



## MAROKKO Auf den Spuren zu uns selbst

### Spirituelle Wüstenwanderung mit Yoga in der marokkanischen Sahara



Sonnenuntergangsstimmung in der marokkanischen Wüste

#### Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	4
Komfort-Bewertung	4
Ein typischer Trekkingtag in der Sahara	5
Ausführliches Detailprogramm	6
Ausrüstungsliste	9
Länderinformation	10
Wichtige Reiseinformationen. Geld, usw.	11

#### Höhepunkte der Reise

- Mit unserer Touareg-Karawane durchwandern wir die Weite dieser Stein- und Sandwüste vom Ende der großen üppigen Drâa Oase bis zum Erg Chegaga mit den höchsten Sanddünen des Südens Marokkos.
- Die Stille und Weite der Wüste schafft Raum für den Kontakt mit unserer inneren Weite und Ruhe.
- Schamanische Reisen, Trommeln am Lagerfeuer, sowie tägliches Yoga und Meditation stärken unsere Verbindung und ergänzen die faszinierenden Naturerlebnisse und inneren Erfahrungen. Unbeschreibliche Lichtspiele bei Sonnenauf- und Untergang, die absolute Stille der Wüste.
- Eine Reise der intensiven Selbsterfahrung in mitten der Stille der Wüste. Die traumhaften Landschaften Marokkos sowie die Gastfreundschaft der Berber-Nomaden machen diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis!



TAG	PROGRAMM
1	Individueller Flug und Ankunft in Marrakesch
2	Fahrt von Marrakesch in die Drâa Oase und nach M'Hamid
3	In die große Wüste Sahara
4	Zum großen Erg Zaher
5	Zum Erg Sedrate
6	Nach Aouinat Naji
7	Zum großen Erg Chegaga
8	Ende der Wüstenwanderung am Erg El Ghoul
9	Fahrt nach Foug Zguid
10	Rückfahrt nach Marrakesch
11	Freier Tag in Marrakesch
12	Heimflug oder Reiseverlängerung



## Fixtermin und Preise

TERMIN	PREIS AB 6 TEILNEHMER
27.02. – 10.03.2025	auf Anfrage

Die Preise gelten ab/bis Marokko (exkl. Internationaler Flug)  
 Einzelzimmerzuschlag: € 120,- (Hotel in Marrakesch und Foug Zguid)

## Wissenswertes

- Beste Reisezeit: Oktober bis März
- 7 Tage Trekking in der Wüste mit Übernachtungen in geräumigen 2-Personen-Zelten mit Vollverpflegung.
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 6 bis maximal 10 Teilnehmern
- Reiseleitung durch englischspr. einheimischen Bergführer
- Einheimischer Koch
- In Marrakesch und Foug Zguid ruhige 3\*-Hotels mit Frühstück

### Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO<sub>2</sub>-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



### Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung durch einheimischen, englisch- und französischspr. Bergführer
- Einheimischer Koch
- Dromedare und Treiber zur Beförderung des Hauptgepäcks
- *Unsere Mannschaften werden fair und landestypisch bezahlt, gut ausgerüstet und versichert. Wir legen großen Wert auf unsere Mannschaften und das gute Miteinander.*

### Unterkunft und Verpflegung

- 3 Übernachtungen (vor und nach der Trekkingtour) in ruhigem 3\*-Hotel in Marrakesch auf Basis Doppelzimmer inkl. Frühstück
- 1 Übernachtung in ruhigem 3\*-Hotel in Foug Zgaid auf Basis Doppelzimmer inkl. Frühstück
- Mahlzeiten vor und nach dem Wüstentrek laut Detailprogramm
- 7 Übernachtungen in geräumigen Zelten (2 Personen im 3-Personen-Zelt)
- 8 Tage Vollpension während des Wüstentreks
- In der Wüste ausgezeichnete Verpflegung durch unseren erfahrenen Köch. Ausgiebiges Frühstück, Mittagessen, Jause und sättigendes Abendessen. Zu den Mahlzeiten gibt es Tee, Kaffee, Kakao.
- Mineralwasser während der Wüstenwanderung

### Transporte und Transfers

- Flughafentransfer von/zum Flughafen von Marrakesch
- Alle Fahrten im privaten Minibus bzw. Geländewagen laut Programm

### Permits und Bewilligungen

- Alle benötigten Eintritte laut dem Reiseprogramm

### CO<sub>2</sub> - Kompensation

- CLEARSKIES kompensiert die anfallenden CO<sub>2</sub>-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



Die Draa Oase



## Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Internationaler Flug nach Marokko  
*gerne bieten wir Ihnen ein Gesamtpaket an, inklusive individueller Flugreise ab Ihrem Wunschflughafen!*
- Reiseversicherung  
*Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen, gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.*
- Getränke in den Städten und während der Fahrten
- Persönliche Ausgaben, Trinkgelder
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag in Marrakesch und Foug Zgaid: € 120,-  
*Bei Verfügbarkeit kann im Hotel ein Zimmer mit einem anderen Teilnehmer, bzw. einer anderen Teilnehmerin geteilt werden, in diesem Fall entfällt der Einzelzimmerzuschlag. Diesen Wunsch teilen Sie uns bitte bei Buchung mit.*
- Persönliches Reitdromedar gegen Aufpreis möglich: € 200,-  
*Ein Reitdromedar kann auch von mehreren Teilnehmern geteilt werden*
- Einzelzelt auf Wunsch gegen Aufpreis möglich: € 90,-
- Alle weiteren Kosten, die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



Bei Sonnenuntergang wird musiziert

### KONDITIONELL: leicht



Wüstenwanderung in großteils leichtem und flachen Gelände. Die Gehzeiten belaufen sich auf 5 bis 7 Stunden pro Tag. Wir wandern abwechselnd auf steinigem oder sandigem Boden, teilweise geht es auch anstrengender durch und über größere Sanddünenengebiete („Erg“).

Sollte man unsicher sein, ob man den konditionellen Erfordernissen gewachsen ist, empfehlen wir die Miete eines Reitdromedars, auf das man sich bei Bedarf setzen kann. Ein Reitdromedar kann auch von mehreren Teilnehmern geteilt werden.



Frühmorgendliches Yoga

### Voraussetzung und Vorbereitung

Das Marokko-Wüsten-trekking ist für trainierte Wanderer, die regelmäßig (Ausdauer-) Sport betreiben, auch ohne Vorbereitung zu schaffen. Sie sollten z.B. im Alpenraum Tagestouren mit bis zu 800 Höhemeter gehen und auch vor horizontal etwas längeren Touren nicht zurückschrecken.

Bitte bedenken Sie, dass sich im Laufe der Tage die Anstrengungen aufsummieren.

Vorbereiten können Sie sich am Besten mit Ausdauertraining (Joggen) sowie langen Wanderungen mit mässig schwerem Gepäck.



### Komfort: Zelttrekking



In **Marrakesch** schlafen wir in einem ruhigen 3\*Hotel im modernen Teil der Stadt („Hivernage“). Das Hotel hat eine belebte Strassenbar sowie eine lauschige Dachterasse mit großem Berberzelt. Ein kleiner Swimmingpool im Innenhof sorgt an heißen Sommertagen für Abkühlung.

Das reichhaltige Frühstücksbuffet mit frischem Obst und lokalen Spezialitäten ermöglicht einen guten Start in den Tag.

Im Hotel gibt es kostenfreies W-LAN.

Während des **Wüsten-trekking** wird in geräumigen Zelten übernachtet, 2 Teilnehmer teilen sich ein 3-Mann Zelt. Die modernen Kuppelzelte bieten 2 gleichwertige Eingänge, jeweils mit großer Apside.

Ein warmer Schlafsack sowie eine aufblasbare Iso-Matte werden benötigt (siehe Ausrüstungsliste). Es gibt in der Wüste keine Duschkmöglichkeiten, aber täglich die Möglichkeit sich Gesicht und Hände zu waschen. Die Mitnahme von Feuchttüchern ist empfehlenswert.

Bei gutem, windstillem Wetter verbringen viele Teilnehmer die eine oder andere Nacht unter freiem Himmel, im „5-Millionen Sterne Hotel“.

Die **Mahlzeiten** werden von unserem angestammten Koch für die Gruppe zubereitet und in unserem Gemeinschaftszelt eingenommen. Die abwechslungsreichen Marokkanischen Gerichte sind sehr schmackhaft, sättigend und vor allem hygienisch zubereitet. Das Mittagessen besteht oftmals aus einer großen, bunten Salatplatte, mit Käse, Fisch und Brot und wird meist im Schatten einer Palme oder am Fusse einer Sanddüne eingenommen.

Zum Abendessen gibt es meist eine Suppe und anschließend ein Hauptgericht mit Reis, Couscous, Kartoffeln oder Eiern in verschiedensten Variationen. Fleisch gibt es aufgrund der fehlenden Kühlkette meist nur während der ersten Tage.

Der traditionelle Minztee darf natürlich bei keiner Mahlzeit fehlen.



**Der CLEARSKIES-Duffelbag**

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

**€ 130,- | € 114,-\***

\*Sonderpreis für Clearskies Kunden  
Preise inkl. 20% MWSt. zzgl. Versand

Vegetarische Verpflegung ist in Marokko kein Problem. Falls Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder andere Verpflegungswünsche haben, lassen Sie es uns bitte wissen. Wir werden versuchen, dies entsprechend der Möglichkeiten zu berücksichtigen.

**Mobiltelefone/Strom:** In der Wüste gibt es immer wieder Empfang (Roaming). Während der Tour gibt es keine Möglichkeiten, Fotoapparate oder Mobiltelefone aufzuladen. Wir empfehlen daher bei Bedarf die Mitnahme von Zusatzakkus bzw. Powerbanks.



### Ein typischer Trekkingtag in der Sahara

Am Morgen bei Sonnenaufgang werden Sie mit einem fröhlichen „Good Morning“ geweckt.

Das Hauptgepäck, welches von der Trägermannschaft übernommen wird, bringen Sie schon fertig gepackt zum Frühstück, das gegen 7 Uhr 30 in unserem großen Berberzelt serviert wird. So kann sich die Mannschaft bereits an das Abbauen der Zelte machen, sich mit dem Gepäck auf den Weg begeben und so die kühlen Morgenstunden nutzen.

Am Eingang des Esszeltes finden Sie immer einen Behälter mit frischem Wasser, um Hände und auch Gesicht zu waschen.

Während der Etappen sind regelmäßige Trink- und Fotopausen eingeplant, auch um die erstaunlich abwechslungsreiche Wüstenlandschaft und die einmaligen Eindrücke zu genießen. Es bleibt auch genügend Zeit für das spirituelle Programm.

Unsere Dromedarkarawane geht oftmals eine etwas andere Strecke und auch ein anderes Tempo. Eventuelle Reitdromedare bleiben selbstverständlich bei der Gruppe und können jederzeit in Anspruch genommen werden.

Die Mittagsmahlzeit wird meistens im Schatten einer Palme eingenommen. Hier treffen wir auf unsere Karawane, die Dromedare werden abgeladen und unser Koch hat die Möglichkeit, ein leichtes, schmackhaftes Essen zu bereiten. Meistens gibt es eine bunte Salatplatte mit Eiern, Fisch und Käse.

Selbstverständlich gibt vor den Mahlzeiten einen traditionellen Minztee.

Während der Essenzubereitung und nach dem Mittagessen haben die Teilnehmer Zeit zu rasten, eventuell die Gegend zu erkunden oder auf eine nahe Düne zu steigen. Wichtig ist jedenfalls, die heißeste Zeit des Tages im Schatten und geruhsam zu verbringen.

Am Nachmittag gibt es meistens im Gemeinschaftszelt eine Jause mit Kaffee/Tee und Keksen einfinden.

Wird das Zeltlager für die Übernachtung erreicht, erhält jeder sein Gepäck und kann mit Unterstützung der Mannschaft sein Schlafzelt aufbauen.

Am Abend, gegen 19 Uhr, wird gemeinsam Abend gegessen und zumeist noch ein wenig Zeit im Aufenthaltszelt verbracht. Je nach Lagerplatz und Möglichkeiten wird ein kleines Lagerfeuer angefacht und eventuell getrommelt und gesungen. Bei gutem Wetter ist der Sternenhimmel unbeschreiblich und ein Erlebnis an sich!

Bitte beachten Sie, dass am Abend die Temperaturen merklich sinken und eine Fleece-Jacke durchaus benötigt wird.



Lagerfeuer bei Vollmond



**Tag 1: Individueller Flug und Ankunft in Marrakesch**

Flughafentransfer zu unserem gemütlichen Hotel im neuen, modernen Stadtteil Gueliz. Entspannung nach dem Flug und/oder freie Stadttour in Marrakesch. Am Abend Begrüßung im Hotel durch unseren Coach, der die Gruppe in den nächsten Tagen sowohl durch die äußeren als auch durch die inneren Landschaften führen wird - anschließend gemeinsames Abendessen.

🏠 ÜBERNACHTUNG	Marrakesch - HOTEL
🍴 VERPFLEGUNG	A
F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen	

**Tag 2: Fahrt von Marrakesch in die Drâa Oase und bis M'Hamid**

Nach einem zeitigen Frühstück verlassen wir Marrakesch und überqueren auf landschaftlich schöner Strecke den Hohen Atlas über den Tizi n'Tichka (Pass, 2260m). Nach der Mittagspause bei Ouarzazate überqueren wir am Tizi n'Tiniffit (1660m) den Anti Atlas und erreichen die fast 200Km lange, grüne Drâa Oase. Nun fahren wir entlang der üppigen Palmenhaine, die sich durch die karge Gebirgswüste der Sahara ziehen, vorbei an der Oasenstadt Zagora bis wir schließlich die kleine Ortschaft M'Hamid erreichen, wo der Asphalt endet und die große Wüste beginnt.

Hier treffen wir am späteren Nachmittag auf unsere Dromedarkarawane und starten in unsere Wanderung in der Sahara-Wüste. Ein kurzer Marsch in der kühlen Nachmittagszeit führt uns bis in die erste Sanddünen, wo wir bald unser erstes Zeltlager aufbauen. Vor der Nachtruhe nehmen wir bewusst Kontakt zur Erde und den uns umgebenden Energien auf, wir verwurzeln uns mit Mutter Erde.

🚗 FAHRZEIT	450Km - ca. 8-10 Std
🏠 ÜBERNACHTUNG	Dünen bei M'Hamid - ZELT
🍴 VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 3: In die große Wüste Sahara**

Dieser Tag ist im Schwerpunkt des Elementes ERDE. Gemütliches Yoga und Meditation zum Sonnenaufgang öffnet uns für den Tag.

Nach dem Frühstück werden die Lasten auf die bereitstehenden Dromedare geladen und unter Leitung der Touareg Nomaden startet unsere Karawane Richtung Süden.

Im Rhythmus unserer Dromedare wandern wir heute durch die weite Steinwüste („Reg“). Immer wieder kommen wir an kleineren Sanddünen („Erg“) und auch Schatten spendenden Tamarisken vorbei, die die flache, in der Hitze der Sonne flimmernde Steinwüste unterbrechen und uns in der Unendlichkeit der Sahara Anhaltspunkte geben.

Entgegen der landläufigen Meinung besteht die gesamte Sahara nur aus ca. 15% Sandwüste. Der weitaus größte Teil der riesigen Wüste besteht aus Gebirge und Steinwüste, auch „Reg“ genannt.

Unsere Mittagspause verbringen wir bei dem Marabout von Sidi Naji, einer ehemals wichtigen Raststation der Wüstenkarawanen auf Ihrem Weg nach Timbuktu.

Nach einer kurzen Nachmittagsetappe schlagen wir unser Lager in der Nähe einer Wasserstelle auf. In der kühlen Abendsonne lockern wir Geist und Körper und bereiten uns für das gemeinsame Abendessen vor.

Gemeinsame schamanische Reise zu deinem persönlichen Krafttier.

🏠 ÜBERNACHTUNG	Wasserstelle - ZELT
🍴 VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 4: Zum großen Erg Zaher**

Dieser Tag ist im Schwerpunkt des Elementes WASSER. Gemütlich-meditatives Yoga zum Sonnenaufgang – anschließendes Frühstück.

Auf ehemaligen Karawanenpfaden folgen wir dem trockenen Flusslauf des Oued Drâa und erreichen am frühen Nachmittag die große Sanddüne des Erg Zaher. Hier am Fuße der Düne schlagen wir unser Lager auf.

Nach dem Mittagessen kann die große Sanddüne bestiegen werden. Von diesem erhöhten Aussichtspunkt wird einem die Größe und Weite der umliegenden Wüste nochmals richtig vor Augen geführt. Beeindruckend ebenfalls die Lichtspiele in der Wüste bei fortschreitendem Abend und Sonnenuntergang.

In der kühlen Abendsonne lockern wir Geist und Körper. Anschließend gemeinsames Abendessen. Am Feuer gibt es Zeit für schamanisches Trommeln, und das Eintauchen in das Element WASSER.

🏠 ÜBERNACHTUNG	Erg Zaher - ZELT
🍴 VERPFLEGUNG	F M A



**Tag 5: Zum Erg Sedrate**

Dieser Tag ist im Schwerpunkt des Elementes LUFT. Gemütlich-meditatives Yoga zum Sonnenaufgang – anschließendes Frühstück.

Heute queren wir den trockenen Flusslauf und wandern durch Steinwüste bis zum verlassenen Dorf El Block, wo wir im Schatten großer Tamariskenbäume unsere Mittagspause halten werden. Am Nachmittag wandern wir weiter nach Westen bis wir am kleinen Erg Sedrate ankommen. Mitten in den Dünen errichten wir unser Lager.

Wir nutzen den gemütlichen Nachmittag für persönlichen Austausch und energetische Erfahrungen und wer will leichtes Yoga. Dabei lassen wir uns vom von den Lichtspielen des fortschreitenden Abends und Sonnenuntergangs in die Nacht geleiten. Nach dem Abendessen gemütliches Beisammensein.

🏠	ÜBERNACHTUNG	In den Dünen - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 6: Nach Aouinat Naji**

Nach morgendlichem Yoga und Frühstück führt uns heute eine kürzere Tagesetappe in Richtung Nordwesten durch weite, offene Wüste. Steinwüste, ausgetrocknete Flussläufe, die zwar nur selten, aber wenn, dann sintflutartig Wasser führen, Dünen aus rotem Sand, abwechslungsreicher kann Wüste nicht sein.

Zum Mittagessen erreichen wir unseren Lagerplatz bei Aouinat Naji, der Nachmittag steht zur freien Verfügung um die Dünen und die umliegende Wüste zu erkunden. Wir nutzen den Tag zur Reise in unseren Herzraum, horchen in uns und lassen uns von unserem Herzen leiten.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Aouinat Naji - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 7: Zum großen Erg Chegaga**

Dieser Tag ist im Schwerpunkt des Elementes FEUER. Wir wandern heute durch weite Sanddünenlandschaft bis wir am Erg Chegaga die große Düne Laabidlya erreichen, mit nahezu 100 Meter die höchste Sanddüne im marokkanischen Südosten. Am Gipfel der Düne erwartet uns ein beeindruckendes Panorama über das unendliche Sandmeer („Chegaga“ bedeutet „Meer aus Sand“), den Bergen des Djebel Bani im Norden und des Djebel Ouarkziz im Süden.

Am Fuße der großen Düne schlagen wir unser Lager auf. Bei Sonnenuntergang können wir von den großen Dünen aus die Lichtspiele der Sonne erleben und die absolute Stille der unendlichen Wüste genießen. Nach ausgedehntem Abendessen tauchen wir ein in eine Welt aus Trommeln, Mantrasingen und rituellem Ausdruckstanz und bewegen uns durch die Feuer der Transformation und Wandlung. Element FEUER.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Am Fuß der Laabidlya - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 8: Ende der Wüstenwanderung am Erg El Ghoul**

Dieser Tag ist im Schwerpunkt des Elementes SPIRIT (Äther).Eine gemütliche Etappe führt uns heute vom Erg Chegaga durch die offene Wüste bis zum kleinen Erg El Ghoul, wo wir am frühen Nachmittag unsere Wanderung durch die marokkanische Wüste beenden. Es bleibt Zeit für Photos und um die unbeschreibliche Stimmung aufzusaugen.

Ein letztes köstliches Abendessen im Kreis unserer Dromedar-Führer lässt ein wenig Wehmut aufkommen, müssen wir uns morgen doch schon verabschieden und zurück in die Zivilisation. Ein letztes Mal lassen wir bei Sonnenuntergang die Lichtspiele der Sonne und die absolute Stille der Wüste tief in uns wirken und baden uns im Rot des Abends.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Am Erg El Ghoul - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 9: Fahrt nach Foug Zguid**

Nach Morgenyoga und Frühstück verabschieden wir uns von unseren Dromedartreibern, die nun einen weiten Weg zurück durch die Wüste vor sich haben.

Wir fahren mit Geländewagen über den großen Salzsee Iriki in die kleine Wüstenstadt Foug Zguid am Rande des Anti Atlas. Hier quartieren wir uns in einem kleinen gemütlichen Hotel ein und können den Nachmittag in einer angenehm ruhigen Umgebung genießen.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Foug Zguid - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



### Tag 10: Rückfahrt nach Marrakesch

Weiter geht es über Tazenakht und auf der uns schon bekannten Straße über den Hohen Atlas zurück nach Marrakesch. Am Nachmittag treffen wir in unserem Hotel ein.

Bei unserem letzten gemeinsamen Abendessen lassen wir die Eindrücke der letzten Tage nochmals aufleben. Dieser Abend gilt im Besonderen dem Ausdruck der DANKBARKEIT in uns.

 FAHRZEIT	400 km - ca. 8-9 Std
 ÜBERNACHTUNG	Marrakesch- HOTEL
 VERPFLEGUNG	F M A


### Tag 11: Freier Tag in Marrakesch

Dieser Tag steht zur freien Verfügung, um Marrakesch und seine Medina (Altstadt) zu besichtigen (morgendliches Yoga und Meditation wird trotzdem angeboten). Die ausgedehnten Souks, Paläste, Mederses (Koranschulen), Gärten und natürlich der weltbekannte Djemma-El-Fna (Gauklerplatz, Platz der Geköpften) laden zu ausgiebigen Stadtrundgängen und zum Verweilen ein.

 ÜBERNACHTUNG	Marrakesch - HOTEL
 VERPFLEGUNG	F A

### Tag 12: Heimflug oder Weiterreise

Auf Wunsch kann der Aufenthalt in Marrakesch individuell verlängert werden.

 VERPFLEGUNG	F
---	---

#### Bitte beachten!

Ihr Aufenthalt in Marokko kann Individuell verlängert werden. Bei Bedarf machen wir gerne ein entsprechendes Angebot!



## Schlafsack/Gepäck

- Schlafsack mit Komfortbereich 0°C bis -5°C
- Isomatte (z.B. ThermoRest)
- Yogamatte
- Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter)  
z.B. Gregory Zulu40 oder Gregory Jade 38 (mit integrierter Regenhülle)
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung (Dromedare)  
z.B. CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)
- Wanderstöcke (teleskopisch)

## Schuhe

- Trekkingschuhe mit Profilsohle (knöchelhoch)  
keine schweren Bergschuhe
- Turnschuhe oder andere Freizeitschuhe, Trekkingsandalen

## Bekleidung

- Regen- und windfester Anorak (Goretex)
- Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder -pullover)
- Zweckmäßige Wander- und Yogabekleidung (u. a. lange Hose)
- Langärmelige Bluse oder T-Shirt
- Evtl. Thermo-Unterwäsche
- Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“ - als Mundschutz vor Staub und Wind)
- Evtl. Badehose, Bikinii oder Badeanzug

### ! Bekleidungstipps!

Bitte beachten Sie bei Ihrer Kleidung, dass Sie ein muslimisches Land bereisen werden. In Städten und Ortschaften empfehlen wir lange (weite und leichte) Bekleidung - Schultern und Knie sollten bedeckt sein. In der Wüste ist es empfehlenswert, Kopf und Körper vor der intensiven Sonne und dem heißen Wind zu schützen - mit langer, weiter Kleidung.

## Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- Kulturbbeutel und Handtuch
- Klopapier (1 Rolle)
- Evtl. Handdesinfektionsgel
- Feuchttücher
- Evtl. Nasensalbe, Augentropfen, Feuchtigkeitscreme
- Evtl. Wasserentkeimungstabletten (z.B. Micropur, o.ä.)

## Sonstiges

- Sonnenschutz (z.B. LSF +30), Lippenchutz
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- Fotoapparat
- Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakkus
- Ladegerät für Fotoapparat bzw. Mobiltelefon
- Evtl. Höhenmesser, Kompass  
z.B. CASIO ProTrek PRW-2500 (Solarbetrieb, Weltzeit usw.)
- 1-2 Trinkflaschen (je Vol. 1 Liter)
- Müsliriegel, Nüsse oder ähnliches als Kraftfutter

### ! Reisegepäck im Hotel hinterlegen!

Sie können in unserem Hotel in Marrakesch eine Reisetasche bzw. sonstiges Gepäck in einem eigenen Gepäcksaufbewahrungsraum deponieren. So können Sie Reservekleidung und sonstiges für die Tage nach der Trekkingtour zurück lassen.

### ! Bitte beachten!

#### Pro Teilnehmer werden ca. 15 kg von den Lasttieren übernommen

Erfahrungsgemäß haben viele Teilnehmer zu viel Ausrüstung (die nicht benötigt wird) dabei! Bitte versuchen Sie, Ihre Ausrüstung auf ein Minimum zu reduzieren.

### Geografie / Landschaft

Marokko, nordwestlichstes Land Afrikas, bietet seinen Besuchern trotz der relativen geographischen Nähe zu Europa ein exotisches Erlebnis der Sonderklasse.

Wer Marokko hört denkt an Sonne, Wüste und Königsstädte. Doch Marokko bietet wahrscheinlich die abwechslungsreichste Landschaft Afrikas und weist ebenfalls einen stark gebirgigen Charakter auf: der Hohe Atlas, Rückgrat des Landes und höchstes Gebirge Nordafrikas mit 14 Gipfeln über 4000 Meter prägt nicht nur Landschaft und Klima sondern auch Geschichte und Kultur des Landes.

In einem leichten Bogen von Südwesten nach Nordosten durchzieht der Hohe Atlas das gesamte Land, parallel dazu im Nordwesten der mittlere Atlas, im Süden der Anti-Atlas, das niedrigste der drei Atlas- Gebirgszüge, welches auch die Grenze zur Sahara- Wüste bildet.

Das gewaltige, fast 1000km lange Faltengebirge des Hohen Atlas ist ein geologisches Sammelsurium sondergleichen: Sedimentgestein, Urgestein sowie vulkanische und magmatische Spuren sind zu finden und zeugen von unterschiedlichen Entstehungsmechanismen.

Findet man im zentralen Teil des Atlas noch vereinzelt Vergletscherungsspuren von früheren Eiszeiten, sind die Bergrücken heutzutage durch die unbarmherzige Sonne ab Mai weitgehend schneefrei.

Das trockene Gebirge, an seiner Südseite eine wahre Gebirgswüste in der nur vereinzelt Dornbüsche zwischen dem orangen Gestein wachsen, ist seit Jahrtausenden Heimat, Lebensraum und Rückzugsgebiet der Berber. Diese freiheitsliebenden Menschen haben im Laufe der Jahrhunderte ausgeklügelte Bewässerungssysteme entwickelt, die ihnen ein Auskommen in dieser unwirtlich erscheinenden Umgebung ermöglichen.

Üppige Gärten mit terrassierten Feldern, Bergoasen die muntere Gebirgsbäche säumen und sich als grünes Band durch die kahle und grandiose Berglandschaft schlängeln aber auch tiefe Schluchten, abrupte Felswände und karge Hochebenen sind landschaftliche Höhepunkte mit denen diejenigen Besucher Marokkos belohnt werden, die das Abenteuer einer Trekkingtour in den Hohen Atlas auf sich nehmen.

### Klima / Trekkingwetter

Auf Grund seiner geographischen Lage am nordwestlichen Rand der Sahara und nur wenige Grad nördlich des nördlichen Wendekreises ist Marokko ein heißes und niederschlagsarmes Land.

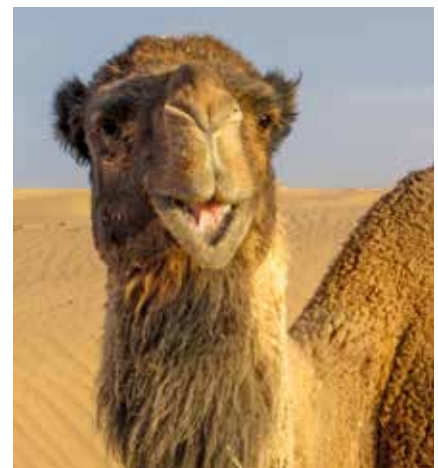
Der Hohe Atlas bildet in Marokko die Klimascheide und zugleich einen eigenen klimatischen Raum. Wird im Westen des Landes das Klima durch den atlantischen Ozean beeinflusst und gemildert, so gelangt man östlich bzw. südöstlich des Atlas an den Rand der Saharawüste mit ihrem extrem trockenheißen Wüstenklima. Hier fällt nur mehr sporadisch Niederschlag, die Landwirtschaft beschränkt sich auf einzelne Oasen entlang der Flusstäler.

Das vorherrschende Klima des Hohen Atlas ist ausgeprägt kontinental: Die Wintermonate von Dezember bis Ende Februar sind bitter kalt und durch ausgiebigen Steigungsregen an den Westhängen des Gebirges kommt es zu Niederschlag, der auch bis in die Täler als Schnee fallen kann. Bis in den März kann der Schnee flächendeckend die höheren westseitigen Bergänge bedecken, schattige nordseitige Rinnen können bis in die Sommermonate Schnee aufweisen. In den kalten Wintermonaten sind Touren am Wüstenrand, im Anti-Atlas oder speziell im Saghro Gebirge zu empfehlen.

Mit März wird auch in Marokko der Frühling und die Blüte der unzähligen Fruchtbäume eingeleitet. An der Westabdachung der Gebirgskette kommt es in dieser Jahreszeit zu häufigem Niederschlag, Kälteeinbrüchen und zum Teil unbeständigem Wetter. Durch die im Gebirge noch niedrigen Temperaturen und großen Schneemengen sind anspruchsvolle Trekkingtouren und Atlasüberschreitungen nicht möglich.

Die Sommermonate von Juni bis Ende September sind die ideale Zeit um lange Touren auch in den hochgelegenen Gebieten des Hohen Atlas zu unternehmen.

Können die Temperaturen in der Ebene um Marrakesch 40°C, östlich des Gebirges gar 50°C erreichen, ist es in den Bergen ab Höhen von 2000-2500 Meter warm bis angenehm kühl. Ist die Sonne verdeckt oder gar untergegangen kann es kalt werden, Nachtfrost auf Höhen ab 3500 Meter ist durchaus auch im Sommer üblich.



## Klima / Trekkingwetter (Forts.)

Wird der Trekker in der Früh meist von strahlendblauem Himmel begrüßt, können ab den Mittagstunden auch gelegentlich heftige Gewitter aufziehen, dies speziell Ende Juli-Anfang August. Oktober und November leiten die kalte Jahreszeit ein. Im Hohen Atlas wird es ab Ende Oktober üblicherweise wieder zu kalt für hochgelegene Trekkingtouren. Ab November tritt auch wieder vermehrt windiges, feuchtes und kaltes Wetter auf.

In Marrakesch erwarten Sie um die 25°. In der Wüste kann es untertags heiß sein, aber speziell am Abend nach Sonnenuntergang wird es kalt werden. Denken Sie beim Packen daher an einen guten Sonnenschutz, aber auch an warme Kleidungsstücke (Handschuhe, Mütze, Thermo-Unterwäsche). Unsere Ausrüstungsliste liefert gute Tipps für das Reisegepäck.



## Klimatabelle Marrakesch (466 m)

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
TEMPERATUR MAX. (°C)	18	20	23	26	29	33	38	38	27	28	24	19
TEMPERATUR MIN. (°C)	4	6	9	11	14	17	19	20	17	14	9	6
SONNENSTUNDEN	7	7	8	9	9	11	11	10	9	8	7	7
REGENTAGE	2	3	3	3	2	1	0	0	1	2	2	3
NIEDERSCHLAG (MM)	25	27	33	30	15	7	2	2	10	22	30	30

## Bevölkerung und Sprache

Offizielle Landessprache ist Arabisch sowie einige Berbersprachen. Französisch wird jedoch überall verstanden. 45% der etwa 36 Millionen Einwohner sind Berber und leben als sesshafte Bauern, bzw. lebt eine Minderheit noch als Nomaden.

## Gesundheitsinformationen / Impfungen

Für die Einreise nach Marokko sind keine Impfungen vorgeschrieben.

Beachten Sie bitte, dass die medizinische Versorgung in Marokko nicht dem westlichen Standard entspricht und erkundigen Sie sich rechtzeitig vor Reisebeginn bei Ihrem Hausarzt über empfohlene Impfungen. Empfehlenswert sind wie bei den meisten Fernreisen Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Typhus und Hepatitis A u. B.

In jede Reiseapotheke gehören jedenfalls Medikamente gegen Durchfall, Antibiotika, Lotion gegen Insekten, Sonnenschutzmittel und Verbandszeug.

Trinken Sie nur abgekochtes/desinfiziertes Wasser und achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass der Verschluss intakt ist. Bitte trinken Sie niemals Wasser aus dem Wasserhahn ohne es vorher zu entkeimen (Micropur). Zähneputzen ist in der Regel kein Problem. Bitte lassen Sie sich in jedem Fall von Ihrem Arzt beraten.

## Trinkwasser

Bitte trinken Sie niemals Wasser aus dem Wasserhahn, einem Brunnen oder Bach, ohne es vorher zu entkeimen (z.B. mit Micropur), oder abzukochen. Zähneputzen ist in der Regel kein Problem. Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass der Verschluss intakt ist.

## Währung/Geld

Offizielle Währung in Marokko ist der Marokkanische Dirham, mit dem derzeitigen Kurs von ca. € 1,- = 11,- DH.

Sie können bei den Geldwechselschaltern am Flughafen wechseln, in Marrakesch bleibt dafür aber auch noch ausreichend Zeit. In größeren Städten kann man auch am Bankomaten Geld beheben. Bitte prüfen Sie, ob Ihre Bankomatkarte fürs Ausland freigeschaltet ist (GeoControl). Der Kurs ist in ganz Marokko identisch.



### Trinkgeld

Trinkgeld ist in Marokko Bestandteil des täglichen Lebens, Trinkgeld wird für praktisch alle Dienste erwartet. Wir bezahlen unsere Mannschaften nach landestypischen und fairen Löhnen, unsere Begleiter freuen sich aber über eine Anerkennung ihrer Leistung in Form eines Trinkgeldes. Üblicherweise wird das Trinkgeld von den Reiseteilnehmern gesammelt und am Ende der Tour auf die Mannschaft aufgeteilt, dabei sollte zwischen Guide, Koch und den Begleitern, welche die Dromedare beaufsichtigen, unterschieden werden, auch unsere Fahrer freuen sich über ein Trinkgeld. Das Trinkgeld sollte idealerweise in Dirham ausbezahlt werden, kann aber auch in Dollar oder Euro gegeben werden (bitte nur Scheine).

### Geschenke

Sollten Sie etwaige Geschenke für Einheimische mitnehmen wollen, bitten wir Sie dies im Vorhinein mit uns zu klären, nicht alle „gut gemeinten“ Geschenke erfüllen diesen Zweck, manche können eher schädlich sein.

Als Gastgeschenke eignen sich erfahrungsgemäß z.B. Taschenmesser, Stirn-/Taschenlampen, warme Kleidung, nicht mehr gebrauchte Anoraks, Fleecejacken, Bergschuhe, usw. Wir wollen die einheimischen Kinder nicht zu Bettlern erziehen. Daher bitten wir Sie, weder Süßigkeiten noch Stifte u. dgl. an die Kinder entlang der Tour zu verteilen!

### Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung in Marokko beträgt - 1h gegenüber MEZ. Marokko hat die Sommerzeit eingeführt.

### Visum

Für die Einreise nach Marokko gibt es keine Visumspflicht.

Ein Personalausweis genügt zur Einreise nicht. Der Reisepass muss bei Einreise noch mindestens 6 Monate gültig sein.



Marktstände mit frischen Speisen in Marrakesch

Über den Dächern Marrakeschs