

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

REISEN MIT 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



UGANDA & RUANDA DIE UNBÄNDIGE KRAFT DER NATUR

**16-tägige Wander-, Natur- und Begegnungsreise
mit qualifizierter Reiseleitung**



IHRE HIGHLIGHTS

Naturschutz-Juwel Ugandas: Pirsch im Queen Elizabeth-Nationalpark

Gänsehautgarantie: Schimpansen- & fakultatives Gorilla-Trekking

Bewegende Einblicke bei Dorf- und Projektbesuchen

Aktiv entlang des Stroms im Ruwenzori-Gebirge

Bei überlieferten Tänzen und Musik lokale Kultur erleben

ReiseSchätze

Uganda

16 Tage, 4-6 Gäste

Natur, Wildlife, Wandern,

Begegnungen

Insider-Reiseleiter:

Paul, Robert

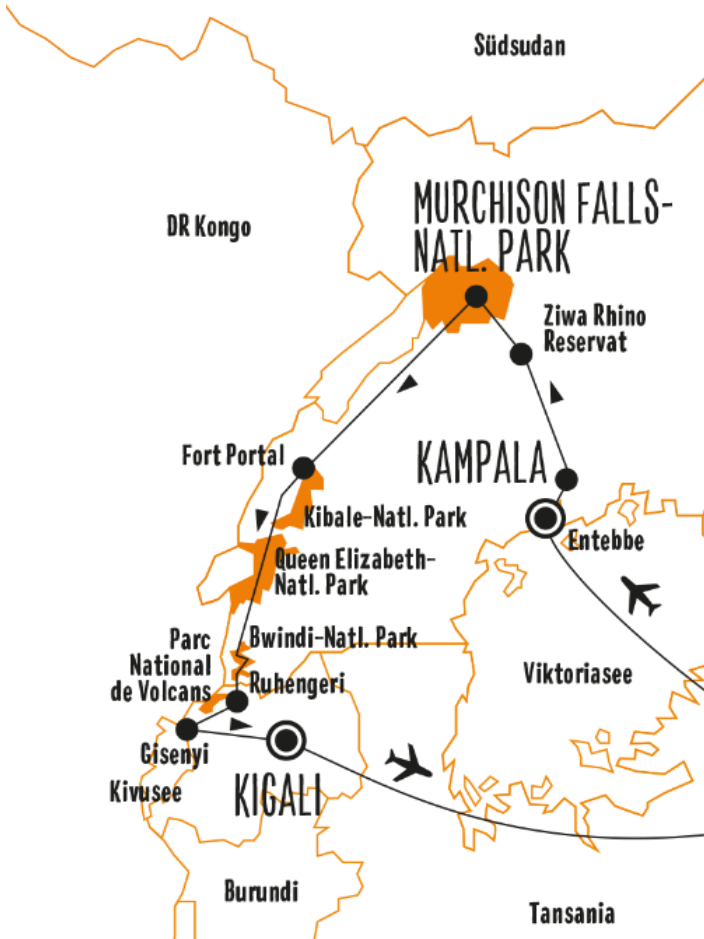
PRIMA KLIMA – DIE ZUKUNFT DES REISENS

Klimafreundlich reisen inklusive. Klimaschutz ist für uns eine Herzensangelegenheit. Bei allen Reisen kompensieren wir zu 100 % die CO₂-Emissionen Ihrer Flug- oder Bahnreise, der Unterkünfte, Mahlzeiten 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



Schnipsen Sie mit - aber bitte im Takt. In Kampala warten gleich zu Beginn traditionelle Tänze unterlegt mit Musik auf Sie. „Musikalisch“ bleibt es - denn die Primaten im Kibale-Wald machen ordentlich Rabatz. Da können die Chamäleons - äußerst gediegene Zeitgenossen - nur die Augen verdrehen.

IHR REISEVERLAUF – 16 TAGE

(Verpflegung: **F** = Frühstück, **M** = Mittagessen; **L** = Lunchpaket, **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. Transferzeiten von unter einer Stunde pro Tag sind nicht angegeben.

1. Tag: Anreise

Am Abend startet der Flug von Frankfurt aus **Richtung Uganda**. Über Addis Ababa führt die Reise nach Entebbe.

Verpflegung: -/-/-



2. Tag: Ankunft in Uganda

Gegen Mittag landen wir in **Entebbe**. Nach einem Transfer in die nahe Hauptstadt **Kampala** haben wir Zeit in Ruhe anzukommen.

Gegen Abend gewinnen wir beim **Willkommensabendessen** in Kampalas beliebtestem Kulturzentrum einen ersten Eindruck von Ugandas Kultur und Tradition, liebevoll übermittelt mit Musik und Tanz.

Fahrt: 1 Std., 40 km, Asphalt.

Übernachtung: 1 Nacht in der Cassia Lodge

Verpflegung: -/-/A



3. Tag: Das Ziwa Nashorn-Schutzgebiet

Nach dem Frühstück besuchen wir ein **Jugendzentrum**, das zum einen Gesangs- und Tanztalente und zum anderen die schulische und außerschulische Bildung benachteiligter Jugendlicher fördert, und können uns auf eine private Performance freuen.

Anschließend fahren wir Richtung Nordwesten zum Murchison Falls-Nationalpark. Kurz vor Erreichen des Parks machen wir einen Zwischenstopp am **Ziwa Nashorn-Schutzgebiet**. Nach der vollständigen Ausrottung des Nashornbestandes während des ugandischen Bürgerkriegs vor 20 Jahren werden die Tiere hier wieder angesiedelt. Auf dem Gelände werden Spitzmaul- und Breitmaulnashörner aufgezogen und gemeinsam mit einem Ranger brechen wir **zu Fuß** zu den seltenen Tieren auf.

Am frühen Abend erreichen wir den **Murchison Falls-Nationalpark**. Der Park wurde zum Schutz der tierreichen Savannenlandschaft am Viktoria-Nil geschaffen. Wir besuchen einen ersten Aussichtspunkt über den imposanten Wasserfällen. Von dort spazieren wir - auf der Suche nach dem perfekten Fotomotiv - in Richtung der Fälle. Im Anschluss fahren wir zu unserer Unterkunft, welche einen herrlichen Blick über die Savanne und den Fluss bietet.

Fahrt: 6 Std., 330 km, Asphalt und Piste. Fuß-Pirsch: 1 Std. Gehzeit.

Übernachtungen: 2 Nächte in der Murchison River Lodge

Verpflegung: F/M/A



4. Tag: Auf Safari im Murchison Falls-Nationalpark

Am frühen Morgen brechen wir zu unserer ersten **Pirschfahrt** auf. Mit seinen Savannen, Fächerpalmenwäldern und Sümpfen ist der **Murchison Falls-Nationalpark** die größte geschützte Einzelfläche Ugandas und bietet Heimat für Löwen, Hyänen, Elefanten, Giraffen und viele andere Wildtiere.

Nachmittags unternehmen wir eine **Bootsfahrt** in Richtung der legendären Murchison-Wasserfälle, die dem Nationalpark ihren Namen geben. Am Ufer finden sich neben Nilpferden auch zahlreiche Krokodile. An den Wasserfällen presst sich der **Victoria-Nil** durch einen sieben Meter breiten Spalt und fällt 43 Meter ab.

Bootsfahrt: 3 Std.

Verpflegung: F/M/A



5. Tag: Das ugandische Hochland

Die heutige Fahrt führt uns entlang vieler Dörfer und des Albert-Sees gen Südwesten. Tagesziel ist unsere Unterkunft in der Nähe des **Kibale-Walds**, berühmt für seinen Artenreichtum an Primaten. Unterwegs prägen zahlreiche **Tee- und Kaffeepflanzungen** die Umgebung. Je nach Saison können uns Teepflücker von ihrer Arbeit und dem ausgezeichneten Tee berichten.

Unsere Unterkunft wird von dem deutschen Auswanderer Stefan Kluge nach ökologischen Prinzipien geführt. Gelegen in einem schönen Garten ist sie bekannt für ihr gutes Essen. Fast alle Nahrungsmittel werden selbst angebaut.

Fahrt: 8-9 Std., 370 km, Asphalt und Piste.

Übernachtungen: 2 Nächte im Hotel Kluges Guest Farm

Verpflegung: F/L/A



6. Tag: Wanderung durch Sümpfe und zu Schimpansen

Vormittags besuchen wir das nahegelegene kleine Dorf Bigodi, welches bereits seit 1992 ein **gemeinnütziges Tourismus-Projekt** betreibt und so nicht nur den Naturschutz, sondern auch soziale Aufgaben im Dorf fördert. Gemeinsam mit den Dorfbewohnern unternehmen wir eine Wanderung durch die Sümpfe. Zum Mittagessen treffen wir bei "Tinka's Place" ein. Hier erwartet uns eine **typisch ugandische Mahlzeit**.

Am Nachmittag begeben wir uns zu Fuß im Kibale Forest auf die Suche nach den uns genetisch nächsten Verwandten - den **Schimpansen**. Wir kommen den habitudierten Tieren relativ nahe und staunen, wie genau wir sie beobachten können. Insgesamt verbringen wir etwa eine Stunde mit den Tieren. Dabei bietet uns der Ausflug einen guten Einblick in das Ökosystem des Regenwaldes.

Fahrt: 2 Std., 80 km, Piste.

Wanderung: 2-3 Std. Gehzeit, einfach.

Schimpansen-Trekking: 3-4 Std. Gehzeit (Die Gehzeit kann je nach Aufenthaltsort der Primaten variieren.), moderat.

Verpflegung: F/M/A

7. Tag: Aktiv im Ruwenzori-Gebirge und Besuch einer Imker-Initiative

Am Vormittag besuchen wir eine **Imker-Initiative**, die fast tausend lokale Familien in der Zucht von Bienen und dem Verkauf von Wachs und Honig unterstützt.

Im Anschluss beginnen wir unsere **Wanderung im Ruwenzori-Gebirge**, welches mit bis zu 5.109 m das dritthöchste Gebirge Afrikas ist. Es wird vermutet, dass dies die in der Antike beschriebenen "Mondberge" sind, deren Schnee die Quelle des Nils speist. Abgesehen von den Gipfelregionen ist die Vegetation hier üppig und durch einen dichten, urwüchsigen Bergregenwald geprägt. Der Weg führt uns hinauf auf eine Höhe von fast 2.500 m. Begleitet werden wir von Rufen der Stummelaffen, die durch die Baumkronen toben. Im dichten Grün suchen wir nach Chamäleons und Spuren von Elefanten oder Büffeln. Wenn sich der Wald gelegentlich lichtet, bieten sich Ausblicke über das Tal, sowie die höheren alpinen Regionen.

Gegen Abend erreichen wir unsere charmante Lodge am Rande des **Queen Elizabeth-Nationalparks**, wo wir uns von den Anstrengungen der Wanderung erholen können.

Fahrt: 3 Std., 120 km, Asphalt und Piste.

Wanderung: 4 Std. Gehzeit, +/- 400m, moderat, teilweise steil.

Übernachtungen: 2 Nächte in der Marafiki Safari Lodge

Verpflegung: F/L/A



8. Tag: Der Queen Elizabeth-Nationalpark

Wir starten den Tag mit einer morgendlichen Pirschfahrt durch den Queen Elizabeth-Nationalpark. Zu dieser Zeit ist die Chance, Tiere zu beobachten, am größten. Der Nationalpark ist Schätzungen zufolge einer der artenreichsten weltweit und beherbergt neben Elefanten, Antilopen, Büffel, Löwen, Leoparden und Flusspferden auch zehn Primatenarten. Die abwechslungsreiche Landschaft besteht aus Savanne, Regenwald, dichten Papyrussümpfen und dem Edward-See.

Am Nachmittag begeben wir uns auf Safari aus einer anderen Perspektive: Wir unternehmen eine Bootsfahrt auf dem Kazinga-Kanal, der den Lake Edward mit dem Lake George verbindet. An den Ufern können wir mit etwas Glück u.a. Nilpferde, Elefanten und eine Vielzahl an Vögeln beobachten.

Auf Wunsch können Sie in den Abendstunden eine weitere Pirschfahrt unternehmen (inkludiert). Alternativ können Sie in der Lodge entspannen und auf der Terrasse den Sonnenuntergang über dem Nationalpark genießen.

Fahrt: 3-4 Std., 30 km, Piste.

Bootsfahrt: 2 Std.

Verpflegung: F/M/A



9. Tag: Kyambura-Schlucht und Baum-Löwen

Am Morgen unternehmen wir eine Wanderung durch die **Kyambura-Schlucht**. Obwohl inmitten der Savannenlandschaft gelegen, ist diese Schlucht eine ökologische Besonderheit. Hier ist ein Teil des urwüchsigen Primärregenwaldes noch erhalten und mit etwas Glück kann man verschiedene Primaten, darunter Schimpansen, entdecken.

Anschließend durchqueren wir den südlichen Teil des Queen Elizabeth-Nationalparks: **Ishasha**. Vielleicht zeigt sich unterwegs die eine oder andere Büffel- und Elefantenherden auf ihrer Wanderung in Richtung Kongo. Besonderes Augenmerk sollten wir auf die großen Feigenbäume legen, denn die Region ist berühmt für ihre **baumkletternden Löwen**.

Wanderung: 3-4 Std. Gehzeit.

Fahrt: 4-5 Std., 110 km, Asphalt und Piste.

Übernachtung: 1 Nacht im Hotel Enjojo Lodge

Verpflegung: F/L/A



10. Tag: Wanderung im Bwindi Impenetrable-Nationalpark

Mit Sonnenaufgang brechen wir zum UNESCO-geschützten **Bwindi Impenetrable-Nationalpark** auf. Der Park ist einer der letzten **Primär-Regenwälder** des Kontinents und Heimat der gefährdeten Berggorillas. Im Schutzgebiet, welches seit 1994 zum UNESCO-Weltnaturerbe zählt, hält sich mit etwa 400 Tieren ungefähr die Hälfte aller heute noch lebenden **Berggorillas** auf. Nach Ankunft im Dorf Buhoma begeben wir uns auf eine **Wanderung** durch den Bwindi-Regenwald. Begleitet von einem Ranger erfahren wir vieles über Flora und Fauna, den Naturschutz sowie die Kooperation mit den umliegenden Gemeinden. Von Endpunkt Rubuguri werden wir zu unserer Lodge in Rushaga gebracht. Wer nicht an der Wanderung teilnehmen möchten, kann alternativ mit dem Fahrer durch kleine Dörfer bis nach Rushaga fahren (Fahrt: ca. 6 Std.).

Am Abend besucht uns eine lokale Tanzgruppe. Wer möchte kann auch selber den einen oder anderen Tanzschritt lernen.

Fahrt: 2-3 Std., 50 km, Piste.

Wanderung: 5-6 Std. Gehzeit, -500 Hm/+700 Hm, moderat.

Übernachtungen: 2 Nächte in der Ichumbi Gorilla Lodge

Verpflegung: F/M/A



11. Tag: Fakultatives Berggorilla-Trekking

Verleben Sie den heutigen Tag nach Ihren Wünschen und gestalten Sie ihn nach Ihren Bedürfnissen und persönlichen Vorstellungen.

Sie haben die Möglichkeit, den letzten **Berggorillas** unserer Erde zu begegnen. In freier Wildbahn kommt man Ihnen bis auf wenige Meter nahe. Früh am Morgen brechen Sie zu Fuß auf und folgen den Spuren der Menschenaffen bis zu ihrem Aufenthaltsort. Begleitet werden Sie von erfahrenen Rangern. Es ist eine der wohl spektakulärsten Tierbeobachtungen weltweit und für viele ein Höhepunkt ihrer Reise. Da sich die Gorillas nicht an das Wegenetz halten, führt das durchaus anstrengende Trekking durch unwegsames Terrain (*fakultativ, Preis pro Person zzt. 790 €, Buchung vorab*).

Alternativ können Sie mit Rangern eine **Wanderung im Bwindi-Nationalpark** (*Preis auf Anfrage*) unternehmen.

Berggorilla-Trekking (fakultativ): 4-8 Std. Gehzeit (variiert je nach Aufenthaltsort der Gorillas.), teilweise steil und unwegsames Terrain, Trittsicherheit erforderlich.

Fahrt: 1 Std., 40 km, meist Piste.

Verpflegung: F/L/A



12. Tag: Ruanda - das Land der tausend Hügel

Zunächst führt uns die Fahrt Richtung Kisoro. Die umliegende Region ist als "Schweiz Ugandas" bekannt und bei der Fahrt werden wir verstehen wieso. Hier besuchen wir eine Kaffee-Plantage und lernen Wissenswertes über den Anbau und die Verarbeitung der aromatischen Pflanze.

Im Anschluss sind wir in einem Dorf in der Umgebung zum Mittagessen eingeladen. Wir erhalten einen Einblick in das traditionelle Leben, gehen mit den Einheimischen auf dem Markt einkaufen und bereiten anschließend unsere Mahlzeit gemeinsam zu.

Nach dem Essen heißt es Abschied nehmen und wir überqueren die nahe Grenze zu Ruanda. Unterwegs genießen wir bei klarem Wetter die Aussicht auf die berühmten Virunga-Vulkane. Die Vulkankette besteht aus acht bis zu 5.000 m hohen Vulkanen und erstreckt sich über das Dreiländereck Uganda, Ruanda und Kongo.

Fahrt: 5 Std., 180 km, Asphalt und Piste.

Übernachtung: 1 Nacht in der Da Vinci Gorilla Lodge

Verpflegung: F/M/-



13. Tag: Wanderung im Vulkan-Nationalpark

Heute unternehmen wir eine **Wanderung** zum **Grab der Gorilla-Forscherin Dian Fossey** im Herzen des Vulkan-Nationalparks. Dabei lernen wir nicht nur die einzigartige Flora und Fauna kennen, sondern erfahren auch einige Anekdoten zur nicht unumstrittenen Forscherin.

Wer heute ein weiteres Mal zu den Berggorillas aufbrechen möchte, kann alternativ zur geplanten Wanderung ein Gorilla-Trekking im Vulkan-Nationalpark unternehmen (*fakultativ, Preis pro Person zzt. 1.490 €, Buchung vorab*).

Am Nachmittag erreichen wir nach kurzer Fahrt die Stadt **Gisenyi** am Nordufer des **Kivu-Sees**. Der See liegt im Westen Ruandas und gilt als landschaftlich schönster See des zentralafrikanischen Grabenbruchs. Gisenyi ist ein für ruandische Verhältnisse moderner Badeort, das Klima nahezu mediterran. Unsere Unterkunft liegt direkt am Wasser und wir können den restlichen Tag entspannen.

Wanderung: 3-4 Std., einfach bis moderat.

Fahrt: 1-2 Std., 60 km, Asphalt.

Übernachtungen: 2 Nächte in der Hakuna Matata Lodge

Verpflegung: F/-/-



14. Tag: Die Ufer des Kivu-Sees

Am Vormittag unternehmen wir eine **Bootstour** auf dem **Kivu-See** und genießen den Blick auf die umliegenden Vulkane und das hügelige Ufer. Der See ist prägender Bestandteil der zentralafrikanischen Seele und strahlt eine dunkle Mystik aus. Riesige Methangasvorkommen sind im Tiefenwasser gespeichert. Diese könnten zwar einerseits das Leben am Seeufer gefährden, stellen jedoch andererseits wichtige Rohstoffe für die Entwicklung des Landes dar.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Unternehmen Sie einen Ausflug zum nahen Fischmarkt oder entspannen Sie am Wasser.

Am Abend treffen wir uns zum gemeinsamen **Abschiedessen** in der Unterkunft wieder.

Bootsfahrt: 1 Std.

Verpflegung: F/-/A



15. Tag: Fahrt in die Hauptstadt Kigali und Rückreise

Heute heißt es Abschied nehmen und wir fahren in die Hauptstadt Kigali. Ruanda erlangte traurige Berühmtheit im Jahr 1994 als der Völkermord an den Tutsi etwa 1 Million Menschen das Leben gekostet hat. Um das Land verstehen zu können, ist es wichtig, auch diesen Teil der Geschichte zu kennen. Unterwegs besichtigen wir daher das **Genozid-Museum**.

Am Nachmittag kommen wir am Flughafen von Kigali an und treten den **Rückflug** via Addis Abeba an.

Fahrt: 3 Std., 150 km, Asphalt.

Verpflegung: F/-/-

16. Tag: Ankunft

Am frühen Morgen **Ankunft** in Deutschland.

Verpflegung: -/-/-



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

TEILNEHMERINNEN & TEILNEHMER

4 bis 6 Gäste

TERMINE UND PREISE

UGR-250123	Do. 23.01.	- Fr. 07.02.2025	5.450 €
UGR-250605	Do. 05.06.	- Fr. 20.06.2025	5.980 €
UGR-251009	Do. 09.10.	- Fr. 24.10.2025	5.980 €
UGR-251219	Fr. 19.12.2025	- Sa. 03.01.2026	6.290 €
UGR-260122	Do. 22.01.	- Fr. 06.02.2026	6.290 €

Einzelzimmerzuschlag: 690 €

Visum (vorab): z.Zt. 100 US\$

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.

Anzahlung: 20 % des Reisepreises. Restzahlung 28 Tage vor Reisebeginn. Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch REISEN MIT SINNEN: 28 Tage vor Reisebeginn.

LEISTUNGSÜBERSICHT

Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt-Entebbe, Kigali-Frankfurt mit Ethiopian Airlines in der Economy Class
- Alle Transfers laut Programm im Allrad-Geländewagen mit Hubdach und Fensterplatzgarantie
- Insg. 13 Übernachtungen (5x mit Pool) in DZ, Du/WC (s. Unterkünfte)
- 13x Frühstück, 4x Lunchpaket, 6x Mittag-, 11x Abendessen (tlw. mehrgängig)

- Programm-Details: 3 Pirschfahrten, Fußpirsch im Ziwa-Nashorn-Schutzgebiet, 5 Wanderungen inkl. 1 Schimpansen-Trekking, Bootsfahrt (z.T. nicht privat) im Murchison Falls-Nationalpark, auf dem Kazinga-Kanal und auf dem Kivu-See, Besuch auf Kaffee-Plantage, Projekt- und Dorfbesuche, Musik- und Tanzvorstellungen
- Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Insider-Reiseleitung in Deutsch, tlw. lokale Wanderführer oder Ranger in Englisch
- Gutschein-Code für Ihren Wunsch-Reiseführer aus unserem Shop
- Infomaterial
- Klimaschutz zu 100 % inklusive. CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100 % kompensiert

Optional buchbare Leistungen

- Zubringerflüge auf Anfrage
- Business-Class: ab 1.900 €
- Innerdeutsche Zubringer: ab 120 €
- Rail&Fly 2. Kl.: 95 €, 160 € in der 1. Klasse
- Gorilla-Pemit Uganda: z.Zt. 790 €
- Gorilla-Pemit Ruanda: z.Zt. 1.490 €
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, der ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.**
- Empfohlene Verlängerungen & fakultative Ausflüge (s. unten)

Nicht im Preis enthalten

- An- und Abreise zum Flughafen Frankfurt
- Fakultative Ausflüge
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Visum für Uganda und Ruanda (zzt. 100 US\$)
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben

ANREISE

Die Anreise erfolgt mit Ethiopian Airlines von Frankfurt über Addis Abeba nach Entebbe. Der Rückflug geht von Kigali über Addis Abeba nach Frankfurt. Flüge ab/an Wien sind auf Anfrage möglich. Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly Tickets oder Zubringerflüge an. Auf Wunsch und Anfrage buchen wir auch gerne eine alternative Fluggesellschaft (wie z.B. Brussels Airlines od. KLM ab Frankfurt, Hamburg, Berlin, München, Zürich, weitere) ggfs. mit zusätzlicher Übernachtung vor Ort und Aufpreis für Sie.

Ebenso haben Sie die Möglichkeit Ihren Flug auf die Business-Class upzugraden (siehe Optional Buchbare Leistungen).

Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly-Tickets an. Innerdeutsche Zubringerflüge würden wir gerne vermeiden.

Rail&Fly-Ticket, 2. Klasse, retour	Rail&Fly-Ticket, 1. Klasse, retour
95 €	160 €

VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

Für die Einreise nach Uganda und Ruanda benötigen EU-Bürger und Schweizer einen Reisepass, der noch sechs Monate bei Einreise gültig ist und mindestens zwei freie Doppelseiten enthält sowie ein Visum. Das Visum muss online unter <https://visas.immigration.go.ug> beantragt werden. Nach Prüfung der Unterlagen erhält der Antragsteller einen „Entry Permit“, welcher in ausgedruckter Form bei Einreise mitzuführen ist. Beantragt werden muss ein East African Tourist Visa, welches für die Einreise nach Uganda und Ruanda berechtigt (wenn man zuerst nach Ruanda einreist muss das Visum über <https://www.migration.gov.rw/index.php?id=203> beantragt werden).

Für die Online-Beantragung des Visums benötigen Reisende eine Kopie ihres Reisepasses, den Nachweis einer Gelbfieberimpfung sowie ein digitales Passbild. Die Visagebühr beträgt 100 USD.

Der Antrag kann frühestens drei Monate vor Einreise gestellt werden, der späteste Zeitpunkt zur Visums-Beantragung ist 1 Woche vor Einreise.

Die Einreisebedingungen für weitere Nationalitäten teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit. Bitte beachten Sie, dass jeder Reisende grundsätzlich für die Einhaltung der Einreisebestimmungen selbst verantwortlich ist.

VORGESCHRIEBENE IMPFUNGEN:

Es wird empfohlen, die Standardimpfungen gemäß dem aktuellen Impfkalender des Robert-Koch-Instituts vor der Reise zu überprüfen und zu vervollständigen. Für die Anreise nach Uganda ist der Nachweis einer Gelbfieberimpfung erforderlich. Die lebenslange Gültigkeit der Impfung wird von Uganda anerkannt. Bei der direkten Einreise aus Europa (Direktflug) nach Ruanda sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Unter Umständen ist eine Malariaprophylaxe ratsam. Für die Malariaprophylaxe sind verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente auf dem deutschen Markt erhältlich. Die Auswahl und persönliche Anpassung sowie Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten sollten unbedingt vor der Einnahme mit einem Tropen- bzw. Reisemediziner besprochen werden. Aufgrund der mückengebundenen Infektionsrisiken wird Reisenden empfohlen helle körperbedeckende Kleidung zu tragen, ganztägig Insektenschutzmittel auf freie Körperstellen aufzutragen und unter Moskitonetzen zu schlafen.

Ein Großteil der Seen in Uganda und Ruanda ist von Bilharziose betroffen. Mit dieser tropischen Infektionskrankheit kann man sich beim Aufenthalt in den betroffenen Gewässern anstecken. Bitte vermeiden Sie daher das Baden in diesen Seen.

In Uganda und Ruanda ist die Immunschwächekrankheit HIV/AIDS weit verbreitet. Zwar hat sich in den letzten Jahren im Bereich der Neuansteckung einiges getan, dennoch sollte man beispielsweise bei offenen Wunden die üblichen Schutzmaßnahmen ergreifen.

Hilfreiche Websites:

www.fit-for-travel.de

www.crm.de

www.die-reisemedizin.de

www.rki.de

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 Auslandskrankenversicherung. Oft lohnt sich ein Vergleich der Preise der Jahres- und Einzelversicherung. Gerne erstellen wir Ihnen ein konkretes Angebot.

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 ERGO Reiseversicherung in der Schweiz zu wenden.



VERLÄNGERUNGSMÖGLICHKEITEN

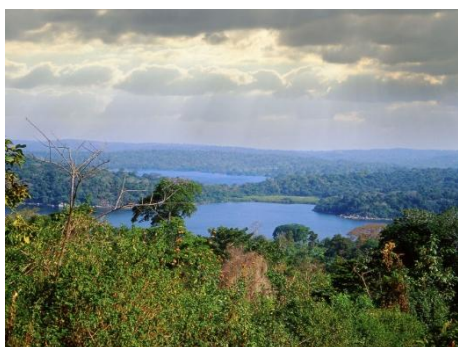
Sie haben noch nicht genug gesehen? Verbringen Sie zu Beginn in Uganda entspannte Tage am Victoria See oder verlängern Sie auf der Gewürzinsel Sansibar! Gerne senden wir Ihnen per E-Mail oder Post weitere Informationen zu den Verlängerungsmöglichkeiten.

VORPROGRAMM AM VICTORIA-SEE

Genießen Sie eine Auszeit auf einer der Inseln im Victoria-See. In Munyonyo bei Kampala steigen Sie um in ein Boot und legen die Strecke zur Insel auf dem Wasser zurück. Am kommenden Tag können Sie die Seele baumeln lassen oder fakultativ an einer Bootsfahrt oder einem Spaziergang auf der Insel teilnehmen.

Inkludierte Leistungen: Beschriebenes Programm inkl. Transfers, 2 Übernachtungen im Mittelklasse-Hotel Brovads Sands Lodge inkl. aller Mahlzeiten

Preis pro Person: ab 520 € im DZ



VORPROGRAMM IN JINJA

Verbringen Sie einige entspannte Tage in Ihrer wunderschönen Lodge am Ufer des Weißen Nils in der Nähe der Stromschnellen und besuchen Sie die Quelle des Nils. Fakultativ können Sie an einer Rafting- oder Kajaktour auf dem Nil teilnehmen oder die Umgebung zu Pferd oder per Rad erkunden.

Inkludierte Leistungen: Beschriebenes Programm inkl. Transfers, 3 Übernachtungen im Mittelklasse-Hotel Haven Lodge inkl. aller Mahlzeiten

Preis pro Person: ab 950 € im DZ



STRANDVERLÄNGERUNG AUF SANSIBAR

„Sansibar“ - der Name verheißt weißsandige Strände und Erholung - der optimale Ort, um Entspannung zu finden. Sie erkunden die UNESCO-Weltkulturerbe-Stadt Stone Town und kosten die exotischen Gewürze Sansibars oder besichtigen die ehemalige Sklaven-Gefängnis-Insel. Die letzten Reisetage verbringen Sie in Ihrem Strandhotel, wo Sie die Reise in Ruhe ausklingen lassen können.

Inkludierte Leistungen: Beschriebenes Programm inkl. Transfers (zzgl. Flug), 6 Übernachtungen in Mittelklasse-Hotels inkl. Frühstück

Preis pro Person: ab 990 € im DZ

AKTIVITÄTEN

Wanderungen stellen einen wichtigen Teil der Reise dar. Insgesamt werden Sie zu fünf, meist moderaten Wanderungen (inkl. dem Schimpansen-Trekking) mit einer Dauer von zwei bis sechs Stunden Gehzeit sowie zu einer kurzen Wanderung und einer Fußpirsch (jeweils ca. 1 Std.) aufbrechen. Die anspruchsvollste Wanderung auf der Reise findet im Bwindi Impenetrable-Nationalpark statt (5-6 Std, - 500/+ 700 Hm). Hier werden Sie von erfahrenen Wanderführern begleitet. Die Wege sind teilweise steil und durch Feuchtigkeit und Regenfälle eventuell rutschig. Eine gute Kondition und Trittsicherheit werden vorausgesetzt. Erfahrung bei Bergwanderungen wird nicht vorausgesetzt, ist aber von Vorteil. Alternativ können Sie die Strecke mit dem Fahrzeug zurücklegen.

Das fakultative Gorilla-Trekking ist für viele ein Höhepunkt der Reise. Die Länge der Tour ist sehr unterschiedlich, da wildlebende Gorillas besucht werden, die ihren Standort regelmäßig wechseln. Festes Schuhwerk, Trittsicherheit und eine normale Kondition sind ausreichend. Bitte beachten Sie, dass Sie zum Schutz der Gorillas gesund sein müssen. Ansteckende Krankheiten (auch Erkältungen) können für die Tiere gefährlich sein und sind ein Ausschlusskriterium vom Trekking. Gegen eine Gebühr von zzt. 20 USD können Sie vor Ort einen Träger beschäftigen, der Sie beim Trekking unterstützt. Gleichzeitig unterstützen Sie dadurch die angrenzenden Kommunen.



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

UNTERKÜNFTE

Bei unserer Auswahl der Übernachtungsmöglichkeiten achten wir stets darauf, Komfort mit einer landestypischen Unterkunft zu verbinden. Wir steuern keine internationalen Hotelketten an. Authentizität ist uns wichtiger als „viele Sterne“.

Die Nächte werden wir in guten, ausgewählten Mittelklassehotels mit privatem Bad übernachten. Zwei Nächte verbringen wir auf Kluges Guest Farm. Die vom deutschen Auswanderer Stefan Kluge gegründete Farm arbeitet nach ökologischen Grundsätzen. Nahezu alle Lebensmittel werden selbst angebaut. Der Blick vom weitläufigen Garten reicht bis zu den Gletschern des Ruwenzori-Gebirges.

In der Marafiki Lodge am Queen Elizabeth Nationalpark übernachten wir in feststehenden und komfortablen Safari-Zelten.

Ort	Unterkunft	Kategorie	Nächte
Kampala	Cassia	Lodge	1 Nacht
Murchison Falls	River	Lodge	2 Nächte
Fort Portal	Kluges	Guesthouse	2 Nächte
Queen Elizabeth	Marafiki	Lodge	2 Nächte
Queen Elizabeth	Enjojo	Lodge	1 Nacht
Bwindi-NP	Ichumbi Gorilla	Lodge	2 Nächte
Ruhengeri	Da Vinci Gorilla	Lodge	1 Nacht
Gisenyi	Hakuna Matata	Resort	2 Nächte

Jeweils Landeskategorie. Änderungen vorbehalten!

VERPFLEGUNG & TRANSFERS

In unserem Reisepreis sind das Frühstück sowie einige Mittagessen bzw. Lunchpakete und Abendessen enthalten. Häufig haben Sie die Möglichkeit, zwischen landestypischer und europäischer Kost zu wählen. Bei den nicht enthaltenen Mahlzeiten möchten wir Sie ermutigen, auch einmal auf eigene Faust etwas Neues zu probieren. Die Reiseleitung gibt gerne Tipps.

Die gesamte Reise wird mit einem Allrad-Geländewagen mit Hubdach durchgeführt. Jeder Reisegast erhält einen Fensterplatz. Es werden keine öffentlichen Verkehrsmittel genutzt oder Inlandsflüge in Anspruch genommen.

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 bewusst. Qualifizierungsworkshops und eine sorgfältige Auswahl sind bei uns obligatorisch. Auch Nachhaltigkeit auf den Reisen ist Thema bei den Workshops.

Da wir in der Regel in kleinen Gruppen mit maximal 12 oder 14 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.

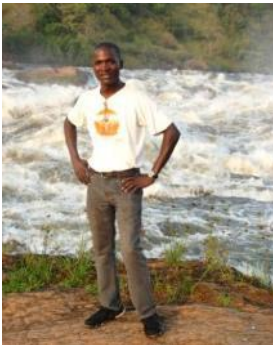
Unsere Insider-Reiseleiterinnen und -Reiseleiter kennen das bereiste Land bestens. Sie sind dort geboren, leben seit vielen Jahren in Ihrem Reiseland oder sind regelmäßig vor Ort. Sie haben Kontakte vor Ort, mit denen Ihnen Türen geöffnet werden, die vielleicht sonst verschlossen blieben. Dadurch ermöglichen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

Ihre Gruppenreise wird begleitet von unseren geschulten, Deutsch sprechenden Insider-Reiseleitern Paul oder Robert.

Auf unserer Website erfahren Sie, welche Insider-Reiseleitung Ihren Reiseternin begleiten wird. Auch stellen sich unsere Reiseleiterinnen und Reiseleiter dort persönlich vor: <https://www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/die-reisen-mit-sinnen-reiseleitung>

Auch in den „Letzten Reiseinformationen“, die Sie zwei bis drei Wochen vor dem Beginn Ihrer Reise erhalten, stellen wir Ihre Reiseleitung nochmals ausführlich vor.

Paul Ssesanga



Paul wurde in Uganda geboren und ist dort mit seiner Familie aufgewachsen. Sein Studium hat er in den Fachrichtungen Deutsch und Geschichte abgeschlossen.

Er ist ein erfahrener Reiseleiter in Uganda und Ruanda mit weitreichenden Kenntnissen über die Natur und seine Umwelt, mit einer Spezialisierung auf einheimische Vogelarten, Säugetiere und das gesamte Ökosystem. Außerdem hat er umfangreiche Kenntnisse über die verschiedenen Kulturen und deren Geschichten, welchen man während der Reise begegnet. Paul hat eine besondere Leidenschaft für die Natur und die Dorfgemeinschaften, in die er seine Gruppen führt.

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!

Leichte, weite Baumwoll- oder Funktionswäsche eignet sich besonders. Wärmere Kleidung darf ebenfalls nicht fehlen, da es in den Nächten und in den Hochlagen zum Teil kühl werden kann. Für die Wanderungen empfehlen wir Trekkingschuhe, Kopfbedeckung und eine starke Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor.

- Rollkoffer, Reisetasche oder Rucksack
- Tagesrucksack
- eingelaufene (am besten knöchelhohe) Wanderschuhe mit Profilsohle
- Gartenhandschuhe (zum Haltsuchen an Bäumen) für das Gorilla-Trekking
- leichte Halbschuhe, eventuell Sandalen
- (Regen-) Jacke, Pullover
- leichte Bekleidung (T-Shirts, dünne Hemden/Hosen - keine engen Jeans)
- langärmelige T-Shirts oder Hemden für abends
- Badesachen und einfache Badesandalen
- Hygieneartikel nach persönlichem Bedarf
- Taschenlampe, kleines Taschenmesser, z.B. „Schweizer Messer“
- Wasserflasche für die Wanderungen
- Fotoausrüstung und Akkus bei digitaler Fotografie
- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Masken (FFP2 und medizinisch)
- Reiseapotheke „Erste Hilfe“, persönliche Medikamente, Moskitoschutz
- kleiner Reisewecker (Armbanduhr)
- Kopie von Pass und Flugticket, Impfpass, COVID-Impfzertifikate/-Tests
- Bargeld in EUR oder USD
- Kredit- und/oder EC-Karte
- Reiseliteratur

Bitte beachten Sie, dass in Ruanda ein Verbot für Plastiktüten herrscht. Daher sollte auf diese im Reisegepäck verzichtet werden.

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.

UGANDA & RUANDA – KURZGEFASST

SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG:

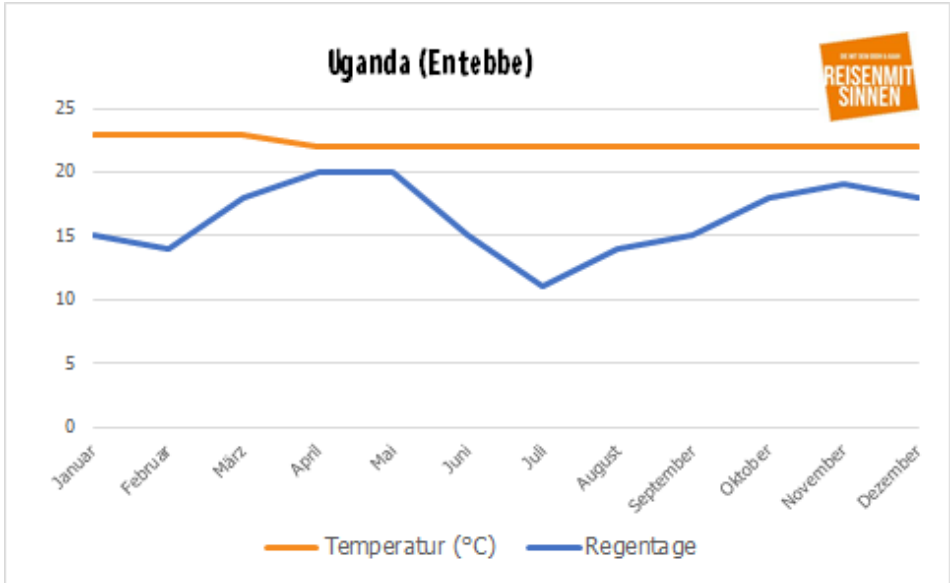
Die offiziellen Amtssprachen in Uganda sind Englisch und seit dem Jahr 2005 auch Suaheli. Diese werden von einem großen Teil der Bevölkerung gesprochen. Zusätzlich hat jede ethnische Gruppe eine eigene Sprache, die wichtigste davon ist Luganda. Somit existieren insgesamt etwa 40 Sprachen in Uganda.

Kinyaruanda ist die Muttersprache der Ruander und wird von allen Bewohnern gesprochen. Ebenso sind die weiteren offiziellen Amtssprachen Englisch und Französisch weit verbreitet und im Umgang mit internationalen Gästen üblich. Darüber hinaus sprechen einige Ruander auch Kisuaheli.

KLIMA & REISEZEIT

Durch die Lage am Äquator ist das Klima in Uganda und Ruanda ausgeglichen tropisch und aufgrund ihrer Höhenlage konstant angenehm mild. Jahreszeiten im europäischen Sinne gibt es nicht. Die Temperaturen bewegen sich im Bereich zwischen 15 und 27° Celsius. Im Norden Ugandas wird es deutlich wärmer, während die Temperaturen in den hochgelegenen Regionen Ruandas auch in den Minusbereich fallen können, in der Virunga Vulkangegend fällt u.U. auch Schnee.

In der Zeit von Mitte März bis Juni spricht man von der großen Regenzeit. Durch die mitunter großen Wassermassen, die in diesen Monaten fallen, sind Uganda und Ruanda für Afrika sehr grüne Länder. Die kleine Regenzeit findet in den Monaten November und Dezember statt. Die Trockenzeit erstreckt sich dementsprechend von Juni bis Oktober. Regen- und Trockenzeiten lassen sich jedoch nicht scharf voneinander abgrenzen, ganzjährig muss mit vereinzelt, teils heftigen Regenschauern gerechnet werden



ZEITVERSCHIEBUNG:

Uganda gehört zur ostafrikanischen Zeitzone und ist daher unserer mitteleuropäischen Zeitzone +2 Stunden voraus. Während der europäischen Sommerzeit beträgt der Unterschied nur +1 Stunde.

Ruanda gehört zur zentralafrikanischen Zeitzone. Während der europäischen Sommerzeit ist die Uhrzeit mit der unseren identisch. Während der europäischen Winterzeit beträgt der Zeitunterschied +1 Stunde.

Die Uhrzeit wird vor Ort häufig nach der Swahili-Zählweise genannt: Der Tag beginnt zu Sonnenaufgang um 06:00 Uhr mit der Stunde 0. 12:00 Uhr Swahili-Zeit ist der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs.

STROMSPANNUNG:

In beiden Ländern muss mit gelegentlichen Unterbrechungen der Stromversorgung gerechnet werden, da diese nicht durchgehend gewährleistet ist. Eine kleine Taschenlampe ist daher für die Abende sinnvoll. Soweit vorhanden, werden in den Lodges Generatoren eingesetzt.

Die Stromspannung beträgt 240V (Wechselstrom). In Ruanda finden Sie in der Regel belgische/französische Steckdosen vor, so können Sie wie gewohnt Ihre in Deutschland üblichen Zweipolstecker nutzen. Die Steckdosen in Uganda können variieren, meist sind die britischen Dreipolsteckdosen zu finden. Daher ist ein Multi-Adapter empfehlenswert.

TELEKOMMUNIKATION:

Der Versand von Postkarten und Briefen ist in beiden Ländern zuverlässig aber teilweise langsam und kann bis zu 3 Wochen in Anspruch nehmen. Die internationale Vorwahl für Uganda ist +256, die für Ruanda ist +250. Es ist möglich, vor Ort eine günstige ugandische bzw. ruandische SIM-Karte zu kaufen oder mit dem eigenen europäischen Handy zu roamen. Ebenso lässt sich mit Telefonkarten von Telefonzellen in Postämtern und größeren Städten aus telefonieren. In einigen ländlichen Gebieten müssen Anrufe bei der Vermittlung angemeldet werden. In einigen Hotels steht ein WLAN (WiFi) Zugang zur Nutzung des Internets zur Verfügung, dieser ist in einigen Unterkünften, vor allem in den Großstädten, oftmals kostenlos.

ESSEN & TRINKEN:

Es gibt eine breite Auswahl internationaler Speisen. Allerdings sollten Sie es nicht versäumen, die landestypischen Gerichte zu probieren, wie z.B. das Nationalgericht Matooke/Itiocy, ein fester Brei aus Kochbananen, der mit einer großen Auswahl an Soßen aus Gemüse oder Fleisch serviert wird.

Achten Sie darauf, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Trinkwasser wird an jeder Straßenecke verkauft. Es ist sinnvoll, eine 5L-Flasche im Reisebus zu lagern und sich aus dieser nach Bedarf umzufüllen. Leitungswasser sollten Sie vermeiden.

REISELITERATUR

- Norbert Weber: Hey, Muzungu!: Reisenotizen aus Uganda, 2010
- Maria Schwelien: Uganda, Uganda, 2002
- Andreas Klotz: Perle Afrikas: Impressionen aus Uganda: Berggorillas, Ruwenzori-Mondberge, Safari, 2012
- Lukas Bärfuss: Hundert Tage, 2010
- Albert Helber: Über Tausend Hügel Musst Du Gehen, Ruanda: Erfolgreicher Aufbruch Nach Einem Völkermord, 2013
- Karel Dekempe: Kauderwelsch, Kinyarwanda für Ruanda und Burundi Wort für Wort, 2009

UNSER ENGAGEMENT IN UGANDA & RUANDA

Besuch und Unterstützung von sozialen & naturschutzorientierten Projekten

Ziwa Rhino Sanctuary: Nach langen Jahren des Bürgerkrieges und der Wilderei galten das Spitzmaul- und Breitmaul-Nashorn in den 1980er Jahre in Uganda als ausgerottet. Dieses gemeinnützige Naturschutzprojekt hat sich die Wiederansiedlung der Tiere zur Aufgabe gemacht. In einem 7.000 Hektar großen Schutzgebiet werden die Nashörner nun gezüchtet und in die verschiedenen Nationalparks des Landes ausgewildert. Nebenbei bietet das Projekt Schulklassen und anderen Besuchern die Möglichkeit, die Tiere genauer zu studieren.



Kibale Association For Rural and Environmental Development (KAFRED): Die 1992 in Bigodi gegründete Organisation unterstützt sowohl den Naturschutz in der Magombe-Sumpflandschaft außerhalb des Kibale-Nationalparks als auch die lokale Dorfgemeinde durch die Förderung von nachhaltigem Tourismus. Der Tourismus schafft nicht nur Arbeitsplätze, sondern finanziert auch Investitionen in die Bildung. Für die beispielhafte Nachhaltigkeit erhielt das Projekt 2012 den „Equator Prize“ vom Entwicklungsprogramm der Vereinten Nationen.



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 drei weitere Male 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.

Ökologisches und Soziales Engagement

Wir möchten unserer Verantwortung gerecht werden und Zeichen für einen nachhaltigen Tourismus mit Zukunft setzen. REISEN MIT SINNEN engagiert sich deswegen bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und

naturschutzorientierte Projekte – viele dieser Projekte besuchen wir auch auf unseren Reisen.

Zu unseren Partnern gehören unter anderem die Orang-Utan-Projekte, Red Ape Encounters, das Ribeira Bote Projekt auf den Kapverden und ein nachhaltiges Tourismusprojekt auf den Philippinen. Des Weiteren unterstützen wir viele andere Projekte weltweit.

ES GEHT UMS FLIEGEN UND UM KLIMASCHUTZ

nachdenken • klimabewusst reisen



In Zusammenarbeit mit dem „forum anders reisen“ entstand 2003 **atmosfair**. Die zunehmende Belastung des Weltklimas durch den rasch wachsenden Flugverkehr stellt die Weltgemeinschaft vor erhebliche Herausforderungen.

Menschen im globalen Süden leiden am stärksten an den Folgen des Klimawandels, die sie nicht verursacht haben. Flugreisen belasten die Umwelt stark durch den Ausstoß von CO₂. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid.

Diese Emission gleichen wir zu 100% aus. Wir zahlen einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese Technologien kaum gibt, also vor allem in Ländern des Südens. Durch diese Maßnahmen von atmosfair wird global gesehen CO₂ eingespart. Gleichzeitig profitieren die Gesellschaften und Menschen vor Ort, durch Schaffung neuer Arbeitsplätze und den Zugang zu sauberer und ständig verfügbarer Energie. Das ist verknüpft mit mehr Bildung und Chancengleichheit.

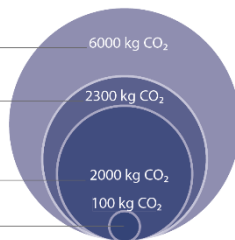
PRIMA KLIMA - zu 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

Klimafreundlich reisen – bei REISEN MIT SINNEN zu 100 % inklusive. Achten Sie auf unsere Klimaschutz-Zeichen. Bei allen Reisen kompensieren wir Ihre Flug- oder Bahnreise und das komplette Landprogramm in den Zielgebieten über atmosfair zu 100 %.



Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zugute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es global geschützt wird. Hauptsache, es passiert. Weitere Informationen siehe www.atmosfair.de.

Frankfurt-Singapur
(Hin und zurück, Economy)
Klimabudget einer Person pro Jahr, um die Klimaerwärmung auf 2° C zu begrenzen
Wohnen,
Transport, Freizeit, etc.
Ein Jahr Autofahren,
35 km pro Tag
Kühlschrank,
ein Jahr



DAS ENERGIESPARPROJEKT „NEUE ENERGIE FÜR NEPAL“

Nach den verheerenden Erdbeben im April und Mai 2015 in Nepal unterstützt atmosfair kontinuierlich den Wiederaufbau in der Region. Zur Sicherung der Existenzen der dort lebenden Menschen wurde das Projekt Climate Trek Nepal initiiert. Neben den Lodges entlang der Treks wurden bereits auch Schulen, Krankenstationen und Bildungseinrichtungen erdbebenfest und ressourcenschonend wiederaufgebaut sowie mit erneuerbaren Energien versorgt. Je nach Bedarf vor Ort kommen dabei Solar-Panels für Strom, Biogasanlagen und effiziente Öfen zum Kochen sowie solare Warmwasseranlagen zum Einsatz.



Nach der Eröffnung des ersten Climate Treks in der Region Helambu 2018 wird aktuell an einem zweiten klimafreundlichen Trekkingpfad in der Region Langtang gebaut. Neben den Lodges entstehen hier eine Krankenstation, ein Gemeindezentrum, ein Altenheim und ein Abfallwirtschaftsprogramm, alles wiederum ressourcenschonend und mit erneuerbaren Energien.

Mit Ihrer Spende möchten atmosfair und REISEN MIT SINNEN sowohl die Unterkünfte mit mobilen Energieträgern als auch die längerfristige Instandsetzung der Energieversorgung durch erneuerbare Energien finanzieren. Ziel ist es, so den energetischen Wiederaufbau Nepals mittels CO₂-armen und ressourceneffizienten Technologien zu unterstützen.

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. Wir wählen bewusst Partner, die das Prinzip des nachhaltigen Reisens verinnerlicht haben und aktiv in diesem Bereich arbeiten.

AUF UNSERER WEBSITE

Für mehr Oooh & Aaah-Momente besuchen Sie uns auf unserer Website unter www.reisenmitsinnen.de

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

Den Nachhaltigkeitsbericht sowie weitere Informationen zum Thema CSR finden Sie unter www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung.

Kennen Sie schon unseren Blog? Unter www.reisenmitsinnen.de/blog/ finden Sie aktuelle Artikel und Wissenswertes zu uns und unseren Destinationen.



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.



Nicht warten, wandern! Entdecke mit unserer neuen Marke Activida Wanderreisen die schönsten Regionen Europas und der Kapverden zu Fuß: www.activida.de

BERATUNG & 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.

IHRE REISEBERATERIN: GESCHE JENSEN



"Kanufahrt in die Mabamba-Sümpfe zum Schuhschnabel, ein Tag als Teammitglied eines Veterinär-Teams in einem Wildschutzprojekt oder zu Fuß zu unseren nächsten Verwandten, den Schimpansen – alles inklusive!"

0049 (0)231 589792-53
gesche.jensen@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 donnerstags
freitags

09.00 - 16.00 Uhr
09.00 - 13.00 Uhr

Aktueller Stand: Januar 2025

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.