



Fotograf: Manfred Häupl

### Detailprogramm

# Kanaren - Wanderbare Vielfalt

Wanderreise auf die Frühlingsinseln La Palma, La Gomera und Teneriffa



II - III 12x

Max. Aufstieg ↑ 1400m, Max. Abstieg ↓ 1150m

- ▶ Wanderungen: 5 x moderat (3 - 5 Std.), 5 x mittelschwer (5 - 7 Std.)
- ▶ Besteigung des Pico de Teide (3.718 m), Gipfeltag 1400 Hm, 5 - 6 Std.
- ▶ Im Vulkangestein von La Palma bei Fuencaliente Weinreben entdecken
- ▶ Auf La Palma den spektakulären Krater Caldera de Taburiente erkunden
- ▶ Auf La Gomera den nebelfeuchten Lorbeerwald Garajonay durchqueren
- ▶ Die kolonialen Häuserfassaden von San Sebastián de La Gomera bewundern
- ▶ Auf Teneriffa am Fuße des Teide durch den Vulkankessel Las Cañadas wandern



# Kanaren - Wanderbare Vielfalt

Auf den kanarischen Inseln herrscht ewiger Frühling. Ein leichter Wind, eine Prise Blütenduft, Sonne pur – und schon wird klar, dass die Kanaren irgendwie anders ticken. Ohne Jahreszeiten gibt es auch keine Zeit - und die vergisst man tatsächlich recht schnell, wenn man in die herrliche Natur eintaucht. Vulkangipfel, Lorbeerwälder und Ginsterfelder, Bergdörfer, Badebuchten und Lavastrände - von allem ist etwas geboten. Auf La Palma tauchen wir ein in die Welt der Vulkane, wandern entlang der schwarzen Krater und durchqueren die beeindruckende Caldera-Schlucht. Steile Kraterwände und eine üppige Pflanzenpracht begleiten uns auf der blühenden Insel und wenn wir endlich die Wolken erreichen, können wir bis zu den Nachbarinseln blicken. Mit der Fähre setzen wir nach La Gomera über, wo wir auf einsamen Pfaden den märchenhaften Nebelwald durchqueren. Und das nicht ohne Grund, denn auch auf dieser Insel wollen wir hoch hinaus und uns einen Überblick verschaffen. Aber auch die beschauliche Inselhauptstadt San Sebastián will ausgiebig erkundet werden, bevor wir per Schiff nach Teneriffa übersetzen. Auf der größten Insel der Kanaren dominiert der erhabene Teide die Kulisse und wir nähern uns Schritt für Schritt dem höchsten Gipfel Spaniens. Einblicke und Ausblicke - wir erwandern die schönsten Ecken der Inselgruppe, mischen uns in den kleinen Bergdörfern unters Volk und picknicken inmitten von sattgrünen Terrassenfeldern. Zur Erfrischung lockt immer wieder der Sprung ins Meer. Die Kanaren haben immer Saison, sind zum Baden alleine aber zu schade – sie sind wanderbar!

# Geplanter Programmablauf

**Verpflegung: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen**

## **Tag 1: Anreise nach La Palma**

Flug nach La Palma. Hier treffen wir unseren Reiseleiter, gemeinsam fahren wir nach Los Llanos de Aridane im Westen der Insel. Nachdem wir unsere Zimmer bezogen haben, können wir gegen Abend schon einen ersten Bummel durch die Fußgängerzone des hübschen Städtchens machen.

Fahrzeit: ca. 1 Std. | Fahrstrecke: ca. 40 km | Unterkunft: Hotel Valle Aridane in Los Llanos

## **Tag 2: La Palma: Vulkanwanderung von Fuencaliente auf den Teneguia**

Unsere heutige Wanderung führt in den Süden, den geologisch aktivsten Teil der Insel. Der Bus bringt uns nach Fuencaliente. Hier wird Trockenweinanbau betrieben: Die im Vulkangestein liegenden Reben werden nur durch den Tau bewässert, dadurch bekommt der Wein seinen ganz besonderen Geschmack. Im vulkanologischen Zentrum erhalten wir einen ersten Eindruck von der "feurigen" Entstehungsgeschichte der Insel, danach schnüren wir die Wanderschuhe und wandern zum 3.000 Jahre alten Vulkan San Antonio. Wir folgen einem Pfad am Kraterrand entlang, die Aussicht reicht weit über die karge Lavalandschaft des Südens bis zum Meer. Ein Wanderweg führt uns weiter zum Teneguia, dem "Nesthäkchen" der Vulkanfamilie. Der jüngste Feuerberg der Kanarischen Inseln brach im Herbst 1971 aus. Durch ein aufgeborstenes Lavafeld, an großen, teils farbigen Sand- und Aschehängen vorbei, geht es dann hinab zu den beiden Leuchttürmen an der Südspitze La Palmas. Nach dem Besuch der letzten noch in Betrieb befindlichen Saline La Palmas erfrischen wir uns bei einem Sprung in die Wellen und waschen uns den Staub des Tages ab.

Gehzeit: ca. 4-5 Std. | Fahrzeit: ca. 2 Std. | Fahrstrecke: ca. 65 km | Aufstieg: 130m | Abstieg: 700m |  
Unterkunft: Hotel Valle Aridane in Los Llanos | Verpflegung: F

## **Tag 3: La Palma: Wanderung vom Roque de los Muchachos zum Pico de la Nieve**

Heute unternehmen wir eine Höhenwanderung über den Caldera-Kamm, den mächtigen Gebirgszug, der die Caldera de Taburiente halbkreisförmig umschließt. Wir fahren zunächst über eine Serpentinstraße hinauf auf den Roque de los Muchachos, den höchsten Gipfel der Insel (2.426 m). An den meisten Tagen des Jahres liegt die Passatwolken-schicht tiefer und wir blicken "über die Wolken" bis zu den Nachbarinseln Teneriffa, La Gomera und El Hierro. Vorbei am Observatorium, einer der größten Sternwarten der Welt, wandern wir stets am Caldera-Kamm entlang bis zum Pico de la Nieve. Immer wieder genießen wir einmalige Weitblicke über die ganze Insel und spektakuläre Tiefblicke in die Caldera. Auf der Rückfahrt besuchen wir die Wallfahrtskirche Nuestra Señora de las Nieves, die der Schutzpatronin der Insel, der "Jungfrau vom Schnee", geweiht ist.

Gehzeit: ca. 5-6 Std. | Fahrzeit: ca. 2.5 Std. | Fahrstrecke: ca. 110 km | Aufstieg: 450m | Abstieg: 950m |  
Unterkunft: Hotel Valle Aridane in Los Llanos | Verpflegung: F

## **Tag 4: La Palma: Durchquerung der Caldera de Taburiente**

Eine der abwechslungsreichsten, aber auch anspruchsvollsten Wanderungen auf La Palma ist die Durchquerung der Caldera de Taburiente. Mit einem geländegängigen Fahrzeug gelangen wir zum Ausgangspunkt unserer Wanderung, dem Mirador Los Brecitos (1.083 m). Auf einem Waldweg und einem teilweise gerölligen Serpentinpfad steigen wir hinab zum Grund des riesigen Kraterkessels, wo der Rio Taburiente tost. Über 1.000 m hohen Kraterwänden säumen die Schlucht. Wir wandern vorbei am Roque Idafe, dem heiligen Felsen der Ureinwohner, und folgen dann dem Wasserlauf des Rio Taburiente. In stetigem Auf und Ab, den Fluss öfter querend, erreichen wir schließlich den Parkplatz am Ausgang des Parks. Dort wartet unser Fahrzeug auf uns.

Gehzeit: ca. 6-7 Std. | Fahrzeit: ca. 1.5 Std. | Fahrstrecke: ca. 30 km | Aufstieg: 175m | Abstieg: 900m |  
Unterkunft: Hotel Valle Aridane in Los Llanos | Verpflegung: F

## **Tag 5: Fährüberfahrt nach La Gomera, San Sebastian**

Heute setzen wir mit der Fähre nach La Gomera über (bei sehr früher Abfahrt kann das Hotelfrühstück ausfallen, dann frühstücken wir auf der Fähre). Angekommen in San Sebastian de La Gomera beziehen wir unsere Zimmer. Die verbleibende Zeit steht zur freien Verfügung. Wer möchte, kann einen Spaziergang durch das geschichtsträchtige Städtchen machen, die bunten Fassaden der typisch-kanarischen Häuser bewundern, an der Plaza de las Americas einen Kaffee trinken oder am nahe gelegenen Strand Playa de la Cueva ein Bad nehmen.

Fahrzeit: ca. 1 Std. | Fahrstrecke: ca. 33 km | Unterkunft: Hotel Torre del Conde in San Sebastián |  
Verpflegung: F

## **Tag 6: La Gomera: Wanderung zur Ermita de la Nieve und durch den Barranco de Santiago**

Mit dem Bus fahren wir hinauf zum Aussichtspunkt Degollada de Peraza und wandern zur Wallfahrtskapelle Ermita de la Nieve. Die Silhouette des Teide auf Teneriffa ist allgegenwärtig! Weiter geht es zum Fuß des Felsens von Agando, dem Wahrzeichen der Insel. Der zweite Teil unserer Tour führt von etwa 1.000 m Höhe über halb verlassene Dörfer wie Benchijigua oder Lo del Gato hinab in den Barranco de Santiago (die Schlucht des hl. Jakob). Unterwegs haben wir immer wieder Gelegenheit, die Pflanzenpracht der Insel zu bestaunen.

Gehzeit: ca. 5-6 Std. | Fahrzeit: ca. 1.5 Std. | Fahrstrecke: ca. 50 km | Aufstieg: 300m | Abstieg: 700m |  
Unterkunft: Hotel Torre del Conde in San Sebastián | Verpflegung: F

## **Tag 7: La Gomera: Wanderung durch den Lorbeerwald auf den Gipfel Garajonay**

Von Hermigua aus starten wir heute zur „Paradetour“ der Insel: Vorbei an zahlreichen mühevoll angelegten und bepflanzten Terrassen wandern wir bergauf durch das Tal von Montforte mit seiner beeindruckenden Pflanzenvielfalt. Kurz vor dem Weiler El Cedro gelangen wir zu einer Talstufe und genießen den Ausblick zurück in Richtung Hermigua und auf den Salto de Agua, den höchsten Wasserfall der Insel. Dann tauchen wir ein in das zauberhafte Waldgebiet des Nationalparks Garajonay. Der größte zusammenhängende Lorbeerwald der Erde wurde 1986 von der UNESCO zum Erbe der Menschheit erklärt. Wir wandern leicht bergauf durch diesen "Märchenwald". Lange Bartflechten hängen von den bemoosten Bäumen herab, im Unterholz wachsen riesige Farne und weiter unten ist das Rauschen des Cedro-Baches zu hören. Angekommen am Wanderparkplatz El Contadero queren wir die Straße und wandern auf einem bequemen Pflasterweg, zunächst durch lichten Kiefernwald, später mit guter Sicht auf den Lorbeerwald und bis ins Valle Gran Rey auf den legendenumrankten Garajonay (1.487 m), die höchste Erhebung der Insel. Nach einer kurzen Rast geht es hinab nach Cercado, wo uns der Bus abholt.

Gehzeit: ca. 6-7 Std. | Fahrzeit: ca. 1.5 Std. | Fahrstrecke: ca. 56 km | Aufstieg: 1250m | Abstieg: 400m |  
Unterkunft: Hotel Torre del Conde in San Sebastián | Verpflegung: F

## **Tag 8: La Gomera: Wanderung ins Valle Gran Rey**

Der Bus bringt uns heute wieder hinauf ins gebirgige Zentrum der Insel. Vom Picknickplatz Raso de la Bruma (1.000 m) aus wandern wir auf einem gut ausgebauten Weg zunächst durch schattigen Wald, dann hinaus auf eine Hochebene und hinab nach Arure. Hinter dem Dorf führt der Weg hinauf zum Mirador del Santo, von hier bietet sich uns ein grandioser Tiefblick auf das unten am Meer liegende Dorf Taguluche. Wieder zurück auf dem Weg wandern wir an Höhlen vorbei auf die Hochebene La Merica. Je weiter wir vorankommen, desto prächtiger ist der Ausblick auf das Valle Gran Rey mit seinen terrassierten Bergflanken, Palmenhainen und verstreut liegenden weißen Häusern. Über unzählige Serpentinaen gelangen wir hinab in den wohl schönsten Ort des Tales, La Calera. Von hier aus gehen wir über zahlreiche Treppen bis nach La Playa, wo wir uns bei einem Sprung ins Meer erfrischen können, ehe der Bus uns abholt.

Gehzeit: ca. 5-6 Std. | Fahrzeit: ca. 2.5 Std. | Fahrstrecke: ca. 90 km | Aufstieg: 150m | Abstieg: 1150m |  
Unterkunft: Hotel Torre del Conde in San Sebastián | Verpflegung: F

## **Tag 9: Fährüberfahrt nach Teneriffa, Wanderung im Anaga-Gebirge**

Mit der Fähre setzen wir morgens in ca. 50 Minuten über nach Los Cristianos auf Teneriffa. Weiter geht es per Bus ins Anaga-Gebirge im grünen Norden, dem geologisch ältesten Teil der Insel. Bei Cruz del Carmen beginnt unsere aussichtsreiche Panoramawanderung. Durch immergrünen Wald folgen wir alten Schmugglerpfaden ins Guanchen-Dorf Chinamada mit seinen Höhlenwohnungen. Auf einem alten Eselspfad wandern wir nun steil hinab zur Küste, immer neue Aussichten in Schluchten und auf zackige Riffe genießend. Die Vegetation wird zunehmend tropisch. In Punta de Hidalgo am Meer angekommen, erwartet uns schon der Bus, der uns zu unserem komfortablen Hotel im Bergdorf Vilaflor bringt. Hier beziehen wir unsere Zimmer für 4 Nächte.

Gehzeit: ca. 4-5 Std. | Fahrzeit: ca. 3.5 Std. | Fahrstrecke: ca. 185 km | Aufstieg: 200m | Abstieg: 1100m |  
Unterkunft: Hotel Villalba in Vilaflor | Verpflegung: F

## **Tag 10: Teneriffa: Wanderung durch die Masca-Schlucht**

Wir fahren zum kleinen Dorf Masca im Nordwesten der Insel. Von hier zieht sich eine gewaltige, 600 m tiefe Schlucht bis hinunter zum Meer. Auf einem schmalen Pfad, der sich zwischen den mächtigen Felswänden hindurch schlängelt, wandern wir bergab. Schließlich weitet sich die Schlucht und wir gelangen zu einer kleinen Bucht. Von einem Felsplateau aus können wir uns bei einem Bad im Meer erfrischen, bevor uns bei ruhiger See ein Boot abholt. Vorbei an riesigen Basaltformationen fahren wir nach Los Gigantes, wo bereits der Bus wartet. Bei starkem Wellengang ist die Bootsfahrt nicht möglich, so dass wir die Masca-Schlucht wieder hinaufsteigen bis zum Dorf Masca.

Gehzeit: ca. 3-4 Std. | Fahrzeit: ca. 2 Std. | Fahrstrecke: ca. 110 km | Aufstieg: 50m | Abstieg: 630m |  
Unterkunft: Hotel Villalba in Vilaflor | Verpflegung: F

## **Tag 11: Teneriffa: Gipfeltour auf den Guajara, Wanderung um die Roques de Garcia**

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Bus in den Nationalpark Las Cañadas del Teide auf etwa 2.000 m. Unser heutiges Gipfelziel ist der 2.717 m hohe Guajara. Der breitschultrige Bergrücken ist nicht nur die höchste, sondern auch die markanteste Formation im weiten Rund des Caldera-Randes, der die Cañadas begrenzt. Beim Parador, dem einzigen Hotel im Nationalpark auf 2.150 m Höhe, schultern wir den Tagesrucksack. Unser Weg schlängelt sich zunächst durch Ginsterbüsche, an den sonnenverwöhnten Hängen wachsen zahllose Taginasten, die im Frühsommer ihre verschwenderische Blütenpracht entfalten. Am Gipfel angekommen haben wir einen überwältigenden Blick in die Lava- und Bimssteinwüste der Cañadas und hinauf zum majestätischen Teide. Zurück am Parador legen wir eine Pause ein, bevor wir uns am späteren Nachmittag, wenn das Licht am schönsten ist, aufmachen zu einer weiteren, einfachen Wanderung rund um die Roques de Garcia, einer bizarre Felsformation, die auch „Finger Gottes“ genannt werden. Nach dieser ca. 1,5-stündigen Etappe bringt uns der Bus zurück nach Vilaflor.

Gehzeit: ca. 6-7 Std. | Aufstieg: 850m | Abstieg: 850m | Unterkunft: Hotel Villalba in Vilaflor |  
Verpflegung: F

## **Tag 12: Teneriffa: Gipfeltour auf den Pico de Teide**

Heute haben wir uns die Besteigung des Teide, Spaniens höchstem Gipfel, vorgenommen. Von unserem Startpunkt auf ca. 2.300 m steigen wir auf zum Bimssteinberg Montaña Blanca. Dann folgen wir einem Serpentinweg durch wildes Vulkangelände zur Altavista-Hütte. Bald ist die Bergstation der Seilbahn erreicht (3.540 m), bereits von hier aus genießen wir einen allumfassenden Ausblick. Nach einer weiteren halben Stunde erreichen wir schließlich den Gipfel des Teide. Wir machen kurz Rast, dann wandern wir zurück zur Bergstation. Die Seilbahn bringt uns wieder hinunter zum Ausgangspunkt, hier wartet schon der Bus.

Gehzeit: ca. 5-6 Std. | Fahrzeit: ca. 1 Std. | Fahrstrecke: ca. 55 km | Aufstieg: 1400m | Abstieg: 170m |  
Unterkunft: Hotel Villalba in Vilaflor | Verpflegung: F

## **Tag 13: Heimreise**

Rückflug nach Deutschland.

Fahrzeit: ca. 0.5 Std. | Fahrstrecke: ca. 25 km | Verpflegung: F

# Charakter der Tour und Anforderungen

Profil: Der Fokus dieser Reise liegt auf abwechslungsreichen Berg- und Küstenwanderungen auf La Palma, La Gomera und Teneriffa, bei denen sowohl die Gemeinsamkeiten als auch die Gegensätze der Inseln deutlich werden. Dabei gibt es auch viele Einblicke in die Flora und Fauna und die Sitten und Gebräuche der Kanarischen Inseln. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Wanderungen mit bis zu 7 Std. Gehzeit über vulkanisches Gelände, auf schmalen Waldwegen und gerölligen Bergpfaden. Bei der Wanderung durch die Caldeira de Taburiente auf La Palma sowie für die Gipfeltour auf den Guajara auf Teneriffa ist Schwindelfreiheit notwendig. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich, einzelne Tagestouren können auch ausgelassen werden. Durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe können sich die Gehzeiten verlängern, die Wanderungen werden aber regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen. Unterbringung: Wir übernachten auf La Palma und La Gomera in einfachen, kleinen Stadthotels (Landeskategorie: 3-Sterne) in zentraler Lage. Auf Teneriffa übernachten wir in einem Hotel der gehobenen Mittelklasse (Landeskategorie: 4-Sterne) mit Wellnessbereich in der Nähe des Bergdorfs Vilaflor (1.400 m), umgeben von dichten Pinienwäldern. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer. Verpflegung: Bei dieser Reise ist Frühstück inkludiert. Mittags machen wir entweder ein Picknick oder suchen uns ein Restaurant, abends essen wir in einem landestypischen Restaurant. In Spanien wird frühestens ab 20.00 Uhr zu Abend gegessen, vorher sind die meisten Restaurants nicht geöffnet. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist möglich, veganes Essen eventuell nach Rücksprache. Wir bitten um Verständnis!

## Klima

Die Kanarischen Inseln liegen in der subtropischen Klimazone. Das Klima ist mild und ausgeglichen und daher sehr angenehm. Im März herrscht in Küstennähe eine Durchschnittstemperatur von ca. 18°C. Bezaubernd ist der subtropische Inselfrühling, der diesen Monat trotz möglicher Regenfälle zu einem der schönsten des Jahres macht. Im April und November beträgt die Durchschnittstemperatur in Küstennähe ca. 20°C, im Oktober ca. 22°C, in den höheren Lagen sinkt die Temperatur aber schnell um einige Grade. Vor allem im Nordteil der Inseln stauen sich häufig Wolken, die gelegentlich Regen bringen, sich aber genauso schnell wieder auflösen können. In höheren Lagen weht der Wind oft kalt und heftig, im Frühjahr und Herbst kann auf dem Teide eventuell Schnee liegen.

## Wichtige Hinweise

Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Partner, sämtliche Programmpunkte durchzuführen. Sollte es witterungsbedingt, aus organisatorischen oder sonstigen Gründen notwendige Abweichungen von der Ausschreibung geben, bitten wir um Ihr Verständnis.

Für den Aufstieg zum Gipfel des Teide ist eine Genehmigung der Nationalparkverwaltung erforderlich, ansonsten kann man die letzten 150 Höhenmeter ab der Seilbahnstation nicht weiter gehen. Diese Erlaubnis wird nur für eine bestimmte Anzahl von Personen pro Tag erteilt. Wir beantragen diese Genehmigung für alle Teilnehmer, können die Erteilung aber nicht garantieren. Sollte das tägliche Kontingent bereits erschöpft sein, organisieren wir einen nächtlichen Anstieg, so dass Sie zum Sonnenaufgang am Gipfel stehen. Alternativ, z.B. bei schlechtem Wetter gehen wir nur bis zur Seilbahnstation und genießen von dort den Blick über die Insel. Wir bitten um Verständnis!

Wir bitten um Beachtung der Sicherheitshinweise: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de) oder Bürgerservice Tel.-Nr. +49 30 18172000.

# Leistungen

## Hauser-Inklusivleistungen

- ▶ Hauser - Reiseleitung ab La Palma bis Teneriffa ▶ Flug ab/bis München nach Santa Cruz de La Palma, zurück ab Teneriffa Sur
- ▶ Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren ▶ Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- ▶ 12 x Frühstück, 8 x Abendessen ▶ Übernachtung 12 x in Mittelklassehotels
- ▶ Hauser Reisekrankenschutz inkl. Such-, Rettungs- und Bergungskosten und Krankenrücktransport sowie 24 Std. Notrufservice ▶ Fähpassagen ab La Palma bis La Gomera / ab La Gomera bis Teneriffa

## Wunschleistungen

- ▶ Direktflüge ab anderen deutschen Flughäfen ▶ Einzelzimmerzuschlag 290,00 € vorbehaltlich Verfügbarkeit 50,00 €

## Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

- ▶ Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 480,00 €) ▶ Trinkgelder
- ▶ Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

# Einreisebestimmungen

Staatsbürger der Bundesrepublik Deutschland, Österreichs, Italiens und der Schweiz benötigen für die Einreise einen gültigen Reisepass oder Personalausweis. Staatsbürger anderer Länder bitten wir, sich direkt mit der jeweiligen für sie zuständigen Vertretung in Verbindung zu setzen.

Die Gipfelbesteigung des Pico de Teide ist nur mit Erlaubnis der Nationalparkverwaltung gestattet. Um diese Genehmigung zu beantragen benötigen wir bei der Buchung die Passdaten des Dokuments (Reisepass oder Personalausweis), das Sie auf der Reise mitführen werden.

Tipp: Kopieren Sie vor Abreise Ihren Reisepass / Personalausweis und Ihr Flugticket. Im Verlustfall erleichtert dies die Neubeschaffung. Bewahren Sie die Kopien getrennt von den Originaldokumenten und Ihren Wertgegenständen auf. Oder: Schicken Sie sich Kopien Ihrer wichtigsten Dokumente als pdf-Datei an die eigene Mailadresse.

# Impfungen und Gesundheitsvorsorge

Es sind keine Pflichtimpfungen notwendig. Empfohlen werden folgende Vorsorgemaßnahmen: Tetanus, Diphtherie.

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter [www.crm.de](http://www.crm.de)

Informationen zum Thema Gesundheit auf Reisen finden Sie auch unter [hauser-exkursionen.de/reiseinfos/gesundheit](http://hauser-exkursionen.de/reiseinfos/gesundheit)

Eine Bitte: Stellen Sie sich eine Reiseapotheke zusammen, die Ihren individuellen Bedürfnissen angepasst ist. Denken Sie an Arzneimittel gegen Durchfallerkrankungen, Schmerzen und Erkältungskrankheiten sowie Verbandsmaterial und Pflaster. Ihre Reiseleiterin oder Ihr Reiseleiter führt eine Reiseapotheke mit, der Inhalt ist jedoch nur für Notfälle gedacht.

# Ausrüstung

- ▶ Reisepass mit Kopie

oder

- ▶ Flugübersicht mit Buchungsnummer
- ▶ Bahnticket
- ▶ Sandalen (Überlandfahrten, Unterkunft, Duschen, etc.)

- ▶ Trekkingsocken + Ersatz
- ▶ Trekkinghose
- ▶ wind- und wasserdichte Überhose (atmungsaktiv)  
(wer möchte)

- ▶ wind- und wasserdichte Jacke (ideal: atmungsaktiv)

- ▶ Schlafbekleidung
- ▶ Handtuch  
(für den Strand - in den Hotels sind Handtücher vorhanden)

- ▶ dünne Mütze
- ▶ dünne Fingerhandschuhe  
(für die Besteigung des Teide)

- ▶ Stirnlampe mit Ersatzbatterien

- ▶ Sitzkissen  
(wer möchte)

- ▶ persönliche Fotoausrüstung mit genügend Akkus und Speicherkarten, eventuell mit Blitz, Stativ

- ▶ Nähzeug  
(wer möchte)

- ▶ Trinkflasche oder Trinksystem mindestens 1 Liter

- ▶ Personalausweis mit Kopie

je nachdem, welches Daten Sie uns für das Teide-Permit angegeben haben

- ▶ Bargeld, Kreditkarte, EC Karte (Bankautomat)
- ▶ Hauser-Reiseunterlagen, Heftchen „Meine Reise“
- ▶ Sportschuhe
- ▶ Trekkingschuhe Kategorie B (siehe Information Wanderschuhe)

- ▶ kurze Hose knielang oder Bermudas
- ▶ bequeme Freizeithose
- ▶ T Shirts
- ▶ Kurzarmhemden oder -blusen
- ▶ Langarmhemden oder -blusen
- ▶ Wärmeschicht (leichte Daunenjacke oder Primaloft)

- ▶ Unterwäsche + Ersatz
- ▶ Weste windabweisend  
(wer möchte)

- ▶ Badebekleidung
- ▶ Stirnband

oder

- ▶ Sonnenschutz für den Kopf
- ▶ Sonnenbrille
- ▶ Tages- und Wanderrucksack ca. 25 l
- ▶ Teleskop-Wanderstöcke
- ▶ Hauser Reisetasche oder anderes flexibles Gepäckstück (inkl. kleinem Schloss)

oder Koffer mit Rollen

- ▶ Sonnencreme
- ▶ Lippenbalsam
- ▶ Kulturbeutel
- ▶ Taschentücher, Feuchttücher
- ▶ Taschenmesser

(wer möchte)

- ▶ Schreibzeug
- ▶ wasserdichter Packsack für Dokumente
- ▶ Plastik- oder Nylonbeutel für Schmutzwäsche
- ▶ Brotzeitbox

praktisch für's Mittagspicknick

▶ Fernglas

(wer möchte)

▶ Ersatzbrille in stoßfestem Etui für Brillenträger

▶ Trekkingschirm als Regen- bzw. Sonnenschutz

▶ wichtige persönliche Medikamente

(Handgepäck!)

▶ Höhenmesser

(wer möchte)

▶ Fön

(wer möchte)

▶ Erste Hilfe Set (inkl. Blasenpflaster, Tape, Desinfektion)

▶ Handy mit Ladekabel

## **Gepäck**

Wir empfehlen eine Reisetasche für diese Reise, ein Koffer/Trolley ist aber ebenfalls geeignet. Für die Wanderungen benötigen Sie einen Tagesrucksack, das Hauptgepäck wird immer transportiert.

# Reisetermine und Preise

<b>Von/Bis</b>	<b>Preis in €</b>	<b>Reiseleitung</b>	<b>Verfügbarkeit</b>
20.03.19 – 01.04.19	1.945,00 €	Rafael Ruch	Buchbar
24.04.19 – 06.05.19	0,00 €	Hauser - Reiseleitung	Buchbar
08.05.19 – 20.05.19	0,00 €	Hauser - Reiseleitung	Buchbar
15.05.19 – 27.05.19	0,00 €	Hauser - Reiseleitung	Buchbar
16.10.19 – 28.10.19	0,00 €	Hauser - Reiseleitung	Buchbar

# Karte



