

## Pressemitteilung

### Ein Tal voll Hundertjähriger 18-tägige Rundreise durch Ecuador

Münster, 16. Februar 2018. Sport hält jung, das ist längst nachgewiesen. Doch wie wird man hundert Jahre und älter? Vielleicht wissen es die Hundertjährigen im ecuadorianischen Vilcabamba. Hier im „Tal der Hundertjährigen“ leben mehr Menschen, die vor mehr als einem Jahrhundert geboren wurden, als irgendwo sonst auf der Welt. Das Tal im Süden Ecuadors ist eine der Etappen einer neuen Rundreise, die Frosch Sportreisen in diesem Winter anbietet.

Von traumhaft schönen Bergen umgeben, scheint es kein Wunder, dass in diesem Naturparadies die Menschen ein stattliches Alter erreichen. In Vilcabamba herrscht schließlich ganzjährig ein angenehmes Klima, zwischen 24-30 Grad bei geringer Luftfeuchtigkeit. Schon die Inkas wussten um die Geheimnisse des Tales und kamen zur Erholung hierher. Lange in Vergessenheit geraten berichtete 1955 ein US-Mediziner in Reader's Digest von dem damals unbekanntem Dörfchen. Später entdeckte ein ecuadorianischer Kardiologe, dass ungewöhnlich viele Einwohner 100 und älter würden.

Inmitten von so viel Lebenslust und Naturschönheit bietet es sich geradezu an, aktiv zu werden. Ob beim morgendlichen Yoga, bei Biketouren oder Wanderungen durch die Nationalparks der Umgebung – die Münsteraner Frösche bieten die beste Grundlage um selbst für ein langes Leben zu sorgen.

Vielfalt auf kleinstem Raum und eine überwältigende Topografie machen Ecuador einzigartig. Das Land beheimatet die unterschiedlichsten Ökosysteme in engster Nachbarschaft: Tropisches Hochgebirge, Regenwald und gigantische Vulkane. Vom Startpunkt Quito aus führen die Sportexperten aus dem Münsterland auf dieser Rundreise in die beeindruckende Berglandschaft der Anden, zum Fuß des mit 5.987 Hm höchsten aktiven Vulkans der Welt, dem Cotopaxi, und in den tropischen Regenwald. Auf Wanderungen, Biketouren und Kanufahrten erleben Frosch-Gäste die Ecuador aus nächster Nähe.

Ansprechpartner

Sebastian Rosendahl  
Pressesprecher

+49 251 927 88 78  
sebastian.rosendahl@  
frosch-sportreisen.de

[www.frosch-sportreisen.de/presse](http://www.frosch-sportreisen.de/presse)  
[www.facebook.com/  
Frosch.Sportreisen](https://www.facebook.com/Frosch.Sportreisen)

Frosch Sportreisen GmbH  
Dahlweg 112, 48153 Münster

Die 18-tägige MultiAktiv Reise ist ab 2.749 Euro im Reisebüro und unter [www.frosch-sportreisen.de](http://www.frosch-sportreisen.de) buchbar. Weitere Informationen unter <https://www.frosch-sportreisen.de/fernreisen/ecuador-MultiAktiv>

Bildunterschrift: Morgendliches Yoga im Tal der Hundertjährigen © Frosch Sportreisen GmbH  
Bild-Download: [http://www.frosch-sportreisen.de/assets/download/presse/MA\\_Ecuador\\_FroschPM\\_1.jpg](http://www.frosch-sportreisen.de/assets/download/presse/MA_Ecuador_FroschPM_1.jpg)

Aktuelles Bildmaterial zur redaktionellen Verwendung finden Sie unter [www.frosch-sportreisen.de/presse](http://www.frosch-sportreisen.de/presse)

### **Anforderungen**

Gute Grundkondition für mittelschwere Wanderungen bis zu 6 Std. und eine leichte bis mittelschwere Biketour (ca. 50 km / wer möchte kann auf der Hälfte mit dem Taxi abgeholt werden). Trittsicher sollte man sein und aufgrund der großen Höhe sehr aufmerksam gegenüber seinem Körper (es besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit, da wir bis zu 4.000 Höhenmeter erreichen).

### **Reiseverlauf**

1. Tag: Ankunft in Quito
2. Tag: Besuch des Äquatordenkmals & Stadtrundfahrt durch Quito
3. Tag: Wanderung auf den Vulkan Ilaló (3.200 Hm/2 Std.)
4. Tag: Wanderung oder Reiten im Cotopaxi Gebirge (3.800 Hm/2 Std.)
5. Tag: Trekking um die Laguna Quilotoa (3.900 Hm/4 Std.)
6. Tag: Wasserfall-Tour in Baños
7. Tag: Kanu-Abenteuer im Amazonasgebiet
8. Tag: Tag zur freien Verfügung in Baños
9. Tag: Spektakuläre Zugfahrt an der Teufelsnase
10. Tag: Wanderung im Cajas Nationalpark
11. Tag: Wanderung & Zeltübernachtung im Regenwald
12. Tag: Vilcabamba & die Chambalabamba-Gemeinschaft
13. Tag: Biketour durch den Podocarpus Nationalpark (20-50 km/3.000 Hm/ 5 Std.)
14. Tag: Die Izhcayluma-Loop Wanderung (4 Std.)
15. Tag: Koch-Kurs & Folklore beim Abendessen
16. Tag: Inlandsflug von Loja nach Quito
17. Tag: Ausflug zu den heißen Quellen von Papallacta (optional) & Rückflug

18. Tag: Ankunft in Frankfurt

**Leistungen** (im Reisepreis enthalten)

- Flug von Frankfurt nach Quito und zurück
- Inlandsflug Loja-Quito
- Flughafentransfers & Transfers während des Programms
- 16 Übernachtungen (15x Hotels/Hostels, 1x Zelt)
- 16x Frühstück, 8x Mittagessen, 6x Abendessen
- 7 geführte Wanderungen
- 1 geführte Biketour
- Südamerikanischer Kochkurs
- Stadtrundfahrt Quito
- Zugfahrt an der weltbekannten "Teufelsnase"
- Deutschsprachige Reiseleitung (außer letzter Tag in Quito)

**Teilnehmerzahl**

Mind. 10, max. 16 Personen

**Über Frosch Sportreisen**

Frosch Sportreisen ist Spezialveranstalter für Sport- und Aktivreisen mit Fokus auf Reisezielen abseits des Massentourismus in exklusiven Unterkünften, einer umfangreichen Betreuung durch speziell ausgebildete Reiseleiter und Sportanimateure sowie diesem speziellen Frosch-Gefühl, das zwanglos individuelle Reisen und gemeinsame Gruppen-Erlebnisse vereint. Die Zielgruppen sind Familien, Paare, Singles und Alleinreisende im Alter zwischen 30 und 55 Jahren. Das Unternehmen wurde 1984 gegründet und beschäftigt heute 40 Festangestellte in der Zentrale in Münster sowie 500 Mitarbeiter an den Urlaubsorten. Im Jahr 2017 erreichte Frosch mit rund 30.000 Gästen einen Umsatz von über 28,5 Millionen Euro. Der Unternehmensname ist aus den Namen der Geschäftsführer Volker Frost und Holger Schweins entstanden.