



**WIKINGER  
REISEN**  
*Urlaub, der bewegt.*

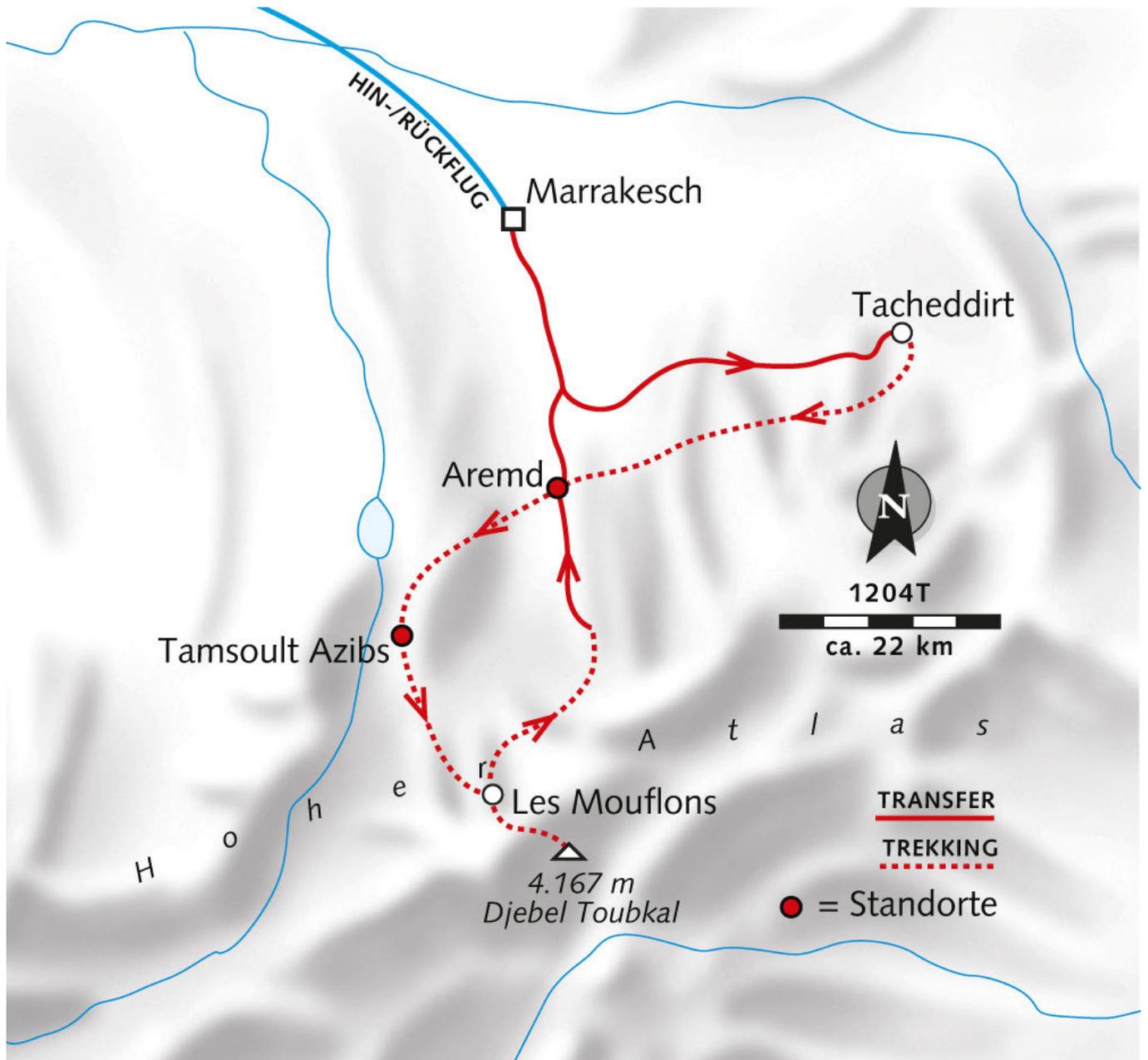
© robertbohrer1 / Adobe.com

# REISEINFORMATIONEN 2024

Reise 1204T

Marokko

Trekking im Hohen Atlas



---

## Inhalt

---

Reiseverlauf .....	1
Trek-Check .....	2
<b>Deine Reise von A-Z</b>	
Ausrüstungsliste .....	3
Wanderschuhempfehlung .....	4
Bahnreise/Zug zum Flug .....	4
Besonderheiten & (Verpflegungs-)Wünsche .....	4
Besonderheiten des Reiselandes .....	5
Besonderheiten deiner Reise .....	5
Devisen- und Zollbestimmungen .....	5
Einreisebestimmungen kurz & knapp .....	6
Einreisebestimmungen detailliert .....	6
Erforderliche Daten zur Reservierung von Reiseleistungen .....	7
Geld und Kreditkarten .....	8
Gesundheitsbestimmungen .....	9
Klima .....	9
Nebenkosten .....	10
Sprache .....	10
Strom .....	10
Tourencharakter .....	10
Unterbringung .....	11
Verpflegung .....	11
Versicherungen .....	11
Zeit .....	12
Hinweise für Reisen in große Höhen .....	13

---

## Reiseverlauf

---

### 1. Tag: Anreise

Abflug nach Marrakesch. 2 Hotelübernachtungen.

### 2. Tag: Marrakesch erleben

Neben bedeutenden Denkmälern und Kunstschatzen lernen wir auch das Herz der Medina kennen. (F)

### 3. Tag: Über den Tizi-n'Eddi-Pass

Wir fahren ins Ourika-Tal: Wie Adlerhorste schmiegen sich die Dörfer an die Berghänge. Von Oukaïmeden (2.600 m) steigen wir auf einem Maultierpfad zum Tizi-n'Eddi-Pass (2.954 m) auf. Hier oben genießen wir die Aussicht auf eine ursprüngliche Berglandschaft mit rostroten Hängen und weiß gepuderten Berggipfeln, herrlich! An bizarren Felsformationen vorbei steigen wir nach Tacheddirt (2.360 m) ab. GZ 4-5 Std., +350 m, -600 m. Hüttenübernachtung. (F, M, A)

### 4. Tag: Nach Aremd (1.900 m)

Abstieg zum Ouaneskra-Fluss. Gleich darauf nehmen wir den Aufstieg zum Tizi-n'Tamatert-Pass (2.280 m) in Angriff. Der Pfad schlängelt sich den kargen Hang hinauf, sodass wir einen freien Blick ins Ouaneskra-Tal genießen. Hinter dem Tizi-n'Tamatert-Pass wandern wir durch ein lichtiges Pinienwäldchen. GZ 3-4 Std., -400 m. Hüttenübernachtung in Aremd. (F, M, A)

### 5. Tag: Zur Tamsoult-Azibs-Hütte

Wir erreichen den nächsten Pass, Tizi Mzik (2.500 m), der uns mit grandiosen Ausblicken auf das Massiv Jbel Oukaïmeden begrüßt. Abstieg zum Hochplateau Tamsoult (2.250 m). GZ ca. 5 Std., +700 m, -300 m. Hüttenübernachtung. (F, M, A)

### 6. Tag: Am Fuße des Toubkal

Früh aus den Federn, denn heute ist ein langer Tag! Aufstieg zum 30 m hohen Wasserfall Irhoulidene. Weiter geht es zum Agoulzim-Pass (3.700 m) mit Ausblick auf das Toubkal-Massiv. Nach dem Picknick erreichen wir unsere in einer Talsohle gelegene Hütte. GZ 6-7 Std., +1.450 m, -500 m. 2 Übernachtungen. (F, M, A)

### 7. Tag: Djebel Toubkal

Der Gipfeltag! Mit den ersten Sonnenstrahlen machen wir uns auf den Weg zum höchsten Berg Marokkos (4.167 m). Der technisch einfache Pfad schlängelt sich den Hang empor und quert einige Geröllfelder. Wir erreichen den Gipfel und genießen die Aussicht. Atemberaubend! GZ ca. 6 Std., ±950 m. (F, M, A)

### 8. Tag: Zurück nach Marrakesch

Abstieg nach Imlil. GZ ca. 4 Std., -1.500 m. Rückfahrt und Hotelübernachtung in Marrakesch. (F, M)

### 9. Tag: Rückflug

Flughafentransfer, Flug und Ankunft am selben Tag. (F)

**Hinweis:** Bitte beachte, dass es zu witterungs- und organisatorisch bedingten Änderungen kommen kann. Der Reiseleiter wird vor Ort den aktuellen Ablauf mit euch besprechen.

---

## Trek-Check

---

### **3. Tag: Über den Tizi-n'Eddi-Pass**

Oukaïmeden (2.600 m) - Tizi n'Eddi (2.954 m) - Tacheddirt (2.360 m) (GZ: 4-5 Std., +350 m, -600 m)

### **4. Tag: Nach Aremd (1.900 m)**

Tacheddirt (2.360 m) - Tizi n'Tamatert (2.280 m) - Aremd (1.900 m) (GZ: 3-4 Std., -400 m)

### **5. Tag: Zur Tamsoult-Azibs-Hütte**

Aremd (1.900 m) - Tizi Mzik (2.500 m) - Tamsoult Azibs (2.250 m) (GZ: ca. 5 Std., +700 m, -300 m)

### **6. Tag: Am Fuße des Toubkal**

Tamsoult Azibs (2.250 m) - Agoulzim-Pass (3.700 m) - Hütte Les Mouflons (3.207 m) (GZ: 6-7 Std., +1.450 m, -500 m)

### **7. Tag: Djebel Toubkal**

Hütte Les Mouflons (3.207 m) - Djebel Toubkal (4.167 m) - Hütte Les Mouflons (3.207 m) (GZ: ca. 6 Std., ±950 m)

### **8. Tag: Zurück nach Marrakesch**

Hütte Les Mouflons (3.207 m) - Imlil (1.750 m) (GZ: ca. 4 Std., -1.500 m)

---

## Deine Reise von A-Z

---

---

### Ausrüstungsliste

---

- Reisepass, Fluginfos, Zahlungsmittel
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Rucksack, Seesack oder Reisetasche (keine Koffer, da Gepäcktransport mit Maultieren. Das Hauptgepäckstück bitte auf 20 kg reduzieren)
- Tagesrucksack (ca. 25l Volumen)
- Trekkingstöcke
- Stabiler Sack zum Schutz des Gepäcks während des Trekkings
- Schlafsack im Komfortbereich bis -5°C
- Gut eingelaufene, knöchelhohe Trekkingschuhe mit Profil
- Trekkingsandalen für Durchquerungen von kleinen Bächen
- Lange Hosen/ Röcke, lang- und kurzärmelige, leichte Hemden/ Blusen oder T-Shirts (kurze Hosen und Röcke, sowie ärmellose T-Shirts sind aus kulturellen Gründen nicht angemessen)
- Kopfbedeckung/Tuch gegen Sonne und Wind
- Fleecejacke
- Handschuhe, Mütze und Schal/Buff (für die Besteigung des Toubkal auch in den Sommermonaten erforderlich)
- Leichter Regenschutz
- Badesachen
- Handtuch
- Sonnenschutz (hoher Lichtschutzfaktor)
- Insektenschutzmittel
- Reiseapotheke, persönliche Medikamente
- evtl. Wasserentkeimungsmittel (z.B. Micropur / in der Regel kann jedoch auf jeder Hütte auch Wasser gekauft werden)
- Wasserflasche oder Thermosflasche (ca. 1,5 Liter) (bitte beachte, dass handelsübliche Aluminium-Flaschen nicht mit Wasserentkeimungsmitteln wie z.B. Micropur verwendet werden können)
- 1 Rolle WC-Papier und Feuchttücher für das Trekking
- Stirnlampe, Ersatzbatterien, Ersatzbirne
- Taschenmesser (beim Flug nicht im Handgepäck befördern)
- Fotoausrüstung, Reservebatterien/akkus
- Evtl. Teleskop-Wanderstöcke
- Leinenbeutel für Einkäufe (im Sinne der Müllreduzierung durch Vermeidung von Plastiktüten)
- Mund- und Nasenschutzmaske
- Handdesinfektionsmittel und ggfs. Desinfektionstücher

Da es gelegentlich vorkommt, dass Gepäck verspätet ins Zielgebiet nachgeliefert wird, empfehlen wir dringend, Wanderschuhe während des Fluges anzuziehen und nicht ins Hauptgepäck zu geben.

Erfahrungsgemäß kann sich bei Wanderschuhen nach 5-6 Jahren der Kleber lösen, mit dem die Sohle am Schuh befestigt ist. Bitte prüfe daher vor Abreise den Zustand deiner Wanderschuhe, da ein Neukauf während der Reise nur schwerlich bzw. gar nicht möglich ist.

25.000 Ideen für Reise, Abenteuer und Outdoorsport findest du bei unserem offiziellen Ausrüstungspartner Globetrotter Ausrüstung: [www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de).

---

## Wanderschuhempfehlung

---

Bei unseren Wanderreisen ab der Stiefelkategorie 2 empfehlen wir dir einen Bergwanderschuh. Dieser zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- Hoher, gepolsterter, über den Knöchel reichender Schaft
- Rutschfeste Profilmisohle
- Geröllschutzrand
- Fein justierbare Schnürung

Bei einer Wanderreise in die Alpen oder in ein anderes Hochgebirge gilt der oben beschriebene Schuh als Mindeststandard. Nach der Wanderschuh-Klassifizierung von Meindl (siehe: [www.wikinger-reisen.de/wander-ratgeber/ausruestung.php](http://www.wikinger-reisen.de/wander-ratgeber/ausruestung.php)) ist bei Touren ab der Stiefelkategorie 2 ein Schuh ab der Klasse B gut geeignet. Ab der Stiefelkategorie 3 ist ein Schuh der Klasse B/C empfehlenswert.

Bitte überprüfe vor deiner Wanderreise, ob die Gummisohle deines Bergwanderschuhes ausreichend Profiltiefe aufweist und ob sie sich nicht löst. Bitte kontrolliere auch, ob die Dämpfungswischensohle porös ist.

---

## Bahnreise/Zug zum Flug

---

Das Bahnticket in der 2. Klasse ist im Reisepreis enthalten. Die Rail&Fly-Fahrkarten gelten in Zügen des Nah- und Fernverkehrs sowie in ausgewählten Nichtbundeseigenen Eisenbahnen (NE-Bahnen). Nähere Informationen findest du auf <https://wikinger.bahnreise.de/faq>.

Mit den Reiseunterlagen erhältst du Gutscheincodes, um deine Fahrkarte online zu buchen. Im Buchungsprozess bestimmst du das Datum der Fahrt (am Abflugtag oder einen Tag vorher, am Ankunftstag oder einen Tag später – eine nachträgliche Änderung bis einen Tag vor Abreise ist möglich), kannst Sitzplätze buchen oder ein Upgrade auf die 1. Klasse vornehmen. Detaillierte Informationen zu den Gutscheincodes erhältst du mit deinen Reiseunterlagen.

Da Verspätungen durch äußere Einflüsse nie ausgeschlossen werden können, plane deine Bahnfahrt bitte so, dass Du den Check-in-Schalter drei Stunden vor Abflug erreichst – dies gilt insbesondere zu Ferienzeiten und für große Flughäfen.

---

## Besonderheiten & (Verpflegungs-)Wünsche

---

- Kurzfristige Erreichbarkeit vor deiner Reise: Bitte teile uns, sofern noch nicht geschehen, unbedingt deine Mobilnummer (alternativ Festnetz mit Erreichbarkeit zwischen 9 und 18 Uhr) mit, **damit wir dich im Falle von kurzfristigen Flugverschiebungen, Streiks**

oder anderen dringenden Fällen vor Reiseantritt telefonisch erreichen können.

- Bitte informiere uns direkt bei der Buchung über eventuelle Wünsche, wie z.B. „vegetarische Verpflegung“. Wünsche, die wir weniger als 1 Monat vor Abreise erhalten, können gegen eine Service-Gebühr von 25 EUR berücksichtigt werden.
- Bei unseren Reisen können nicht alle Wünsche berücksichtigt werden. Dies gilt z.B. für sehr individuelle Verpflegungswünsche und oder Lebensmittelunverträglichkeiten. Hier sollte jedem Reisegast deutlich bewusst sein, dass keinesfalls die gewohnten Standards von Zuhause angesetzt und erwartet werden können.
- Zu deiner eigenen Sicherheit und um sich gegen Diebstahl zu schützen empfehlen wir Wertgegenstände nie sichtbar zu tragen und wichtige Dokumente (wie Pässe) und Bargeld im Safe im Zimmer (sofern vorhanden) zu deponieren.

---

## **Besonderheiten des Reiselandes**

---

**Staatsreligion** in Marokko ist der Islam. Respektiere bitte die Sitten und Gebräuche des Landes und übe Zurückhaltung, vor allem beim Fotografieren. Bitte ggf. immer um Erlaubnis, bevor du Personen oder deren Privatsphäre (Häuser, Höfe, Gärten, etc.) ablichtest. Im Fastenmonat Ramadan läuft der Alltag etwas langsamer als normal. Muslimen ist es während dieser Zeit untersagt, zwischen Sonnenauf- und Sonnenuntergang u.a. zu essen, zu trinken und zu rauchen. Nach Sonnenuntergang wird gefeiert, es kann auch lauter werden.

**Bekleidung** ist generell zwanglos. Religiöse Stätten (egal ob jüdisch, christlich oder muslimisch) sollten jedoch nicht mit kurzen Hosen von Herren betreten werden. Damen müssen die Schultern bedeckt haben und dürfen nichts Ausgeschnittenes oder Ärmelloses sowie keine kurzen Röcke (oder Shorts) tragen. Für den Besuch von Moscheen benötigen Frauen ein großes Tuch für Kopf und Schultern. In den ländlichen Regionen ist dezente Kleidung angemessen (keine Miniröcke, Shorts, T-Shirts und Tops mit Spaghettiträgern). Zum Sonnenbaden sollte darauf geachtet werden, einen Badeanzug und keinen Bikini zu tragen.

Vor allem für Reiseterrmine während der Wintermonate sollte ausreichend warme Kleidung mitgenommen werden, da in Marokko Temperaturschwankungen von 0° - 25° an einem Tag keine Seltenheit sind (vier Jahreszeiten an einem Tag) und viele Unterkünfte, Restaurants, etc. nicht mit Zentralheizungen ausgestattet sind.

---

## **Besonderheiten deiner Reise**

---

Bitte beachte, dass während der Trekkingtage keine örtliche Stromversorgung zur Verfügung steht. Sorge daher bitte dafür, dass für deine elektrischen Geräte (z.B. Fotoapparat, Videokamera, Rasierer) durch die Mitnahme von Ersatzbatterien und aufgeladenen Akkus ausreichend vor.

---

## **Devisen- und Zollbestimmungen**

---

In Marokko gelten strenge Devisenbestimmungen: Grundsätzlich dürfen Dirham-Beträge weder ein- noch ausgeführt werden. Die aktuelle Toleranzgrenze für Touristen liegt bei derzeit 2.000 Dirham. Die Einfuhr von Fremdwährungen ist unbeschränkt erlaubt, ab einem Gegenwert von 100.000 MAD (entspricht 1.350 EUR) jedoch deklarationspflichtig. Die Ausfuhr von Fremdwährungen ist bis zur Höhe des bei der Einreise deklarierten Betrags gestattet. Der Rücktausch der Landeswährung in Fremdwährungen ist bei einem Aufenthalt über 48 Stunden zu 50% des bei der Ankunft eingetauschten Betrages möglich.

Zollfrei eingeführt werden dürfen (Personen ab 21 Jahren):

- 200 Zigaretten oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak
- 1 l Spirituosen und 1 l Wein
- 50 ml Parfüm sowie Gegenstände des persönlichen Bedarfs.

Die Einfuhr von Flugdrohnen aller Art ist verboten. Außerdem ist die Einfuhr von Plastiktüten verboten (ausgenommen sind Gefrier- und Müllbeutel).

Die Einfuhr von Narkotika ist verboten.

Das Bundesministerium der Finanzen stellt Reisenden kostenfrei die App "Zoll und Reise" zur Verfügung. Diese kann Urlaubern helfen, schnell und einfach herauszufinden, welche Waren bei der Einreise nach Deutschland erlaubt sind und wovon man besser die Finger lassen sollte. Zur App gelangst du über die Website des Ministeriums ([www.bundesfinanzministerium.de](http://www.bundesfinanzministerium.de)) unter Punkt „Service“.

---

## **Einreisebestimmungen kurz & knapp**

---

### **Auf einen Blick:**

- PASSDATEN an Wikinger? JA, siehe Punkt "Erforderliche Daten"
- VISUM erforderlich? Nein

### **Erste Schritte:**

- SOFORT: Namen auf deiner Buchungsbestätigung kontrollieren - uns muss unbedingt dein vollständiger Name laut maschinenlesbarem Teil des Reisepasses vorliegen
- SOFORT: Gültigkeit des Reisepasses kontrollieren und ggf. rechtzeitig beantragen. Generell gilt: Gültigkeit mind. 6 Monaten über das Reiseende hinaus = ausreichend
- SOFORT: Mit den nachfolgenden Bedingungen vertraut machen und ggfs. Fristen im Kalender eintragen

---

## **Einreisebestimmungen detailliert**

---

Zur Einreise nach Marokko benötigst du einen Reisepass, der bei der Einreise mindestens für die gesamte Dauer des Aufenthalts in Marokko gültig ist. Die Ausreise mit einem abgelaufenen Reisepass ist nicht möglich. Ein Visum ist für

einen touristischen Aufenthalt bis zu 90 Tagen nicht erforderlich.

Einreisebestimmungen können sich kurzfristig ändern. Aktuelle Informationen erhältst du jederzeit beim Auswärtigen Amt oder der zuständigen Botschaft.

Für Gäste, die nicht die deutsche Staatsbürgerschaft besitzen, können andere Bestimmungen für die Einreise gelten. Die für nicht-deutsche Staatsbürger gültigen Bestimmungen kannst du einfach und schnell auf unserer Internetseite abfragen unter [www.wikinger-reisen.de/pass.php](http://www.wikinger-reisen.de/pass.php)

In diesem Zusammenhang beachte bitte den Punkt 8 in den Allgemeinen Reisebedingungen der Wikinger Reisen GmbH. Die AGB findest du in unseren Katalogen sowie unter [www.wikinger.de](http://www.wikinger.de).

---

## **Erforderliche Daten zur Reservierung von Reiseleistungen**

---

### **Passdaten zur Buchung von Reiseleistungen**

Zur Buchung einzelner Leistungen deiner Reise benötigen wir zwingend deine Passdaten. Ohne diese Daten ist die (uneingeschränkte) Teilnahme an der Reise nicht möglich. Bitte gib deine Passdaten über unsere Online-Eingabemaske ein – Deine persönlichen Daten werden verschlüsselt übertragen.

Für die Flugbuchung benötigen wir, bzw. die Fluggesellschaft deine Reisepass- oder Personalausweisdaten. Du musst mit dem Reisedokument die Reise antreten, dessen Daten auch für die Flugbuchung übermittelt wurden.

So funktioniert es – einfach, zeitsparend und sicher:

Halte deine **Reisebestätigung sowie deinen Pass bereit** und folge dem Link zur geschützten Eingabe: <https://buchung.wikinger-reisen.de/passdaten-eingeben/>

Das einfache Verfahren spart dir Zeit und durch die Verschlüsselung bleiben deine **Daten jederzeit geschützt**. Wir empfehlen dringend, die Eingabe umgehend zu erledigen, damit es nicht in Vergessenheit gerät.

Info: Wenn du deine Reise bei uns gebucht hast und deine Mailadresse gespeichert ist, erhältst du eine Mail mit dem Link zur Pasdateneingabe (selber Link wie oben).

Hinweis zu „Mein Wikinger“: Auch wenn du bereits ein persönliches „Mein Wikinger-Konto“ hast, nutze bitte für die Eingabe deiner Passdaten den oben genannten Link. Daten aus „Mein Wikinger“ werden nur in der Buchung erfasst, sofern diese VOR Abschluss der Reisebuchung eingetragen werden.

Anleitung:

1. Logge dich ein: mit deiner persönlichen Vorgangsnummer (nur Ziffern vor dem Schrägstrich) und mit dem Nachnamen laut deiner Reisebestätigung unter „Teilnehmer“.

- Sofern uns deine Passdaten vorliegen, kannst du diese prüfen und (falls erforderlich) ändern.
- Sollten uns deine Daten nicht vorliegen, sind die Felder leer. Bitte trage hier

dann alle erforderlichen Daten ein.

2. Nach Prüfung bzw. Eingabe deiner Daten klicke bitte auf den Button „Passdaten eintragen“. Deine (angepassten) Daten werden in deiner Buchung gespeichert.

Info: sofern du den Haken bei "Korrektur des Namens" gesetzt hast, öffnet sich nun ein Fenster mit der Korrekturmöglichkeit.

3. Du erhältst innerhalb weniger Tage per E-Mail (sofern wir deine E-Mailadresse gespeichert haben) eine Bestätigung über die Übermittlung der Daten.

Grundsätzlich empfehlen wir dir, die Daten bei Buchung (bzw. direkt im Anschluss daran) einzugeben, spätestens jedoch bis 35 Tage vor Abreise. **Nur so ist gewährleistet, dass wir alle Leistungen für dich reservieren können.** Sofern du kurzfristig buchst (ab 34 Tage vor Abreise), gib die Daten unbedingt direkt nach Erhalt deiner Rechnung/Bestätigung ein.

Solltest du deine gültigen Passdaten nicht fristgerecht übermitteln, können einige Reiseleistungen nicht bestätigt bzw. kann in einigen Fällen gar die Einreise ins Land verweigert werden. Im Ernstfall kommt es dadurch eventuell zur Stornierung der Reisebuchung nach den AGB von Wikinger Reisen oder vor Ort zu einem Reiseabbruch mit möglicherweise hohen Zusatzkosten (z. B. frühzeitige Rückreise).

---

## **Geld und Kreditkarten**

---

Landeswährung ist der marokkanische Dirham (MAD). Er ist in 100 Centimes unterteilt.

Wir empfehlen die Mitnahme von Bargeld in Euro. Da du vor Ort meistens den günstigeren Wechselkurs erhältst, ist es sinnvoll direkt nach Ankunft im Reiseland am Flughafen (ca. 100 - 200 EUR) in die Landeswährung umzutauschen. Wir empfehlen keinen Erwerb von Debitkarten vor Ort.

Des Weiteren können Devisen in Banken, offiziellen Wechselstuben (erkennbar am goldenen Logo) und Hotels getauscht werden.

Wir empfehlen, jeweils nur begrenzte Mengen an Bargeld zu wechseln. Nicht ausgegebene Beträge in Landeswährung können bei der Ausreise gegen Vorlage offizieller Umtauschquittungen zurückgetauscht werden. Dies ist jedoch nur bis zu 50% der umgetauschten Dirhams möglich. Deshalb solltest du unbedingt die Wechselbelege bis zur Ausreise aufbewahren.

Kreditkarten werden nur in größeren Städten fast überall akzeptiert. In kleineren Hotels und Geschäften sowie in abgelegenen Regionen kann nur in bar gezahlt werden. Bargeld kann mit der Kreditkarte an den entsprechend gekennzeichneten Bankautomaten abgehoben werden (PIN nicht vergessen). Bei einer Bankkarte hängt dies von den Vertragsbedingungen deines Geldinstituts ab. Achte darauf, dass deine EC-Karte mit dem Zeichen "Maestro" versehen ist. Mit V-Pay Karten

(neuere EC-Karten mancher Banken) kann nur in Europa Bargeld am Automaten abgehoben werden. Frag bei Unsicherheiten vor Reisebeginn gegebenenfalls direkt bei deiner Bank nach, ob deine EC-Karte für die Verwendung im Ausland freigeschaltet ist.

Wechselkurs (Stand Februar 2023):  
1 EUR = 11,02 MAD

---

## **Gesundheitsbestimmungen**

---

Pflichtimpfungen: Keine (bei Direktflug aus Deutschland)

Empfohlene Impfungen:

- Masern, Tetanus, Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten), ggf. Poliomyelitis (Kinderlähmung), sowie gegen Masern-Mumps-Röteln (MMR) und Influenza.
- Reiseimpfung: Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition auch Hepatitis B, Typhus und Tollwut.

Generelle Empfehlung:

- Trinkwasserhygiene kann Darminfektionen vermeiden. Wir empfehlen auch beim Zähneputzen gekauftes bzw. gefiltertes Wasser zu nutzen.
- Für individuelle Auskünfte kontaktiere bitte deinen Hausarzt, die Gesundheitsämter oder Tropeninstitute
- Auch wenn du eine Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen hast, verlangen viele Ärzte, Krankenhäuser und Rettungsdienste zunächst eine Vorauszahlung. Da die Kosten für die ärztliche Behandlung weit über denen in Deutschland liegen können, empfehlen wir die Mitnahme einer Kreditkarte.

Weitere Informationen:

- Aktuelle reisemedizinische Länderinformationen findest du jederzeit aktuell unter: [www.crm.de](http://www.crm.de)
  - Auskünfte geben auch Gesundheitsämter und Tropeninstitute: [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/R/Reiseassoz/reisemed\\_Beratung.html?nn=2370790](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/R/Reiseassoz/reisemed_Beratung.html?nn=2370790)
- 

## **Klima**

---

Marokko ist geprägt durch verschiedene Klimatypen. An der Küste finden wir Mittelmeerklima mit warmen Sommern und kühlen, regnerischen Wintern. Im Landesinneren herrscht Kontinentalklima mit trockenen, heißen Sommern und regenreichen Wintern. Südlich des Atlasgebirges wird das Klima stark von der Nähe zur Sahara beeinflusst, es ist meist trocken und heiß. Im Atlasgebirge nehmen die Temperaturen mit der Höhe deutlich ab, wobei sie in den Sommermonaten tagsüber auch in ca. 3.000 m Höhe noch angenehm warm sein können. Nachts kühlt es sich jedoch spürbar ab und ca. 3.000 m Höhe sinken die Temperaturen oft unter den Gefrierpunkt. Ein warmer Schlafsack (siehe Ausrüstungsliste) ist daher in jedem Fall geboten. Mit Niederschlägen ist ganzjährig zu rechnen und stark auffrischende Winde sind bei der Besteigung des Toubkal-Gipfels ebenfalls nicht ungewöhnlich.

<b>Marrakesch</b>	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
<b>Tagestemp.</b>	19	21	22	25	29	32	37	36	33	27	22	18
<b>Nachttemp.</b>	8	9	11	13	16	18	21	21	19	17	12	9
<b>Sonnenstd./ Tag</b>	7	7	9	9	10	11	12	11	10	8	7	7
<b>Regentage/ Monat</b>	8	7	6	5	4	2	0	0	0	3	8	9

---

## **Nebenkosten**

Deine Reise beinhaltet die im Katalog genannten Verpflegungsleistungen (siehe Punkt Verpflegung). Für nicht im Reisepreis enthaltene Mahlzeiten, Snacks und Getränke kannst du ca. 20 EUR pro Tag in dein Reisebudget einkalkulieren. Darüber hinaus empfiehlt es sich einen angemessenen Betrag für Trinkgelder, fakultative Ausflüge, Souvenirs und persönliche Einkäufe mit in dein Reisebudget einrechnen.

Wir sehen Trinkgelder als eine freiwillige Leistung an, über deren Vergabe jeder Reisegast selber entscheiden sollte. Bitte bedenke dabei, dass Trinkgelder in vielen Kulturen üblich und auf Grund des relativ niedrigen Lohnniveaus wichtiger Bestandteil des Einkommens sind.

Im Folgenden möchten wir dir eine kleine Orientierung zu Höhe der üblichen Trinkgelder geben. In Restaurants gibt man 10 - 15% vom Rechnungsbetrag. Auch die örtlichen Fahrer, Führer und Begleiter werden sich über ein leistungsgerechtes, angemessenes Trinkgeld freuen. Du kannst ca. 40 – 60 EUR einplanen, Gepäckträger erhalten ca. 10 DH. Frag hierzu im Zweifelsfall einfach kurz bei deiner Reiseleitung nach.

---

## **Sprache**

Offizielle Landessprache ist Arabisch. Viele Marokkaner sprechen als Muttersprache einen Berberdialekt. Sehr weit verbreitet ist als Sprache der ehemaligen Kolonialherren Französisch. Eine Verständigung mit Französischkenntnissen ist somit kein Problem. In den Touristengebieten wird zunehmend auch Englisch und Deutsch gesprochen.

---

## **Strom**

Die Stromspannung beträgt 220 Volt. Es werden die Stecker-Typen C und E genutzt. Die flachen, zweipoligen Stecker aus Deutschland passen in die marokkanischen Steckdosen.

Den passenden Reiseadapter für deine gebuchte Fernreise findest du hier:  
[www.wkngr.de/steckdosen](http://www.wkngr.de/steckdosen)

---

## **Tourencharakter**

Gepäck, das du nicht für das Trekking benötigst, kann im Hotel in Marrakesch deponiert werden. Das Gepäck für die Trekkingtage wird von Maultieren getragen. Du selbst bist nur für deinen Tagesrucksack verantwortlich. Es empfiehlt sich, das Gepäck für das Trekking in festeren Plastiksäcken zu verstauen.

Für das Trekking auf den Djebel Toubkal sind keine bergsteigerischen Kenntnisse und Fähigkeiten erforderlich. Dennoch solltest du in guter körperlicher und gesundheitlicher Verfassung, trittsicher und ausdauernd sein, da die Tagesetappen insbesondere in Höhen ab 3.000 m trotz des gemächlichen Trekkingtempo recht anstrengend sein können. Die gewählte Wanderroute gewährleistet einen gemächlichen Aufstieg und somit eine optimale Akklimatisierung. Je nach Witterung kann es bei der Besteigung des Toubkal-Gipfels auch in den Sommermonaten vorkommen, dass noch einzelne Schneefelder zu durchqueren sind. Erfahrungsgemäß stellen jedoch auch diese keine besonderen Anforderungen und sind mit geeigneten Wanderschuhen (siehe Ausrüstungsliste) und Trittsicherheit gut zu bewältigen.

Bitte beachte, dass die Waschmöglichkeiten während des Trekkings und auf den ausgewählten Übernachtungsplätzen im Atlasgebirge sehr einfach und eingeschränkt sind. Feuchttücher haben sich als sehr nützlich erwiesen. Trinkwasser wird in ausreichender Menge mitgeführt bzw. aus geeigneten örtlichen Quellen aufgefüllt. Auch, wenn diese Quellen für Einheimische unbedenklich und ohne Gesundheitsrisiko sein mögen, empfehlen wir dir, sofern das Wasser nicht bereits aufbereitet bzw. abgekocht worden ist, die Entkeimung des Trinkwassers z.B. durch den Einsatz von Micropur.

---

## **Unterbringung**

---

Die Hotelübernachtungen erfolgen in einfachen Mittelklassehotels. Während des Trekkings übernachtst du in Berghütten in Mehrbettzimmern mit einfachen gemeinschaftlichen sanitären Einrichtungen. Bitte bringe dir einen eigenen Schlafsack mit.

Eine vorläufige Liste der Unterkünfte findest du auf der Reisesite im Internet. Mit deinen Reiseunterlagen ca. 2-3 Wochen vor Abreise erhältst du dann die endgültige Liste. Es kann jederzeit zu kurzfristigen Änderungen kommen. Alle Angaben ohne Gewähr.

---

## **Verpflegung**

---

Falls bei deiner Reise Mahlzeiten inkludiert sind, ist die Anzahl der Mahlzeiten unter dem Punkt „Eingeschlossene Leistungen“ in der Ausschreibung definiert. Im Reiseverlauf findest du am Ende einer Tagesbeschreibung die jeweiligen Abkürzungen zur besseren Übersicht (F = Frühstück, M = Mittagessen oder Picknicklunch lt. Ausschreibung, A = Abendessen).

Während des Trekkings haben wir Vollverpflegung. Eine lokale Begleitmannschaft sorgt für unser leibliches Wohl. Die übrigen Mahlzeiten können gemeinsam in landestypischen Restaurants, die deine Reiseleitung meist im Voraus auswählt und reserviert, eingenommen werden.

---

## **Versicherungen**

---

Eine **Absicherung für Stornokosten** vor Beginn der Reise oder **Mehrkosten im Falle eines Reiseabbruchs**

, sowie einen **verlässlichen Reisekrankenschutz** empfehlen wir jedem Reisenden. Zusammen mit unserem Partner, der ERGO Reiseversicherung AG (ERV), bieten wir verschiedene Tarife an. Informationen findest du unter [www.wikinger.de/reiseschutzpaket](http://www.wikinger.de/reiseschutzpaket) oder rufe uns an.

Bei Reisen mit Fluganreise umfassen die Versicherungsleistungen auch die **Erstattung von Ersatzkäufen** bis EUR 500,-, sollte dein Reisegepäck verspätet von der Fluggesellschaft zugestellt werden. Dies gilt nicht für Flugleistungen, die in Eigenregie gebucht werden.

---

## **Zeit**

---

Die Zeitverschiebung zu Mitteleuropa beträgt im Sommer minus 1 Stunde und ist mit unserer Winterzeit identisch.

Wir wünschen dir schon jetzt erlebnisreiche Urlaubstage mit Wikinger Reisen.

**Stand: Dezember 2023**

**Alle Angaben ohne Gewähr**

---

## **Hinweise für Reisen in große Höhen**

---

Die Höhenkrankheit kann ab einer Höhe von 3.000 m vorkommen und äußert sich durch folgende Symptome: Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Halluzinationen, Schlaf- und Appetitlosigkeit, Erbrechen, trockener Husten mit Auswurf. Die milden Formen der Erkrankung klingen meist innerhalb weniger Tage von selbst ab. Sollte dies nicht der Fall sein, so bleibt als letzte Möglichkeit der Linderung nur, den Betroffenen auf eine niedrigere Höhe zu bringen. Verspürt er dann keine Erleichterung, so könnte durchaus eine andere Erkrankung vorliegen.

### **Warum kann es zur Höhenkrankheit kommen?**

Der Organismus ist bei großen Höhen zunächst um ein annähernd normales Sauerstoffangebot für seine Zellen bemüht. Diese Alarmreaktion (verstärkte Atmung und erhöhter Pulsschlag) schützen den Körper, während er langfristige Anpassungsvorgänge vorbereitet. Die verstärkte Atmung wird als wirksamstes Mittel beibehalten. Zusätzlich bildet er neues Hämoglobin und steigert die Anzahl der roten Blutkörperchen. Unter normalen Bedingungen sind zwischen 20 und 30 Prozent der Blutkapillaren des Körpers inaktiv. Bei verringertem Luftdruck werden einige von ihnen herangezogen, um das Gewebe effektiver mit Blut zu versorgen. Innerhalb der Zellen schließlich fördern enzymatische Anpassungsvorgänge den anaeroben (sauerstoffunabhängigen) Stoffwechsel. Auf Sauerstoffmangel reagiert der Organismus in komplizierter, scheinbar widersprüchlicher Weise. Die Atmung wird tiefer und schneller, so dass mehr Luft tief in die Lungen gelangt; der Sauerstoffpartialdruck in den Lungenbläschen steigt, und die Kohlendioxidkonzentration im Blut sinkt. Diese Reaktionen provozieren allerdings eine Krise: Zwar kann und muss dem Sauerstoffmangel durch Hyperventilation abgeholfen werden, doch würde das dadurch bedingte Sinken des Kohlendioxidspiegels das Säure-Basen-Gleichgewicht stören und einen Anstieg des PH-Wertes, eine Alkalose zur Folge haben. Diese Zwangslage meistert der Organismus durch einen Kompromiss: Er forciert die Atmung so weit, dass die Lungenbläschen mehr Sauerstoff erhalten, scheidet zugleich aber über die Nieren vermehrt Hydrogencarbonat aus, um die drohende Alkalose zu kompensieren. Wie wirkungsvoll sich der Körper akklimatisiert, hängt davon ab, ob die beiden gegensätzlichen Forderungen – zusätzliches Sauerstoffangebot und konstanter PH-Wert – erfüllt werden.

Damit entscheidet sich, ob man von der Höhenkrankheit verschont bleibt oder nicht.

### **Welche Verhaltensregeln sind zur Vermeidung der Höhenkrankheit unbedingt zu beachten?**

- Akklimatisation: Gegen die Beschwerden der Höhenkrankheit hilft nur eine richtige und vorsichtige Höhenanpassung nach der Regel. "Geh nicht zu schnell hoch – Geh langsam!"
- Gesundheitlicher Check-Up: Wir empfehlen vor Reiseantritt, deinen Hausarzt aufzusuchen und deine körperliche Konstitution (z.B. Blutdruck, Puls etc.) überprüfen zu lassen.
- Kondition: Entgegen der weit verbreiteten Annahme kann eine gute Kondition

leider nicht die Höhenkrankheit verhindern, jedoch ist ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer als Reisevorbereitung dahingehend hilfreich, dass Gelenk- und Muskelschmerzen vorgebeugt werden kann.

- Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme: Führe deinem Körper mindestens 3 Mal tägliche vitaminreiche Nahrung zu und trinke viel Tee oder Wasser, mindestens 4 – 5 Liter am Tag und vermeide generell Alkohol.
- Selbstdisziplin: Beachte, dass dein Körper in größeren Höhen sehr empfindlich auf Überanstrengung reagiert. Vermeide unnötige Anstrengungen und passe deine Bewegungen, insbesondere deine Wandergeschwindigkeit den großen Höhen an. Kontrolliere regelmäßig deine Atmung und versuche stets – zur Vermeidung von Erkältungen – durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen.

**Folgende Dinge empfehlen wir dir zur Mitnahme:**

- Transportflasche für Tee oder Wasser
- Hochgebirgs-Sonnenschutz, d. h. mindestens Faktor 30 (besser 50) und ein geeignetes Pflegemittel für die Lippen
- Teleskopstöcke zur Entlastung der Zwischenrippen-Atmung
- Kopfbedeckung und Stirnband

Wir versichern dir, dass bei all unseren Fernreisen in große Höhen eine ausreichende Akklimatisierung stets im Vordergrund steht. Selbstverständlich können wir nicht ausschließen, dass du als unser Reisegast Symptome der Höhenkrankheit erleben wirst. Bei ernsteren Beschwerden bitten wir dich dringend, diese nicht zu verschweigen, sondern dich an den Reiseleiter zu wenden.

---

**Eigene Notizen:**

---



## GEMEINSAM FÜR EINE BESSERE WELT

Jeder Reisende steuert durch seine Buchung den Öko-Trend im Tourismus. Indem du dich für Wikingер Reisen entscheidest, wählst du den Weg des verantwortungsvollen Reisens. Als Wanderer oder Radfahrer bewegst du dich von Natur aus sanft im Reiseland. Du unterstützt die faire Vergütung lokaler Partner und damit deiner Gastgeber vor Ort. Die Welt gibt uns so viel Schönes – gemeinsam geben wir etwas zurück.

## Einheimische Wirtschaft FÖRDERN

Wikingер Reisen pflegt zu seinen Agenturen und Hoteliers in den Reisegebieten partnerschaftliche Beziehungen und sucht sie nach den Kriterien Qualität, Nachhaltigkeit und Zuverlässigkeit aus. Damit wird dein Reiseerlebnis nicht nur persönlicher und authentischer, sondern fördert gleichzeitig die soziale Infrastruktur vor Ort.

## GEORG KRAUS STIFTUNG

Mit deiner Buchung bei Wikingер Reisen förderst du eines von 50 Bildungsprojekten in Afrika, Asien oder Lateinamerika. Denn 20 % des Gewinns aus deiner gebuchten Wikingер-Tour fließen immer in ein Entwicklungsprojekt der Georg Kraus Stiftung, die vom Wikingер-Gründer in den 90er-Jahren ins Leben gerufen wurde.



Georg Kraus Stiftung  
Gefördert durch Wikingер Reisen

## NATURPARK QUIZAPÚ

In Chile schützen wir zusammen mit einer lokalen Stiftung ein über 2.000 Hektar großes Wildnis-Gebiet mitsamt einer Pflegestation für verletzte Wildtiere durch den Kauf des Grundstücks. Die touristische Nutzung steht dabei nicht im Vordergrund. Ein Eingriff in die Natur ist deshalb nicht vorgesehen. Aber wir hoffen, dass wir dir unser Projekt eines Tages vor Ort zeigen können.

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

Du erhältst zu jeder Flugreise mit durch Wikingер Reisen gebuchte Flugleistungen ein Rail & Fly-Ticket, für die umweltbewusste Anreise zum Flughafen dazu. Zudem ist die CO<sub>2</sub>-Kompensation der von Wikingер Reisen gebuchten Flüge bei allen Flugreisen bereits im Reisepreis inbegriffen. Die Kompensation der Europareisen läuft über ein Klimaschutzprojekt der Organisation „myclimate“, welches in Laos für sauberes Trinkwasser sorgt. Bei unseren Fernreisen unterstützen wir mittels der Kompensation „Die Ofenmacher“ beim Bau rauchfreier Küchenöfen.

Weitere Infos findest du unter:

[www.wikingер.de/sanfter-tourismus](http://www.wikingер.de/sanfter-tourismus)



Die Ofenmacher e.V.

