

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

**REISENMIT
SINNEN**

REISEN MIT SINNEN
Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Straße 23
D- 44143 Dortmund
Fon 0231-589792-0
Fax 0231-164470
info@reisenmitsinnen.de
www.reisenmitsinnen.de
www.kapverdischeinseln.de

In Zusammenarbeit mit
ZEIT  **REISEN**

CINQUE TERRE SCHMUCKSTÜCK DER RIVIERA

8-tägige Wander- und Genussreise mit qualifizierter Reiseleitung



HIGHLIGHTS

**Panoramareiche
Wanderungen in der liguri-
schen UNESCO-Landschaft**

**Von der urigen Trattoria bis hin
zum mehrgängigen
Slow Food-Dinner**

**Familiengeführte Unterkunft
mit gemütlichem Garten und
grandioser Küche**

**Weinprobe beim Weinkünstler
Walter de Batté**

**Im Austausch mit der Stiftung
Manarola, Eigeninitiative für die
Zukunft**



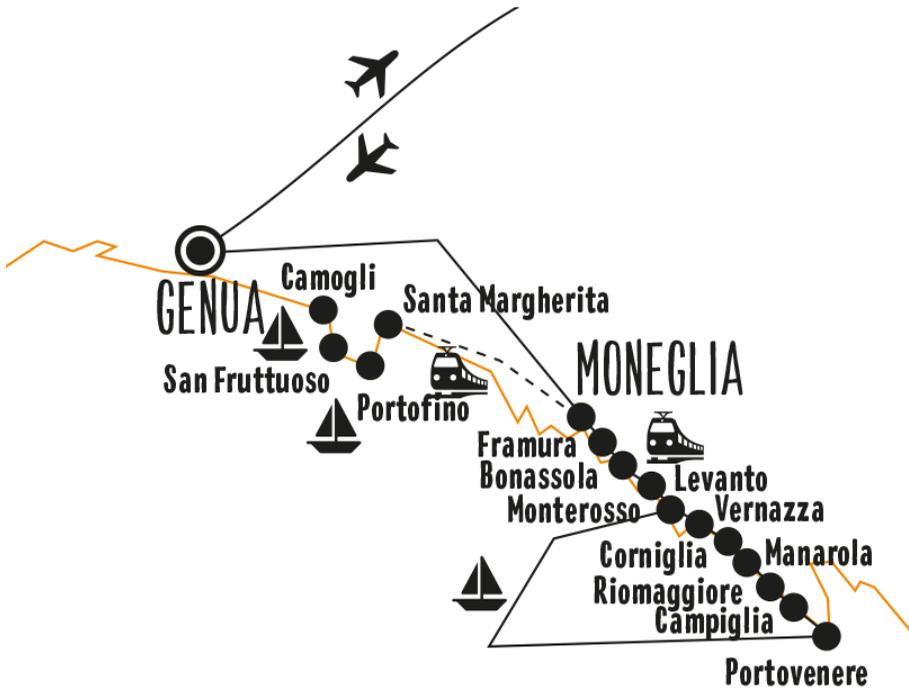
PRIMA KLIMA

Klimafreundlich reisen inklusive. Bei dieser Reise kompensieren wir die CO₂-Emission Ihrer Flug- oder Bahnreise und alle Transporte in den Zielgebieten über atmosfair. Dazu gehören sämtliche Inlandsflüge, Bahn-, Schiffs- oder Bustransfers.

Mehr hierzu finden Sie weiter unten.



KARTE ZUR REISE



Ionisches Meer

Freuen Sie sich auf ein Potpourri zauberhafter Orte, wie das pastellige Fischerdorf Portofino oder das von Weinbergen umgebene Corniglia. Neben Fisch und Wein erwarten Sie Focaccia, Ravioli, Camogliesi ... „Botanikerin“ Inge informiert zudem über Leckereien am Wegesrand.

DETAILLIERTE REISEINFORMATION

Highlights	2
Prima Klima	2
Karte zur Reise.....	3
Detaillierte Reiseinformation.....	4
Reiseverlauf – 8 Tage	5
TeilnehmerInnen	12
Termine und Preise	12
Im Preis enthalten	13
Optional buchbare Leistungen	13
Nicht im Preis enthalten	14
Es geht ums Fliegen und um Klimaschutz*	14
Prima Klima – CO ₂ -neutral reisen!	14
Anreise	15
Visum und Einreisebestimmungen	15
Reiseschutz**	15
Verlängerungsmöglichkeiten.....	16
Aktivitäten	17
Reisebarometer – So Wird’s	17
Unterkunft und Verpflegung	18
Ihre Reiseleitung	19
Ausrüstung und Kleidung	20
Unser Engagement in den Cinque Terre	21
In eigener Sache: Unsere Philosophie	22
Eigene Notizen	25
Beratung und Buchung	28

REISEVERLAUF – 8 TAGE

(Verpflegung: **F** = Frühstück, **M** = Mittagessen, **S** = Snack, **P**= Picknick
A = Abendessen)

Die Angaben zu den Wanderstrecken und -zeiten, Flug-, Fähr- und Transferzeiten sind angenäherte Erfahrungswerte und können je nach Straßenbeschaffenheit und Verkehrsaufkommen variieren.

1.Tag: Anreise nach Moneglia

Flug mit Lufthansa nach Genua, wo wir von unserer Reiseleitung begrüßt werden. Ein Bus bringt uns zu unserem Domizil für diese Woche. Moneglia ist ein wunderschöner ruhiger Ort mit einem hübschen historischen Zentrum und mediterranem Ambiente. Uns erwartet ein familiengeführtes Hotel mit schönem Garten. Je nach Ankunftszeit bleibt Zeit zum Entspannen oder zu einem Spaziergang durch den Ort. Der Strand ist nur wenige Gehminuten entfernt.

Gegen 18:30 Uhr treffen wir uns zu einem Willkommensumtrunk mit Prosecco und Häppchen. Es folgt eine Einführung in das Wanderprogramm und eine kleine Vorstellungsrunde. Bei dem Begrüßungsabendessen kommen wir in den Genuss ausgezeichneter ligurischer Spezialitäten – auch der Koch gehört zur Familie.

Fahrt: ca. 70 Minuten.

Übernachtung: 7 Übernachtungen im Hotel Villa Argentina in Moneglia.

Verpflegung: -/-/A



2. Tag: Meeresbrise und Portofino

Morgens fahren wir mit der Bahn nach Camogli, einem schönen Hafenort mit historischen „Hochhäusern“. Von hier bringt uns ein Schiff in die idyllische Bucht von San Fruttuoso, in der sich die gleichnamige Abtei befindet. Diese Bucht ist nur zu Fuß oder vom Meer aus zu erreichen, eine Straße führt bis heute nicht dorthin.

Unsere erste Wanderung führt uns einen panoramareichen Weg entlang und durch duftende Vegetation bis nach Portofino - einem zugleich mondänen wie ursprünglichen Fischerdorf. Unterwegs stärken wir uns mit einem Picknick. Wir probieren unter anderem die berühmten Camogliesi, eine verführerische kleine Süßspeise aus Camogli.

Am Nachmittag fahren wir weiter mit dem Schiff in das schöne Städtchen Santa Margherita Ligure und gelangen nach einem kleinen Rundgang mit der Bahn nach Moneglia zurück.

Wanderung: Gehzeit ca. 2 Stunden, 6 km, +/- 220 Hm, moderat.

Verpflegung: F/P/A



3. Tag: Die Cinque Terre als Kulturlandschaft

Frühmorgens fahren wir mit der Bahn nach Corniglia, dem kleinsten Dorf der Cinque Terre. Im Vergleich zu den anderen Dörfern hat Corniglia noch am stärksten seinen ursprünglichen Charakter behalten. Am Dorfausgang liegt die „Punta Santa Maria“, von der aus sich ein atemberaubender Blick auftut.

Die heutige Wanderung führt uns durch den Wald in ein Gebiet, das noch intensiv von Weinbauern genutzt wird. Nur der Weinanbau hat die Cinque Terre zu dem gemacht, was sie heute sind - eine beeindruckende Landschaft steil über dem Meer, durchschnitten von Weinterrassenfeldern und Trockenmauern mit einer Gesamtlänge von 7.000 Kilometern, geschaffen in Jahrhunderten menschlicher Handarbeit.

Nach der Besichtigung der Weinberge mit überwältigenden Ausblicken erwartet uns in dem kleinen Dorf Volastra ein zünftiges Mittagessen in einer kleinen urigen Trattoria mit Pasta, Pesto und Sardellen (traditioneller Fisch der Cinque Terre). Der lokale Wein darf natürlich auch nicht fehlen.

Am Nachmittag Abstieg nach Manarola. Während unserer Wanderung erzählt uns Inge von lokalen Stiftungsprojekten zum Erhalt der jahrhundertealten Kultur der terrasierten Trockenmauern (UNESCO-Weltkulturerbe). In Manarola treffen wir im Hauptareal des Projektes auf einige Mitglieder der Stiftung, die uns das umfangreiche Projekt näher erläutern.

Wanderung: Gehzeit ca. 3 Stunden, ca. 8 km, +/- 400 Hm, anspruchsvoll.

Verpflegung: F/M/A



4. Tag: Fraumua – eines der schönsten Dörfer Italiens

Unsere heutige Wanderung beginnt in Bonassola. Der Weg führt bis zu einem Panoramapunkt, dem Salto della Lepre, immer an der Küste entlang. Später geht es durch schattigen Steineichenwald und über ein Flüsschen weiter bis zu dem kleinen Küstenort Framura, der mit dem Prädikat „die schönsten Dörfer Italiens“ ausgezeichnet wurde. Wir wandern durch schmale Gassen, vorbei an Wachtürmen aus dem Mittelalter, kleinen Kirchen, Villen mit dem Charme vergangener Zeiten und schönen Gärten.

Gegen Mittag treffen wir Emilio, einen jungen Bauern, der hier nicht nur Wein und Oliven, sondern auch Obst und Gemüse aller Art anbaut. Wir sind eingeladen, auf seiner Terrasse die verschiedensten traditionellen Spezialitäten zu verkosten, alles aus eigener Herstellung der Familie. Dazu gibt es die Weine seines Weingutes Ca di Mare.

Am Nachmittag begeben wir uns noch auf einen Rundgang durch Framura, der an der Promenade direkt am Meer endet. Zurück geht es mit der Bahn nach Moneglia.

Wanderung: Gehzeit ca. 3 Stunden, 8 km, +/- 350 Hm, moderat.

Verpflegung: F/S/A



5. Tag: Wanderung mit Panoramaaussicht

Heute begeben wir uns auf eine wunderschöne Wanderung ausgehend von Levanto, einem historischen Ort mit einer langen Geschichte. Wir erwandern die gesamte Küste der Punta Mesco, einem Vorgebirge, das sich nördlich der Cinque Terre erhebt. Dort befand sich einst ein Kloster, dessen Überreste heute noch zu besichtigen sind. Von hier aus haben wir einen atemberaubenden Blick über die gesamte Küste. Wir befinden uns an einem der wenigen Orte, von dem aus man alle fünf Dörfer sehen kann. Die Wanderung wird versüßt von einem kleinen Picknick mit verschiedenen belegten Focacce. Anschließend erfolgt der Abstieg nach Monterosso, dem größten Dorf der Cinque Terre.

Der Nachmittag und Abend stehen zur freien Verfügung. Wer möchte kann mit dem Schiff oder mit der Bahn nach Vernazza fahren. Ein Besuch lohnt sich!

Wanderung: Gehzeit ca. 3 Stunden, 9 km, +/- 400 Hm, moderat.

Verpflegung: F/P/-



6. Tag: Herrliche Ausblicke und ein Weinkünstler

An diesem Tag mit vielen Highlights und einer langen Wanderung fahren wir sehr zeitig los. Wir fahren mit der Bahn bis nach Riomaggiore und steigen von dort auf einer alten Mulattiera, einem Saumpfad, bis zur Kirche von Montenero hinauf. Durch Pinienwälder und Weinterrassen führt unser Weg in den Ort Campiglia, wo uns einer der Höhepunkte dieser Reise erwartet.

Einer der meistbeachteten Winzer Liguriens und vielleicht ganz Italiens, experimentiert hier mit neuen Rebsorten und Arbeitsmethoden.

Er lädt uns in seinen Weinkeller ein und lässt uns an seinem Wissen und an seiner Begeisterung für die Geschichte des Weins in Ligurien teilhaben. Ein besonderes Geschmackserlebnis mit kleinen Köstlichkeiten.

Im Anschluss wandern wir weiter nach Portovenere, das mit seiner Festung majestätisch am Eingang des Golfes von La Spezia liegt. Rückfahrt mit dem Schiff nach Monterosso oder Vernazza und dann mit der Bahn nach Moneglia.

Wanderung: Gehzeit ca. 6 Stunden, 14 km, +/- 600 Hm, anspruchsvoll. (Es gibt Alternativen, z.B. eine Teilstrecke mit dem Bus.)

Verpflegung: F/S/A



7. Tag: Das Hinterland von Levanto

Heute erwandern wir das Hinterland von Levanto. Die Wanderung führt durch ein lang gestrecktes Tal, das von den hohen Bergen des Apennins bis zum Meer hin allmählich breiter wird. Dichte, alte Kastanienwälder und uralte Weiler säumen den Weg. Normalerweise begegnet man auf dieser Strecke kaum anderen Wanderern - sie ist noch ein echter Geheimtipp! Der Höhepunkt aber erfolgt mittags nach einem Abstieg eines schmalen Weges: Ein Mittagessen in einer urigen Trattoria, wie es sie leider nur noch selten gibt! Hier bereitet „La Mamma“ handgemachte Ravioli, selbstgemachtes Pesto oder Ragout. Dazu gibt es den süffigen Hauswein aus großen Karaffen und zum Abschluss ein leckeres Tiramisu.

Anschließend folgt nur noch der Abstieg bis ins Zentrum von Levanto.

Rückfahrt nach Moneglia, wo wir ein gemeinsames Abschiedsabendessen einnehmen. Es erwartet uns ein kulinarischer Genuss: Der Chefkoch des Hotels verwöhnt uns mit einem Slow Food-Dinner mit regionalen Spezialitäten und Erzeugnissen.

Wanderung: Gehzeit ca. 3,5 Stunden, ca. 9 km, +/- 350 Hm, moderat.

Verpflegung: F/M/A



8. Tag: Heimreise

Nach dem Frühstück bleibt evtl. noch Zeit für einen kurzen Stadtbummel und Abschiednehmen, bevor uns ein privater Bus zum Flughafen von Genua bringt. Rückflug in die Heimat.

Fahrt: ca. 70 Minuten.

Verpflegung: F/-/-

Programmänderungen, z. B. durch Flugzeitenänderungen oder ungünstige Witterungsbedingungen behalten wir uns vor!

TEILNEHMERINNEN

8 bis 16 Personen

TERMINE UND PREISE

CTZ-200425	Sa. 25.04.	- Sa. 02.05.2020	1.840 €	
CTZ-200509	Sa. 09.05.	- Sa. 16.05.2020	1.840 €	
CTZ-200919	Sa. 19.09.	- Sa. 26.09.2020	1.840 €	
CTZ-201003	Sa. 03.10.	- Sa. 10.10.2020	1.840 €	

Einzelzimmerzuschlag: 380 €

Hinweis für Alleinreisende: Die Buchung eines halben Doppelzimmers ist je nach Verfügbarkeit möglich. Falls zum Zeitpunkt Ihrer Buchung noch kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner angemeldet ist, berechnen wir einen reduzierten Einzelzimmerzuschlag von 60%. Bei voller Belegung des Doppelzimmers wird dieser Zuschlag umgehend gutgeschrieben.

 **Garantierte Durchführung ab 2 Personen!**

Frühbucher sparen 55 €.

Frühbucherrabatt: 3 % bei Buchung bis zu 6 Monate vor Reisebeginn.

Anzahlung: 20 % des Reisepreises. Restzahlung 21 Tage vor Reisebeginn. Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch uns: 21 Tage vor Reisebeginn.

IM PREIS ENTHALTEN

- Flug München-Genua-München mit Lufthansa in der Economy Class
- Flughafentransfer ab/an Genua im Privatfahrzeug
- Transfers laut Programm mit der Regionalbahn
- Fahrt im öffentlichen Schiff Portofino–Santa Margherita Ligure; Camogli–San Fruttuoso und Portovenere–Vernazza/Monterosso
- Insg. 7 Übernachtungen in DZ, Du/WC (s. Unterkunft)
- 7x Frühstück, 2x Picknick, 2x Mittagssnack, 2x Mittag-, 6x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 6 Wanderungen: u.a. Panoramawanderung nach Portofino; Weinterrassenwanderung nach Manarola und Wanderung durch das Hinterland von Levanto, Weinverkostung und Kellereibesuch bei Walter de Batté, Besuch und Verkostung beim Weinbauern Emilio (Ca'di Mare), Besuch der Stiftung Fondazione Manarola und Begegnung mit den Gründungsmitgliedern, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Insider-Reiseleitung in Deutsch
- Reiseführer (Ligurien, Dumont 2018)
- Infomaterial
- CO₂-neutral reisen! Kompensation der internationalen Flüge und aller Transfers (Bahn, Bus, Fähre, Inlandsflüge, etc.) mit atmosfair*
- 5 € Spende an Stiftungsprojekt Fondazione Manarola
- 10 € Spende an Biodiversity Foundation von Dirk Steffens

OPTIONAL BUCHBARE LEISTUNGEN

- Business-Class: ab 320 €
- Innderdeutsche Zubringer: 130 €
- Rail&Fly 2. Kl.: 75 €, 135 € in der 1. Klasse
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, die ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.**
- Empfohlene Verlängerungen & Fakultative Ausflüge (s. unten)

NICHT IM PREIS ENTHALTEN

- An- und Abreise zum Flughafen München
- Touristensteuer: 1,50 € pro Person pro Nacht (max. 4,50 €), zahlbar vor Ort
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben

ES GEHT UMS FLIEGEN UND UM KLIMASCHUTZ*

nachdenken • klimabewusst reisen



Flugreisen belasten die Umwelt stark durch den Ausstoß von CO₂. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid. Um diese Emission auszugleichen, können Flugpassagiere freiwillig einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair zahlen, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese noch kaum gibt, also vor allem in Entwicklungsländern. Damit spart atmosfair CO₂ ein, das sonst in diesen Ländern durch fossile Energien entstanden wäre. Und gleichzeitig profitieren die Menschen vor Ort, da sie häufig zum ersten Mal Zugang zu sauberer und ständig verfügbarer Energie erhalten, ein Muss für Bildung und Chancengleichheit.

PRIMA KLIMA – CO₂-NEUTRAL REISEN!

Klimafreundlich reisen inklusive. Achten Sie auf unsere Klimaschutz-Zeichen. Bei allen Europareisen kompensieren wir Ihre Flug- oder Bahnreise und alle Transporte in den Zielgebieten über atmosfair. Dazu gehören sämtliche Inlandsflüge, Bahn-, Schiffs- oder Bustransfers. Auch einige der Fernreisen stellen wir durch die CO₂-Kompensation komplett klimaneutral.

ANREISE

Die Anreise erfolgt mit Lufthansa von München nach Genua. Der Rückflug startet ebenfalls von Genua aus nach München. Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly Tickets an.

Rail&Fly-Ticket, 2. Klasse, retour	Rail&Fly-Ticket, 1. Klasse, retour
75 €	135 €

VISUM UND EINREISEBESTIMMUNGEN

Zur Einreise benötigen Staatsangehörige aus Deutschland und Österreich einen gültigen Personalausweis bzw. Schweizer Staatsangehörige eine gültige Identitätskarte. Ein Reisepass ist nicht notwendig, kann aber ebenfalls zur Reise genutzt werden. Die Einreisebedingungen für weitere Nationalitäten teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit. Besondere Impfungen sind für Italien aktuell nicht vorgeschrieben.

REISESCHUTZ**

Haben Sie bereits an Ihren Reiseschutz gedacht? Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reiseabbruch-Versicherung* zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit sowie einer Auslandsrankenversicherung. Oft lohnt sich ein Vergleich der Preise der Jahres- und Einzelversicherung.

Gerne beraten wir Sie mit einem konkreten Angebot passend zu Ihrem Reisepreis. Ebenso finden Sie in Ihren Buchungsunterlagen „Ihr Reiseschutz – Für alle Fälle“ weitere Informationen.

* Unsere Gäste mit ständigem Wohnsitz in der Schweiz bitten wir, sich für nähere Informationen hierzu an die Vertretung der Europäischen Reiseversicherung in der Schweiz zu wenden.

VERLÄNGERUNGSMÖGLICHKEITEN

Sie haben noch nicht genug gesehen? Bleiben Sie doch noch ein paar Tage und verlängern Sie im Hotel Villa Argentina in Moneglia.

Hotelverlängerung

Preis pro Person

April, Oktober

Doppelzimmer mit Halbpension	86 €
Doppelzimmer mit Frühstück	58 €
Einzelzimmer mit Halbpension	120 €
Einzelzimmer mit Frühstück	92 €

Mai, September

Doppelzimmer mit Halbpension	90 €
Doppelzimmer mit Frühstück	66 €
Einzelzimmer mit Halbpension	125 €
Einzelzimmer mit Frühstück	100 €

zzgl. Flugumbuchungsgebühr 30 € pro Person

Die Anreise zum Flughafen Genua ist gut mit Bahn und Bus möglich. Die Bahnstation liegt ca. 3 Minuten vom Hotel entfernt.

Ein organisierter Transfer im PKW (1-3 Personen) kostet 195 € pro Strecke.



AKTIVITÄTEN

Die sechs Wanderungen sind teils anspruchsvoll, es handelt sich um schmale Wanderwege und Pfade, fast immer verbunden mit recht steilen An- und Abstiegen, häufig über Treppen, mitunter auch über Felsen. Geeignete Wanderschuhe sind vonnöten, genauso wie Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und Fitness. Hilfreich sind auch Wanderstöcke. Wanderdauer ca. 2 - 4 Stunden. Mit 6 Stunden Gehzeit ist eine Tour etwas anspruchsvoller und kann verkürzt werden. Höhenunterschied bis zu 700 m. Alternativen können mit der Reiseleitung abgesprochen werden. Es kann z.B. eine Teilstrecke mit dem Bus zurückgelegt werden.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

REISEBAROMETER – SO WIRD'S

Unser Reisebarometer erlaubt Ihnen einen einfachen Vergleich zwischen unseren Gruppenreisen. So finden Sie garantiert eine Reise, die zu Ihren Wünschen passt.

Naturerlebnisse	1	2	3
Fitness-Faktor	1	2	3
Kulturelle Höhepunkte	1	2	3
Muße & Entspannung	1	2	3
Alltag & Begegnung	1	2	3

UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG



Das familienbetriebene Hotel Villa Argentina liegt nur wenige Gehminuten vom Bahnhof und der Bahnlinie, sowie vom Ortszentrum entfernt. Ebenso schnell erreichen Sie den Strand. Die kleine Villa mit einem schönen Garten hat nur 17 Zimmer und ist komfortabel eingerichtet.

Das Beste an dem Haus ist jedoch das Essen: Hier wird von Hand gekocht - auch der Koch gehört zur Familie und es gibt jeden Abend ein üppiges Menü mit ligurischen Spezialitäten. Vorweg können Sie sich an einem großen Buffet mit Antipasti bedienen. Zum Frühstück können Sie an einem reichhaltigen Frühstücksbuffet auswählen.



Moneglia

Hotel Argentina

***Hotel

7 Nächte

Neben der Halbpension im Hotel Villa Argentina an 6 Abenden ist auch die Mittagverpflegung in Form von ligurischen Köstlichkeiten, Picknick oder einem üppigen Mittagessen in einer Trattoria eingeschlossen, teilweise mit Wein. Ein Abend steht Ihnen abends zur freien Verfügung, Ihre Reiseleitung gibt Ihnen gerne Restauranttipps.

Die An- und Abreise zu den täglichen Wanderungen erfolgen mit der Bahn. Der Flughafentransfer erfolgt im privaten Bus.



IHRE REISELEITUNG

Bei REISEN MIT SINNEN sind Sie immer in guten Händen, natürlich auch während Ihrer Reise. Wir legen Wert auf eine hochwertige und kompetente Reiseleitung. Sie, als unsere Gäste möchten Ihr Reiseziel mit allen Sinnen erleben und erwarten eine fachlich wie persönlich kompetente Reiseleitung, einen Menschen, der das besuchte Land kennt, mit Freude durch das Programm führt und als Vermittler zwischen den Kulturen agiert. Die vielfältigen Ansprüche sind uns und unseren Reiseleitern bekannt. Qualifizierungsworkshops und eine sorgfältige Auswahl sind bei uns obligatorisch.

Da wir in der Regel in kleinen Gruppen mit maximal 12 oder 16 Gästen reisen, hat unsere Reiseleitung die Möglichkeit auf Ihre individuellen Wünsche direkt einzugehen und das besuchte Land real und authentisch vorzustellen.

Ihre Reise wird begleitet von einer qualifizierten und Deutsch sprechenden Insider-Reiseleitung. Unsere Insider-Reiseleiterinnen und -Reiseleiter kennen das beiste Land bestens. Sie sind dort geboren, leben seit vielen Jahren in Ihrem Reiseland oder sind regelmäßig vor Ort. Sie haben Kontakte vor Ort, mit denen Ihnen Türen geöffnet werden, die vielleicht sonst verschlossen blieben. Dadurch ermöglichen wir einen direkten Kontakt und ein Begegnen auf Augenhöhe.

Ihre Gruppenreise wird begleitet von unserer geschulten, Deutsch sprechenden Insider-Reiseleiterin Inge Thorwart.



Inge Thorwart ist gebürtige Deutsche und akademisch geprüfte Übersetzerin für Englisch. Als sie auch ihre Liebe zur italienischen Sprache entwickelte, ging sie zunächst im Jahr 1987 als Au-pair nach Florenz. Bald darauf kam sie nach Monterosso, wo sie sich sofort in Land und Leute verliebte. Seit 1998 ist sie autorisierte Fremdenführerin im Gebiet der Cinque Terre. Sowohl durch ihre Arbeit als auch durch ihr großes Interesse für die Botanik, die Traditionen der Cinque Terre und ihrer Menschen ist sie zu einer sehr guten Kennerin dieses Gebiets geworden und kann ihre Erfahrungen besonders durch ihre sympathische, warme Art an die Besucher dieses Landstrichs weitergeben.

AUSRÜSTUNG UND KLEIDUNG

Nehmen Sie möglichst einen Rollkoffer oder eine bequem zu tragende Reisetasche mit. Während der Wanderungen oder anderer Tagesausflüge empfiehlt sich ein Tagesrucksack – praktisch auch als Handgepäck für den Flug!

- Rollkoffer, Reisetasche oder Rucksack
- Tagesrucksack
- eingelaufene Wanderschuhe mit Profilsohle
- ggf. ausziehbare Wanderstöcke
- leichte Halbschuhe, eventuell Sandalen
- (Regen-) Jacke, Pullover
- leichte Bekleidung (T-Shirts, dünne Hemden und Hosen)
- langärmelige T-Shirts oder Hemden für abends
- Badesachen und einfache Badesandalen
- Hygieneartikel nach persönlichem Bedarf
- Wasserflasche für die Wanderungen
- Fotoausrüstung und Akkus bei digitaler Fotografie
- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Kopfbedeckung
- Reiseapotheke „Erste Hilfe“, persönliche Medikamente, Mückenschutz
- kleiner Reisewecker (Armbanduhr)
- Kopie von Pass und Flugticket
- Bargeld in EUR
- Kredit- und/oder EC-Karte
- Reiseliteratur

Die Liste soll nur als Richtschnur dienen. Wichtig: Nehmen Sie bitte nicht zu viel mit. Bei Fragen zu der notwendigen Ausrüstung stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne mit weiteren Informationen zur Verfügung.

UNSER ENGAGEMENT IN DEN CINQUE TERRE



Ein Zusammenschluss von 150 Einwohnern des Ortes Manarola in den Cinque Terre gründete 2014 eine Stiftung mit dem Ziel, das sogenannte „Amphitheater der Giganten“ für die Zukunft zu erhalten, die Landschaft zu bewahren, die jahrhundertalte Kultur der terrassierten Trockenmauern (UNESCO-Weltkulturerbe) zu wahren und das Dorf vor Erdbeben zu schützen. Auf unserer Gruppenreise „Schmuckstück der Riviera“ in die Cinque Terre ist ein Besuch des Stiftungsprojekts fester Bestandteil. So erhält das Projekt nicht nur finanzielle Unterstützung, sondern auch die Aufmerksamkeit, die es verdient.

IN EIGENER SACHE: UNSERE PHILOSOPHIE

REISEN MIT SINNEN und Nachhaltigkeit



Es ist unser Ziel, den Tourismus in den jeweiligen Reiseländern so zukunftsorientiert und verträglich wie möglich zu gestalten. Wir erfüllen den strengen Kriterienkatalog des „forum anders reisen“ für ein umweltgerechtes und sozial verantwortliches Reisen und plädieren, wie inzwischen über 120 Unternehmen, für einen auf Nachhaltigkeit aufgebauten Tourismus mit besonders hoher Qualität.

Als Gründungsmitglied setzen wir uns als einer der ersten für die Belange der Umwelt und der Menschen in den bereisten Ländern ein. Wir beziehen die lokale Bevölkerung in den Reiseländern mit ein und helfen dabei, faire Arbeitsbedingungen zu schaffen.



Corporate Social Responsibility (CSR) bezeichnet die soziale und ökologische Verantwortung von Unternehmen für die Auswirkungen ihrer Geschäftstätigkeit über die gesetzlichen Forderungen hinaus. Um diese Verantwortung wahrzunehmen und zu einer nachhaltigen Entwicklung beizutragen, müssen Unternehmen ihr Kerngeschäft daran ausrichten. Es geht nicht um einzelne „gute

Taten“, sondern eine im gesamten Unternehmen verankerte strategische Ausrichtung, die Berücksichtigung der Anspruchsgruppen und eine ethische Unternehmenskultur.

2009 wurde REISEN MIT SINNEN als Pilotunternehmen überprüft und mit dem CSR-Siegel ausgezeichnet. 2011, 2014 und 2018 wurde das Unternehmen erneut in einer Rezertifizierung anhand des Kriterienkatalogs des forum anders reisen e.V. bewertet und vor allem die Weiterentwicklung verfolgt. Erfolgreich wurden wir viermal mit dem CSR Siegel ausgezeichnet. Es zeigt uns, dass wir mit unserer Überzeugung und dem Konzept für einen fairen Tourismus auf dem richtigen, aber noch langen Weg sind.

nachdenken • klimabewusst reisen



In Zusammenarbeit mit dem „forum anders reisen“ entstand 2003 das Projekt atmosfair, welches die Flugproblematik verdeutlicht und zum klimabewussten Reisen aufruft. Gerade

Reisen zu anderen Kontinenten erfordern einen Fernflug, der die Umwelt stark belastet. Um die entstandenen Schadstoffemissionen auszugleichen, können Reisende einen freiwilligen Betrag spenden, der anschließend Energiesparprojekten in Entwicklungsländern zu Gute kommt.

REISEN MIT SINNEN engagiert sich bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und naturschutzorientierte Projekte. Zu unseren Partnern gehören unter anderem die Orang-Utan-Projekte, Red Ape Encounters, das atelier Mar und ein Przewalki-Pferde-Projekt in der Mongolei. Des Weiteren unterstützen wir viele andere Projekte weltweit.

Schutz der Kinder vor wirtschaftlicher und sexueller Ausbeutung

REISEN MIT SINNEN bekennt sich ausdrücklich zum Schutz der Kinder vor sexueller und wirtschaftlicher Ausbeutung in den Reisedestinationen. 2014 haben wir ganz offiziell den Code of Conduct unterschrieben. Ziel der Mitgliedschaft im Code ist die systematische Einbindung spezifischer Maßnahmen in das Unternehmen. Dabei geht es auch um die Informationsweitergabe und Sensibilisierung unserer Gäste und Partnern in den Ländern. Wir möchten Ihnen einen Weg aufzeigen, wie Sie als Reisender reagieren können, wenn unterwegs ein Verdacht aufkommt. Viele Augen sehen mehr!



Wenn Sie in diesem Zusammenhang eine auffällige Situation oder sogar eine Straftat beobachtet haben, in der Kinder gefährdet sein könnten, dann zeigen Sie Zivilcourage und melden Sie Hinweise und Verdachtsfälle sexueller Ausbeutung von Kindern im Tourismus auf folgender Website: www.nicht-wegsehen.net.

Weitere Informationen erhalten Sie bei ECPAT Deutschland e.V.: www.ecpat.de.

Unterwegs mit REISEN MIT SINNEN

Sie reisen in kleinen Gruppen von 4 bis 14 Personen. Bei besonders sensiblen Reisen liegt die maximale TeilnehmerInnenzahl bei 6 oder 8 Gästen. Dies ermöglicht es Ihnen, das jeweilige Reiseland intensiver und mit allen Sinnen zu erleben. Ein hohes Maß an Flexibilität ist garantiert, so dass auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden kann. Eine kleinere Gruppe hinterlässt zudem geringere Spuren im Gastgeberland und ermöglicht einen leichteren Kontakt zur lokalen Bevölkerung.

REISEN MIT SINNEN konzipiert seine Reisen im Hinblick auf eine nachhaltige Entwicklung im Reiseland. Dabei ist es uns besonders wichtig, die ökologischen und sozialen Aspekte mit einzubeziehen. Die lokale Agentur vor Ort ist von zentraler Bedeutung, da durch sie das Reiseland sehr authentisch nähergebracht und die lokale Wirtschaft gefördert wird.

Auf unserer Website

Weitere Informationen zu unserem Leitbild, dem „forum anders reisen“ und unseren Projektpartnern finden Sie unter www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/reisephilosophie.

Den Nachhaltigkeitsbericht von sowie weitere Informationen zum Thema CSR finden Sie unter www.reisenmitsinnen.de/csr-und-nachhaltigkeitsbericht.



Verfolgen Sie uns auch auf Facebook! Klicken Sie auf „gefällt mir“ unter www.facebook.com/reisenmitsinnen und werden Sie Teil des REISEN MIT SINNEN - Freundeskreises.



BERATUNG UND BUCHUNG

Ihre Buchungsbestätigung erhalten Sie als PDF-Dokument per E-Mail.

Spätestens zwei Wochen vor Reisebeginn erhalten Sie per Post Ihre „Letzten Reiseinformationen“ mit allen notwendigen Reiseinformationen und der Reiseliteratur.

Ihre Reiseberaterin: Verena Bökenkamp



An der ligurischen Küste muss man sich das Schlemmen erst verdienen: wir wandern über Stock und Stein zwischen Weinreben und steilen Klippen. Zur Belohnung gibt es leckere Pasta von "La Mamma".

0049 (0)231 589792-14
verena.boekenkamp@reisenmitsinnen.de

REISEN MIT SINNEN

Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Straße 23
44143 Dortmund

Fon 0049 (0)231 589792-0

Fax 0049 (0)231 164470

info@reisenmitsinnen.de

www.reisenmitsinnen.de

Öffnungszeiten

montags bis freitags

samstags

08:00 – 19:00 Uhr

10:00 – 13:00 Uhr

Aktueller Stand: September 2019

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.