallen lassen. Zur guten Akklimatisation besteigen Sie in vier Tagen den 4.566 m hohen Mt. Meru. Der Berg eignet sich ideal als Auftakt, denn für den Mt. Meru gilt die gleiche Aufstiegscharakteristik wie für den Kilimanjaro, alles jedoch um 1.000 Höhenmeter tiefer. Die Besteigung des "Little Meru" optimiert die Akklimatisation. Nach der Etappe zum Mt. Meru legen Sie einen kurzen Stopp in der Momella Lodge ein und schon geht es weiter zum Kilimanjaro.

Ohne die gewonnene Höhenanpassung zu verlieren, steigen Sie zum selten besuchten Shira-Plateau auf. Auf wenig begangener Route umrunden Sie den Krateraufbau des Kili auf dem von uns erkundeten Northern Circuit. Vor dem Gipfelsturm übernachten Sie in der School Hut, die wir gemeinsam mit unseren Partnern renoviert haben. Der Abstieg erfolgt über die wenig begangene Mweka-Route.

Als Kontrast zu Ihrer Bergtour erwartet Sie eine erlebnisreiche Safari im Ngorongoro-Krater und im Lake Manyara-Nationalpark, wo Ihr Bergerlebnis im Schatten des Kilimanjaro ausklingt.

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 späten Abend.

Tag 2: Ankunft Kilimanjaro Airport - Arusha

Gegen Mittag landen wir am Kilimanjaro Airport, Abholung am Flughafen und Transfer nach Arusha ins Hotel. Am Nachmittag treffen wir uns und unser Reiseleiter beantwortet unsere Fragen, gibt uns Tipps und wir lernen uns gegenseitig kennen. Wir packen das Gepäck um, wer noch möchte kann mit den Taxi in die Stadt fahren.

Hotel; (F)

Tag 3: Beginn der Mount Meru-Besteigung - Miriakamba Hut

Nach dem Frühstück fahren wir zum Momella Gate (1.500 m), dem Ausgangspunkt der Mt. Meru-Besteigung. Hier treffen wir die Mannschaft, die uns während des Trekkings begleiten wird. Es ist gut möglich, dass wir im offenen Grasland am Fuß des Berges auf Giraffen, Elefanten und Büffel treffen. Nach ungefähr 4 bis 5 Stunden (10 km) erreichen wir unser Tagesziel, die einfache, aber geräumige Miriakamba-Hütte (ca. 2.500 m). Die Mannschaft sorgt für ein kräftiges Abendessen. Einem ersten Hüttenabend bei bester Stimmung steht nichts mehr im Wege.

Gehzeit 4 - 5 Std.; Aufstieg 1.000m; Mehrbett-Hütte; (FMA)

Tag 4: Saddle Hut

Von der Miriakamba-Hütte führt der Weg durch dichten Wald mit Moosen und Bartflechten - ein Gebiet, das Topela Mbogo (Büffelsümpfe) genannt wird - zum etwa 2-3 Stunden entfernten Viewpoint Mgongo wa Tembo (Elefantenrücken) auf etwa 3.200 m Höhe. Von dort haben wir einen herrlichen Blick in den großen, aufgesprengten Krater. Mit etwas Glück können wir hier auch die flinken Klippspringer-Antilopen sehen, die sich gerne in diesem alpinen Vegetationsgürtel aus Riesenheidebüschen aufhalten. Zur 3.570 m hoch gelegenen Saddle Hut gehen wir noch 1-2 Stunden, und wer dann noch Lust und Kraft hat, sollte noch den einstündigen Abstecher zum 3.820 m hohen Gipfel des Little Meru machen. Denn wenn am späten Nachmittag die Sonne über dem Rift Valley im Westen zu sinken beginnt und die Vulkanberge nur als dunkle Silhouetten erkennbar sind, ist der Ausblick vom Little Meru ein Genuss.

Gehzeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 1.070m; Hütte; (FMA)

Tag 5: Mount Meru Gipfel - Miriakamba Hut

Wir verlassen die Saddle Hut etwa gegen 2 Uhr. Die letzten 1.000 Höhenmeter zum 4.556 m hohen Mt. Meru sind die anstrengendsten, aber wenn wir dort oben ankommen, ist schon allein die Rundumsicht Lohn genug für unsere Mühe. Der Ausblick ist sagenhaft und der Moment unvergesslich, wenn die Sonne hinter dem Kili-Massiv aufsteigt und die große Ebene dazwischen langsam orange-rot zu leuchten beginnt. Wir genießen diese intensiven Augenblicke und machen uns allmählich für den Abstieg bereit. Auf bereits bekanntem Weg geht es hinunter zur Miriakamba-Hütte, wo wir ein weiteres Mal übernachten.

Gehzeit 10 - 11 Std.; Aufstieg 1.070m; Abstieg 2.000m; Hütte; (FMA)

Tag 6: Momella Gate - Momella Lodge

Gemütlich steigen wir zum Momella Gate ab, verabschieden uns von der Mannschaft und fahren in die Momella Lodge. Die Lodge ist etwas angestaubt und hat bestimmt schon bessere Zeiten erlebt, aber der Mythos von "Hatari", dem berühmten Film mit Hardy Krüger, ist mit diesem Gelände immer noch eng verbunden. Hier können wir duschen und uns ausruhen. Am Nachmittag wartet eine kleine Pirschfahrt im Nationalpark auf uns.

Gehzeit ca. 3 Std.; Aufstieg 1.000m; Abstieg 1.000m; Lodge; (FMA)

Tag 7: Shira Camp I

Sehr früh fahren wir über den Sattel zwischen Meru und Kili zunächst nach Londorossi, wo wir die Eintrittstickets für den Nationalpark erhalten. Mit Allradfahrzeugen fahren wir in ca. 45 Minuten durch dichten Wald auf einer schlechten Piste zum Murram Place (3.350 m). Hier treffen wir unsere Mannschaft, die schon das Mittagessen für uns vorbereitet hat. Schließlich marschieren wir los, unser Ziel ist das Shira Camp I (3.400 m). Die Vegetation wird buschartig, der Blick schweift immer wieder in Richtung Meru und Kibo.

Fahrzeit ca. 3 Std.; Gehzeit ca. 2 Std.; Aufstieg 150m; Zelt; (FMA)

Tag 8: Moir Hut

Der Weg führt uns zur Shira Hut (3.880 m). Nach einer kurzen Pause beim Simba Camp (3.550 m) folgen wir einem kleinen Wasserlauf auf einem Pfad. Das Mittagessen nehmen wir auf der Shira Hut ein und schon geht es weiter zur Moir Hut (4.250 m), die sich unterhalb der Lent Group befindet. Unterwegs bieten sich prächtige Blicke über das Shira-Plateau und den Arrow-Gletscher. Kurz hinter der Hütte erblicken wir tief unter uns die Ebene des Amboseli-Nationalparks. An klaren Tagen lässt sich sogar der ca. 300 km entfernte Mount Kenya ausmachen. In Hüttennähe übernachten wir in Zelten.

Gehzeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 850m; Zelt; (FMA)



Tag 9: Dritte Höhle

Wir setzen unseren Weg am Northern Circuit fort und schauen immer wieder staunend zu den Northern Icefields, die über uns in der Sonne schimmern. Die Gletscherfelder sind mittlerweile viel kleiner als auf den Bildern bekannter Bücher. Bald liegt die Lent Group hinter uns und der Mawenzi, die zweitälteste Erhebung des Kili, rückt in unser Blickfeld. Nach 8 Stunden Gehzeit erreichen wir die dritte Höhle auf 3.950 m, wo wir übernachten.

Gehzeit 8 - 9 Std.; Aufstieg 640m; Abstieg 850m; Zelt; (FMA)

Tag 10: School Hut

Wir setzen unseren Aufstieg durch die alpine Wüste in Richtung School Hut (4.750 m) fort, die wir nach ca. 4-5 Stunden erreichen. Diese Unterkunft wurde mit Unterstützung von Hauser Exkursionen renoviert und bietet uns beste Möglichkeiten zur Regeneration, um den Herausforderungen der nächsten Tage gewachsen zu sein.

Gehzeit 4 - 5 Std.; Aufstieg 750m; Hütte; (FMA)

Tag 11: Uhuru Peak - Mweka Hut

Der anstrengendste Teil unseres Kili-Trips steht nun bevor. Nach einer kurzen Nacht und einem heißen Getränk beginnen wir gegen 1.30 Uhr unseren Aufstieg zum Dach Afrikas. Der Pfad verläuft, immer steiler werdend, zum Gilman's Point (5.685 m), wo wir einen fantastischen Sonnenaufgang über den Eisfeldern erleben können. Nach einer kurzen Pause setzen wir unseren Aufstieg fort, der uns zum höchsten Punkt des Kilimanjaro, auf 5.895 m Höhe führt. Gegen 9.00 Uhr werden wir voraussichtlich dort oben stehen. Nach einer Rast und zahlreichen Gipfelfotos beginnen wir unseren Abstieg zunächst zur Barafu Hut. Hier warten bereits einige Crew-Mitglieder mit einem warmen Mittagessen auf uns. Nach weiteren 2 Stunden erreichen wir die Mweka Hut auf ca. 3.100 m, wo wir in Zelten übernachten.

Gehzeit 13 - 14 Std.; Aufstieg 1.145m; Abstieg 2.060m; Zelt; (FMA)

Tag 12: Mweka Gate - Karatu

Die letzten „Kili-Kilometer“ liegen vor uns. Gemütlich steigen wir via Mweka Hut zum Mweka Gate (1.800 m) ab und bedanken und verabschieden uns von der Begleitmannschaft. Wir fahren nun direkt weiter zu unserer Safari-Unterkunft, einem Farmhouse auf dem Gebiet einer Kaffee-Plantage. Hier erwartet uns eine warme Dusche, ein kühles Bier an der Bar, wer schwimmen möchte, kann das im Pool gern tun. Das Abendessen im kolonial eingerichteten Restaurant ist ein Genuß.

Fahrzeit ca. 4 Std.; Gehzeit 2 - 3 Std.; Abstieg 2.000m; Lodge; (FMA)

Tag 13: Ngorongoro Crater

Nach dem Frühstück geht es los zu unserer Safari im Ngorongoro-Krater. Wenn wir wollen, halten wir unterwegs bei einem Souvenir-Laden und können dort nach kräftigem Handeln das eine oder andere Stück erwerben. Wir fahren in den Ngorongoro-Krater hinunter und unternehmen eine ausgiebige Pirschfahrt. Unser Mittagessen, ein Picknick, nehmen wir unterwegs ein. Im Krater können wir mit Glück alles sehen, was in der afrikanischen Tierwelt Rang und Namen hat: Büffel, Löwen, Giraffen, Zebras, Antilopen und viele andere. Schließlich kehren wir zurück ins Farmhouse.

Fahrzeit 1 - 1,5 Std.; Fahrstrecke 50 - 60 km; Lodge; (FMA)

Tag 14: Lake Manyara-Nationalpark - Arusha

Wir nutzen diesen Tag nochmal aus und fahren mit Picknick-Paketen in den Lake Manyara-Nationalpark. Außer vielen Vogelarten, Elefanten und Büffeln finden wir vielleicht mit viel Glück die sagenumwobenen Baumlöwen. Hier liegen die Löwen tatsächlich in den kräftigen Ästen der Bäume - ein Blick nach oben lohnt sich! Nach der

Mittagspause bei den heißen Quellen fahren wir nach Arusha zurück.

Fahrzeit 2 - 3 Std.; Fahrstrecke ca. 150 km; Hotel; (FMA)

Tag 15: Heimreise

Die Nacht ist kurz - der Abflug ist für ca. 3 Uhr angesetzt. Für einen äthiopischen Kaffee kommen wir in Addis Abeba an und das letzte Stück nach Frankfurt vergeht dann "wie im Flug". Am späten Nachmittag kommen wir an.

Fahrzeit ca. 1 Std.;

Unser Service-Team berät Sie gerne.

Telefon-Nummer: 089-235 006-0

e-mail: info@hauser-exkursionen.de

Charakter der Tour und Anforderungen

Sehr gute Kondition und gute Trittsicherheit erforderlich; am Kili lange Gipfeletappe. Betreuung durch Hauser-Reiseleitung.

Während der Besteigungen von Mt.Meru und Kilimanjaro durchqueren Sie innerhalb weniger Tage sämtliche Klimazonen. Sie starten in der trockenen Savanne, passieren den Regenwald, laufen durch Heide- und Moorgebiet, bis Sie die hochalpine Zone erreichen. Bedenken Sie bitte, dass die Regenzeiten und Schneefälle am Kilimanjaro mittlerweile ebensolchen Veränderungen und Verschiebungen unterworfen sein können, wie die Jahreszeiten in unseren Breiten.

Der Mt.Meru ist mit 4.566 m der zweithöchste Berg Tansanias, der fünfhöchste Afrikas und - wie der Kilimanjaro - ein Vulkan. Ursprünglich war der Mt.Meru höher als heute (wahrscheinlich sogar höher als der Kilimanjaro). Vor etwa 250.000 Jahren kam es zu einer gewaltigen Explosion, durch die der östliche Kraterrand weggesprengt wurde. Massen von Schlamm und Lava flossen den Hang hinunter und formten die Landschaft um die sieben Momella-Seen. Weitere Ausbrüche seit dieser Zeit (der letzte 1879) haben einen hohen Aschekegel im Hauptkrater, dessen innere Wand über 1.500 m hoch ist, aufgeschüttet. Fumarolen (Spalten, aus denen



Schwefelgase ausströmen) und das manchmal warme Wasser des Kraterflusses zeigen, dass der Mt. Meru noch immer aktiv ist.

Der Kilimanjaro, mit 5.895 m der höchste Berg Afrikas, zeichnet sich durch seine ebenmäßig schöne und für Schichtvulkane typische Kegelform aus. Er hat drei Gipfel, von denen der Kibo (5.895 m) der höchste und jüngste ist. Er ist weniger von der Erosion angegriffen als der östliche Mawenzi (5.149 m) und der westliche Shira-Kamm (4.020 m). Während Shira und Mawenzi nicht mehr vulkanisch aktiv sind, ist der Kibo noch nicht erloschen: Am Kraterand beim Gilman's Point (5.685 m) können Sie in den Reusch-Krater mit seinem zentralen Vulkanschlot, der auch Ash Pit (Aschengrube) genannt wird, blicken. Auch am Kilimanjaro weisen die Fumarolen im Krater und die Schwefelablagerungen am Vulkangestein auf die Aktivitäten des Berges hin.

Sie überschreiten mehrere Bergkämme und folgen Bergpfaden. Bedenken Sie bitte, dass Ihr Körper sich erst allmählich an die Höhe gewöhnen muss, gehen Sie deshalb unbedingt während der beiden Bergtouren langsam und stetig. Gesundheit, eine gute körperliche Gesamtverfassung, Ausdauer, Trittsicherheit (sicheres Gehen in unterschiedlich beschaffenem Gelände) und Klimaverträglichkeit sind wichtige Voraussetzungen für eine Teilnahme an dieser Tour. Für Personen mit Rückenbeschwerden ist diese Reise nicht geeignet. Konsultieren Sie bitte vor Reiseantritt Ihren Arzt oder Ihre Ärztin und lassen Sie Herz und Kreislauf prüfen. Die Gehzeit der einzelnen Tagesetappen liegt, je nach Kondition der Teilnehmer/-innen, in der Regel bei 5 bis 8 Stunden (maximal 13-14 Stunden an den Gipfeltagen). Die letzte Etappe zum Kibo-Gipfel ist technisch nicht besonders schwierig, doch sehr anstrengend. Sie benötigen viel Ausdauer, da Sie steil über loses Geröll aufsteigen. Durch die optimale Akklimatisation bestehen aber bei gutem Wetter reelle Gipfelchancen.

Klima

Das Klima im Ostafrikanischen Hochland ist für Europäer gut verträglich und zählt zu den angenehmsten Weltklimata. Anhaltswerte für Arusha sind: Frühtemperaturen 9°C bis 12°C, Mittagtemperaturen 23°C bis 28°C und Nachttemperaturen 9°C bis 14°C. Im Gipfelbereich des Meru und Kilimanjaro treten Nachfröste auf (am Kilimanjaro ca. -10°C bis -15°C). Im Landesinneren schwanken die Tagestemperaturen um 20°C bis 28°C. Günstige Reisezeiten liegen in der kühleren Trockenzeit von Juni bis Oktober und Dezember bis April.

Ausrüstung

Entsprechend den klimatischen Bedingungen brauchen Sie neben leichter Kleidung auch einen guten Regenschutz (wir raten zu Kleidung aus Goretex). In den Gipfelregionen der beiden Berge kann es sehr kalt werden, Sie benötigen unbedingt warme Kleidung, Ihre Liegematte und einen guten Schlafsack, der bis -15°C im Komfortbereich tauglich sein sollte. Für die Safaris empfehlen wir Trekkingsandalen oder Leinenturnschuhe, die sich auch in den Zonen des Regenwaldes an beiden Bergen bewährt haben, denn Leder- bzw. Bergschuhe trocknen nur schwer. Teleskop-Tourenstöcke sind als Gehhilfe beim Auf- und Abstieg sehr nützlich. Bitte beachten Sie die Ausrüstungscheckliste, die wir Ihnen mit der Buchungsbestätigung zusenden.

Gepäck

Das Gepäck für beide Bergbesteigungen wird umgepackt. Sie nehmen 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 jeweiligen Bergbesteigung bekommen Sie es zurück. Bitte nehmen Sie unbedingt eine Reisetasche (gern auch mit Rollen) mit - keinen Koffer!

Wichtige Hinweise

Bedingt durch ungünstige Wetterverhältnisse, Flugverzögerungen, organisatorische Schwierigkeiten, nicht vorhersehbare Ereignisse oder sonstige Faktoren kann es bei dieser Reise zu Programmumstellungen und/oder -änderungen kommen. Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Agentur, sämtliche Programmpunkte zu erreichen. Für die exakte Durchführung der Ausschreibung können wir aber keine Garantie

geben. Wir bitten um Ihr Verständnis. Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.

Einreise und Gesundheit

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

Eine Gelbfieber-Impfung ist Pflicht. Empfohlen werden Malaria-Prophylaxe sowie Impfschutz gegen Hepatitis A / B, Diphtherie, Tetanus, Polio.

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: 26. Aug. 11) oder unter: www.gesundes-reisen.de.

Leistungen

Hauser-Inklusivleistungen

- Hauser-Reiseleitung
- 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, Hütten und Zelten
- meist Vollpension
- Trinkwasser gefiltert bzw. abgekocht
- örtliche, Englisch sprechende, qualifizierte Begleitmannschaft bei den Bergbesteigungen
- Transport Berggepäck (10 kg) in Pack- und Tragesäcken
- Depot des Restgepäcks
- Camping- und Kochausrüstung
- chemische Toilette bzw. Toilettensitz für die Latrinen
- am Kili letzte Nacht vor der dem Gipfel in der School Hut
- Fahrten in den Straßenverhältnissen entsprechenden Fahrzeugen
- Nationalparkgebühren im Wert von € 675
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 216; 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:

Reisenummer: TZK06

Reisetage: 15 Tage

Teilnehmerzahl: 8-15

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

Termine:	Preis:
22.12.2011 - 05.01.2012	3.640,00€ (zzgl. USD 910,--Nationalparkgebühr in bar vor Ort zu bezahlen)
04.02.2012 - 18.02.2012	4.380,00€
04.08.2012 - 18.08.2012	4.490,00€
15.09.2012 - 29.09.2012	4.380,00€
22.12.2012 - 05.01.2013	4.490,00€
09.02.2013 - 23.02.2013	4.380,00€
Einzelzimmerzuschlag inkl. Einzelzeltzuschlag	250,00€

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Visumgebühren (Tansania USD 50,--); fehlende Mahlzeiten; Getränke; Trinkgelder (ca. USD 120,-- - USD 160,-); 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 renovierten School Hut auf der Rongai-bzw. Kikeleva-Route (Nordroute). Diese Route entlastet die Hauptroute und sichert Arbeitsplätze für Menschen, die vor der Wiederherstellung der Hütte nicht am Tourismus 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). Der Arbeitgeber stellt sich seiner sozialen Verantwortung und bindet dadurch langfristig Personal an sich.

Bei dieser Tour führt Hauser exkursionen 5,- Euro 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 <http://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

