

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

KAMBODSCHA & VIETNAM VON ANGKOR NACH SAIGON



**16-tägige Fahrrad- und Begegnungsreise
mit qualifizierter Insider-Reiseleitung**



IHRE HIGHLIGHTS

**Grenzenlos Radfahren
zwischen dem fantastischen
Angkor und dem dynamischen
Saigon**

**Sehen – riechen – fühlen:
Märkte und Manufakturen im
Mekongdelta**

**Halb Gott, halb Mensch.
Besuch einer Apsara-Tanz-
schule**

**Eintauchen ins Familienleben –
Einblicke bei Angkor und auf einer Mekonginsel**

**Relaxen gefällig? Bei einer Fuß-Reflexzonen- und Blinden-Mas-
sage alles mal loslassen**

Reiseschätze

Kambodscha & Vietnam

16 Tage, 6-12 Gäste

Radfahren, Natur,
Begegnungen, Alltagskultur

Reiseleiter: Bross, Trung, Charlotte

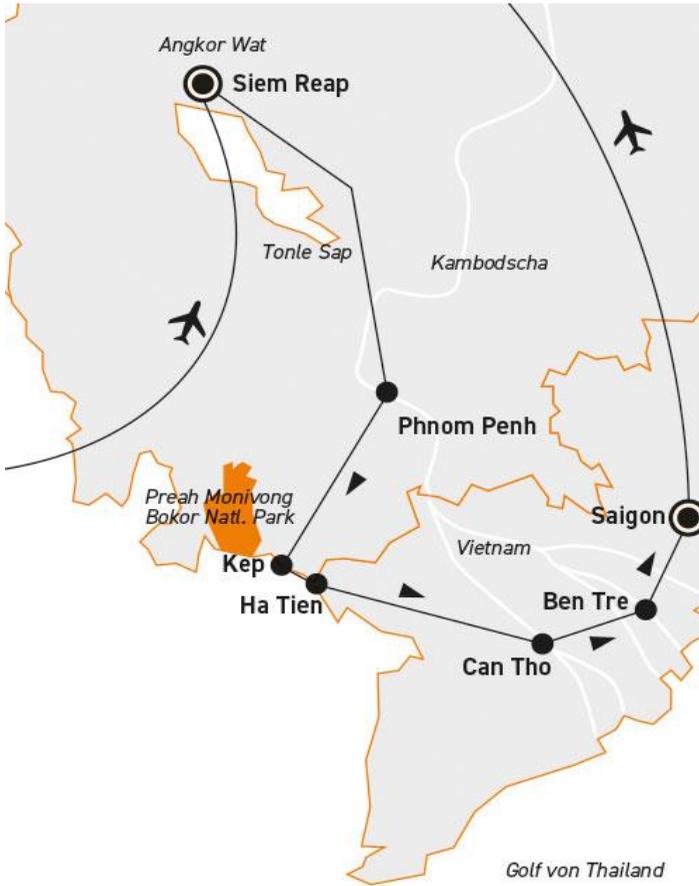
PRIMA KLIMA – DIE ZUKUNFT DES REISENS

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



Feste Treten! Das Rad ist Ihr treuester Begleiter bei der Erkundung von imposanten Tempelanlagen, üppig-grünen Reisfeldern und verschlafenen Khmer-Dörfern. In Saigon dürfen Sie sich dann mit der Rikscha kutschieren lassen. Trotzdem verdient: eine feine (Fuß-)Massage danach.

Reiseverlauf - 16 Tage

(Verpflegung: **F** = Frühstück, **M** = Mittagessen; **L** = Lunchpaket, **P** = Picknick
A = Abendessen)

1. + 2. Tag: Abflug Deutschland

Abflug ab Frankfurt nach Siem Reap, der Provinzhauptstadt vor den Toren Angkors. Bei unserer Ankunft am Vormittag werden wir am Flughafen begrüßt und zum Hotel gebracht. Nachmittags unternehmen wir einen Spaziergang durch das lebhaftes Städtchen und viel besuchte Touristenzentrum, das als Tor zu den beeindruckenden Ruinen Angkors gilt.

Die bewegte Vergangenheit der Stadt spiegelt sich im Namen wider - "Siem Reap" bedeutet so viel wie "Ort der Niederlage der Siamesen" und erinnert an den Sieg der Khmer über das Thai-Königreich Ayutthaya im 17. Jahrhundert. Einst nicht viel mehr als ein Fischerdorf, ist Siem Reap heute Kambodschas schnellstwachsende Stadt. Diese Entwicklung geht vor allem auf die vielen Reisenden zurück, die Siem Reap seit der Wiederentdeckung von Angkor im Jahr 1860 besuchen.

Abends stimmen wir uns bei einem gemeinsamen Begrüßungssessen im Marum Restaurant auf die nächsten Tage ein.

Übernachtung: 4 Nächte im Le Jardin d'Angkor Hotel in Siem Reap

Verpflegung: -/-/A



3. Tag: Angkor und Umgebung per Rad

Heute erkunden wir per Rad die weitläufigen Tempelanlagen von Angkor und Umgebung. In einem riesigen Areal liegen über 100 große und kleine Bauten aus der Zeit zwischen dem 11. und 14. Jahrhundert, darunter sogar die Überreste einer ganzen Stadt – Angkor Thom. Highlights sind unter anderem der Bayon mit seinen vielen Gesichtern und die Elefanten-Terrasse. Einige der Tempel, wie der mysteriös wirkenden Ta Prohm, zeigen eindrucksvoll die Macht der Natur. Wie Tentakel umklammern die mächtigen Wurzeln der Urwaldriesen Türme, Fassaden und Mauern einiger Bauwerke.

Am Nachmittag genießen wir die Führung durch die eindrucksvolle Anlage von Angkor Wat, dem flächenmäßig größten religiösen Bauwerk der Welt mit seinen faszinierenden Reliefs, massiven Türmen und steinernen Figuren. Ihre Reiseleitung wird Ihnen die Hintergründe und Geschichte des Tempels erläutern, der heute das nationale Symbol der Khmer ist.

Abends haben Sie die Möglichkeit sich bei einer einstündigen Fußreflexzonen-Massage zu entspannen.

Fahrradtagesetappe: ca. 25-30 km; etwa 3 Std. in ebenem Gelände, viele Stopps
Verpflegung: F/-/-



4. Tag: Angkor – Bantey Srei und Dorfbesuch

Heute radeln wir auf kleinen Wegen und vorbei an vielen anderen Tempeln hinaus aufs Land. Die Menschen, die hier leben bestellen ihre Felder noch genauso wie es ihre Vorfahren vor Jahrhunderten getan haben.

Wir statten dem hinduistischen Tempel Banteay Samré, der recht idyllisch zwischen Reisfeldern liegt, einen Besuch ab. Nahe dem Tempel stärken wir uns bei einem Imbiss bei einer Familie im nahen Dorf.

Im Anschluss geht es zum ebenfalls hinduistischen Banteay Srei-Tempel, einem wahren Juwel der Khmer-Kunst. Sein rosafarbener Sandstein ist über und über bedeckt von feinen Steinmetzarbeiten.

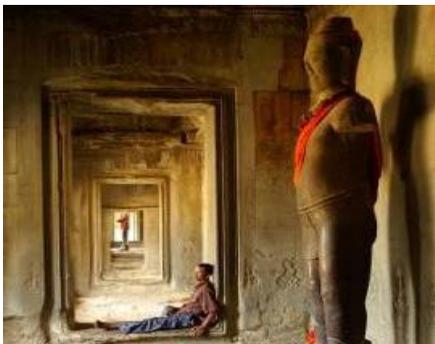
Am Nachmittag schließlich fahren wir per Bus zurück zum Hotel in Siem Reap.

Fahrradtagesetappe: ca. 45 km; etwa 3,5 Std. in ebenem Gelände, teils unbefestigte Wege; Fahrt: ca. 1¼ Std.

Verpflegung: F/M/-

5. Tag: Ländliches Angkor und Freizeit in Siem Reap

Per Tuk Tuk, dem klassischen Fortbewegungsmittel der Einheimischen, und später per Ochsenkarren, unternehmen wir einen Ausflug ins Umland von Siem Reap. Zwischen Reisfeldern und kleinen Dörfern erfahren wir Wissenswertes über Leben und Alltag außerhalb der Stadt. Wir sehen die traditionellen Stelzenhäuser, besuchen eine aktive Pagode und die Englischschule der NGO HUSK.



Der Rest des Tages steht zu Ihrer freien Verfügung.

Verleben Sie den Nachmittag nach Ihren individuellen Wünschen und gestalten Sie ihn nach Ihren Bedürfnisse und persönlichen Vorstellungen. Wir haben für Sie mehrere Empfehlungen vorbereitet.

Unsere Kundinnen und Kunden genießen die Inhalte unserer besonderen Erlebnisreisen in der Kleingruppe. Viele von Ihnen möchten allerdings ab und zu Ihre Zeit nach eigenen Wünschen gestalten. Diesem Wunsch kommen wir gerne nach.

Unsere besonderen Vorschläge finden Sie in den Detailinformationen unter dem Punkt „Gestalten Sie Ihren Tag - unsere Empfehlungen“ – gleich hinter der Rubrik „Leistungen“.

Verpflegung: F/-/-

6. Tag: Unterwegs nach Phnom Penh

Heute fahren wir durch das typisch ländliche Kambodscha zur Hauptstadt Phnom Penh, die direkt am mächtigen Mekong River liegt. Während der Fahrt können wir viele Eindrücke vom touristisch kaum erschlossenen Hinterland sammeln und einen guten Einblick in das authentische Alltagsleben abseits der Städte und Touristenzentren bekommen.

Am Nachmittag erreichen wir das pulsierende Phnom Penh, wirtschaftliches und politisches Zentrum des Königreichs. Wer mag unternimmt einen Bummel entlang der Uferpromenade. Hier gibt es gerade in kulinarischer Hinsicht einiges zu entdecken: neben den westlich anmutenden Restaurants bieten fliegende Händler und Garküchen ihre oft sehr exotischen Speisen an.



Gegen Abend unternehmen wir eine etwa einstündige Kreuzfahrt auf dem Mekong, der Lebensader der Stadt, während der wir die Sonne über den goldenen Tempeldächern untergehen sehen.

Im ambitionierten Malis Restaurant erwartet uns ein Abendessen mit typisch kambodschanischer Küche, die während des Regimes der Roten Khmer fast in Vergessenheit geraten ist. Küchenchef Luu Meng entdeckt mehr und mehr der knackig-würzigen Köstlichkeiten neu und bringt sie auf die Karte seines Restaurants.

Fahrt: ca. 6,5 Std., 320 km

Übernachtung: 1 Nacht im Sarina Boutique-Hotel in Phnom Penh

Verpflegung: F/-/A

7. Tag: Eindrücke von Phnom Penh und Fahrt an die Küste

Frühmorgens beginnen wir mit unserer Erkundung von Kambodschas Hauptstadt. Wir besuchen den prunkvollen Königspalast und die Silberpagode, deren Fußboden von 5.000 Silberplatten bedeckt ist. Weiter geht es zum Wat Phnom, der auf einem Hügel liegt und einen tollen Panoramablick über die Stadt bietet. Nach einem Bummel über den Markt, essen wir in einem lokalen Restaurant zu Mittag.

In einer Apsara-Tanzschule erhalten wir Einblicke in die Kunstform des kambodschanischen Tempeltanzes.

Nachmittags fahren wir nach Kep, ein kleiner Küstenort nahe der Grenze zu Vietnam. Kep war vor dem Bürgerkrieg ein sehr beliebtes Wochenend- und Urlaubsziel für betuchte Städter aus Phnom Penh. Heute sind die wunderschönen Strände der Halbinsel noch herrlich ruhig - der Massentourismus hat in Kep nie Einzug gehalten. Kulinarisch ist Kep vor allem für frischen Krabben, feurig-frisch mariniert in Kampot-Pfeffer und Limettensaft, bekannt.

Fahrt: ca. 3,5 Std.

Übernachtung: 2 Nächte im Vanna Hill Resort in Kep.

Verpflegung: F/M/-

8. Tag: Radtour an der Küste und Insel-Entspannung

Per Rad erkunden wir morgens die Gegend. Wir sehen sattgrüne Reisfelder und Pfefferplantagen, wo wir erfahren wie Pfeffer geerntet und verarbeitet wird.

Eine kurze Bootsfahrt bringt uns zur einsamen Insel Koh Tonsay, auch "Rabbit Island" genannt. Am schönen Sandstrand können wir, nach einem leichten Mittagessen, Baden und Relaxen.

Am Nachmittag kehren wir zum Hotel zurück, wo wir uns vor dem Abendessen mit Meerblick im Sailing Restaurant frisch machen können.



Fahrradtagesetappe: ca. 25 km, in leicht hügeligem Gelände, einfach
Bootsfahrt: ca. 30 Min.

Verpflegung: F/M/A

9. Tag: Über die Grenze nach Vietnam - entlang der wilden Küste

Unsere letzte Radetappe in Kambodscha führt uns entlang der Küste bis zur vietnamesischen Grenze. Es geht vorbei an traditionellen Stelzenhäusern und ertragreichen Reisfeldern, am Horizont begleiten uns die Berge. In einem Salinenbetrieb legen wir einen Stopp ein und erfahren wie Salz gewonnen wird.

Am späten Vormittag übertreten wir bei Ha Tien die Grenze nach Vietnam. In einer stimmungsvollen Bucht gelegen und von markanten Bergen eingerahmt, ist Ha Tien die vielleicht schönste Stadt des Mekong Deltas. Per Bus oder Rad geht es, entlang der Küste mit ihren vielen kaum erschlossenen Buchten, zur Halbinsel Hon Chong. Feinsandige Strände und steil aufragende Klippen machen den Charme des Ortes aus.

Fahrradtagesetappe: ca. 35 km, meist eben
Fahrzeit gesamt: ca. 50 km, 1 ¼ Std.

Übernachtung: 1 Nacht im River Hotel in Ha Tien.

Verpflegung: F/-/-

10. Tag: Tag: Ins Mekong-Delta nach Can Tho

Per Bus oder Rad geht es, entlang der Küste mit ihren vielen kaum erschlossenen Buchten, zur Halbinsel Hon Chong. Feinsandige Strände und steil aufragende Klippen machen den Charme des Ortes aus.

Mit dem Rad erkunden wir das Kap um Hon Chong. Hier wohnen vor allem Fischer, Bootsbauer und Bauern, oft kambodschanischer Abstammung. Wir folgten einer Nebenstraße, die sich zwischen Reisfeldern und Obstgärten windet. Oft führt unsere Strecke entlang kleiner Kanäle, ein kurzes Stück folgen wir der Küstenlinie.



Später wechseln wir das Transportmittel und fahren per Bus weiter nach Can Tho, der größten Stadt im Mekong-Delta. Abends bleibt uns Zeit die quirlige Stadt zu entdecken. Den Abend lassen wir beim gemeinsamen Abendessen in einem lokalen Restaurant ausklingen.

Fahrradtagesetappe: ca. 40 km, 2-3 Std., meist eben
Fahrzeit gesamt: ca. 200 km, 5-6 Std.;

Übernachtung: 2 Nächte im Hau Giang Hotel in Can Tho

Verpflegung: F/-/A

11. Tag: Unterwegs im Mekong-Delta per Rad und Boot

Am frühen Morgen besichtigen wir per Boot den quirligen schwimmenden Markt von Cai Rang, auf dem die Agrarprodukte der Region umgeschlagen werden. Verschiedenste Waren werden hier von Boot zu Boot gehandelt. Danach gelangen wir per Rad über kleine Wege zu einem Obstgarten, wo wir bei einem späten Frühstück die Früchte des Mekong Deltas gezeigt bekommen und genießen können.

Anschließend radeln wir durch das Umland von Can Tho. In den Dörfern und auf dem Feldern erwarten uns viele Begegnungen am Wegesrand und wir bekommen wir einen Eindruck vom ländlichen Leben im Süden Vietnams.

Fahrradtagesetappe: gesamt ca. 15-20 km mit vielen Stopps

Verpflegung: F/-/-



12. Tag: Radtour auf der Mekong-Insel

Morgens fahren wir per Bus nach Vinh Long und per Fähre zur Mekong-Insel an Binh. Hier angekommen steigen wir auf die Räder um und erkunden die Mekong-Insel An Binh aktiv. An Binh ist von kleinen Flussarmen durchzogen und mit fruchtbaren Obstplantagen übersät. Bei einer Familie essen wir zu Mittag.

Im Anschluss machen wir uns per Bus und teils per Rad auf dem Weg nach Cai Be. Unsere Unterkunft direkt am Ufer des Mekong erreichen wir am späten Nachmittag.

Fahrradtagesetappe: gesamt ca. 35 km, meist eben, moderat

Übernachtung: 2 Nächte im Mekong Riverside Resort bei Cai Be

Verpflegung: F/M/-

13. Tag: Markt, Radtour und Erholung am Mekong

Morgens unternehmen wir eine Radtour zum Markt von Cai Be, wo wir viele frische Produkte bestaunen können.

Danach radeln wir, vorbei an einer alten französischen Kirche, zu kleinen Manufakturen und einem alten Haus mit Obstgarten. Entlang der Kanäle führt uns unser Weg zu einer Ziegelfabrik in Hoa Hiep, bevor wir nach einer Mittagspause wieder zurück zum Hotel fahren.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, um zu entspannen oder Cai Be auf eigene Faust zu erkunden.

Fahrradtagesetappe: ca. 20 km, meist eben

Verpflegung: F/-/-

14. Tag: Erkundungen in Saigon

Mit dem Bus fahren wir nach Saigon. Gegen Mittag erreichen wir das „Paris des Südens“ und unternehmen einen ersten Orientierungsspaziergang. Wir erkunden das wuselige Chinesenviertel Cho Lon mit dem Thien Hau-Tempel, der Medizinstraße und dem Binh Tay-Markt.

Am späten Nachmittag erleben wir einen ganz besonderen Kontakt mit der einheimischen Bevölkerung. Wir besuchen eine Blinden-Massage und Sie können sich bei einer Massage selbst von den besonderen Fähigkeiten der in einem Projekt ausgebildeten MasserInnen überzeugen (wer nicht möchte, kann währenddessen in einem lokalen Café entspannen).

Fakultativ haben Sie am Abend haben Sie die Möglichkeit ein Wasserpuppentheater zu besuchen.

Am Abend lassen wir unsere Reise gemeinsam beim Abendessen bei vietnamesischen Spezialitäten ausklingen und unsere Erlebnisse Revue passieren.

Fahrt: 100 km, etwa 2-2,5 Std.

Übernachtung: 1 Nacht im Sunflower Hotel in Saigon

Verpflegung: F/-/A



15. + 16. Tag: Metropole Saigon und Heimreise

Bei einem Stadtrundgang mit Besuch des kolonialen Postamtes, der Kathedrale Notre Dame und dem Wiedervereinigungspalast (von außen) lernen wir die pulsierende Metropole und die Höhepunkte Saigons näher kennen.

Nachmittags haben Sie noch etwas Zeit für eigene Unternehmungen, ehe wir gemeinsam auf einer Dachterrasse einen Cocktail genießen und unseren Blick zum Abschied über die Metropole schweifen lassen können.

Danach fahren wir zum Flughafen, wo voraussichtlich am späten Nachmittag unser Rückflug nach Deutschland startet.

Am nächsten Morgen kommen wir am Flughafen in Frankfurt an.

Verpflegung: F/-/-

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

TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

6 bis 12 Gäste

TERMINE UND PREISE

VCR-230216	Do. 16.02.23	- Fr. 03.03.23	3.490 €
VCR-231026	Do. 26.10.23	- Fr. 10.11.23	3.490 €
VCR-231109	Do. 09.11.23	- Fr. 24.11.23	3.490 €
VCR-231221	Do. 21.12.23	- Fr. 05.01.24	3.740 €

Einzelzimmerzuschlag: 680 €

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.

Frühbucher sparen bis zu 112 €.

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

Anzahlung: 20 % des Reisepreises. Restzahlung 21 Tage vor Reisebeginn. Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch REISEN MIT SINNEN: 21 Tage vor Reisebeginn.

LEISTUNGSÜBERSICHT

Im Preis enthalten

- Linienflug Frankfurt–Siem Reap, Saigon–Frankfurt (Economy Class)
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- 13 Übernachtungen in DZ, Du/WC (10x mit Pool)
- 13x Frühstück, 4x Mittag-, 5x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 8 Radtouren, Bootsfahrten nach Kep und im Mekongdelta, Stadtführungen in Siem Reap, Phnom Penh und Saigon, Ochsenkarren-Fahrt, Besuch einer Apsara-Tanzschule, Pfefferplantage, Saline, Fuß-Reflexzonen- und Blinden-Massage, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte lokale Insider-Reiseleitung in Deutsch in Kambodscha und Vietnam (einmal wechselnd), teilweise lokale Fahrrad-Guides in Englisch

- Infomaterial
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100 % kompensiert

Optional buchbare Leistungen

- Rail&Fly 2. Klasse: 85 €, Rail&Fly 1. Klasse: 155 €
- Business-Class oder Premium Economy Class: auf Anfrage
- Innerdeutsche Zubringerflüge: ab 280 €
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, der ERGO Reiseversicherung als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.**
- Empfohlene Verlängerungen & Fakultative Ausflüge

Nicht im Preis enthalten

- An- und Abreise zum Flughafen Frankfurt
- Visum (Kambodscha bei der Einreise für 30 USD)
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben

ANREISE

Die Anreise erfolgt mit Singapore Airlines von Frankfurt via Singapur nach Siem Reap oder mit Thai Airways via Bangkok. Der Rückflug startet von Saigon aus nach Frankfurt. Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly Tickets oder Innerdeutsche Zubringer an.

Ebenso haben Sie die Möglichkeit Ihren Flug auf die Premium-Economy-Class up-zugraden (siehe Optional buchbare Leistungen).

Rail&Fly-Ticket, 2. Klasse, retour	Rail&Fly-Ticket, 1. Klasse, retour
85 €	155 €

VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

Bitte beachten Sie, dass für deutsche Staatsbürger die **Einreise nach Vietnam** für einen Aufenthalt bis maximal 15 Tage visumfrei möglich ist. Es wird empfohlen, einen Ausdruck des Rückflugtickets mitzuführen, um es bei Einreise vorlegen zu können. Zu beachten ist, dass eine erneute visumfreie Einreise erst wieder möglich ist, wenn seit der letzten Ausreise aus Vietnam 30 Tage vergangen sind. Sollten Sie mehrfach nach Vietnam einreisen wollen, so ist die erste Einreise visumfrei, für die zweite benötigen Sie ein Visum (siehe unten).

Wenn Sie sich länger als 15 Tage im Land aufhalten bzw. Schweizer oder Österreicher sind, benötigen Sie für die Einreise nach Vietnam ein gültiges Visum. Sie erhalten dann von uns mit den letzten Reiseinformationen eine Einladungsnummer, die Sie bitte zusammen mit dem Reisepass, einem aktuellen Passbild und 25US\$ in bar (Schweiz und Österreich ggf. abweichend) und dem Visa-Beantragungsformular bei Einreise mit sich führen.

Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige benötigen für die touristische **Einreise nach Kambodscha** einen bei Ausreise (Rückflug) noch mindestens sechs Monate gültigen Reisepass und ein gebührenpflichtiges Visum. Dieses erhalten Sie bei der Einreise am Flughafen für 35 US\$ in bar. Denken Sie bitte daran US-Dollar in bar passend mitzuführen. Zusätzlich benötigen Sie für das Visum ein aktuelles Passbild, Tickets und Reisedokumente. Die entsprechenden Anträge erhalten Sie am Visumschalter im Flughafen.

Ihr Reisepass muss bei der Ausreise (Rückflug) noch mindestens 6 Monate gültig sein.

Bitte senden Sie uns vorab in jedem Fall Ihre Reisepassdaten, die auch für die Reservierungen vor Ort benötigt werden.

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

Nehmen Sie eine Fotokopie Ihres Reisepasses und der Flugtickets mit auf die Reise. Bei Verlust der Reisedokumente ist es dann leichter, Ersatz zu beschaffen. Bewahren Sie diese Kopien getrennt von den Originalen auf.

VORGESCHRIEBENE IMPFUNGEN:

Für Vietnam sind keine **Impfungen** vorgeschrieben. Bitte lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt oder Tropeninstitut über für Sie eventuell sinnvolle Impfungen/Auffrischungen und Prophylaxe-Maßnahmen beraten.

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 Auslandsrankenversicherung. 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.

GESTALTEN SIE IHREN TAG – UNSERE EMPFEHLUNGEN

Wir möchten Ihnen sehr gern die Möglichkeit geben Ihre Reise in der Kleingruppe mit zu gestalten. Ihre individuellen Wünsche haben Platz bei uns.

Wählen Sie frei aus unseren fakultativen Angeboten. Sie können dieses Zusatzprogramm bei Buchung mitreservieren oder auch vor Ort bei Ihrer Reiseleitung buchen.

5. TAG: RADTOUR BEI ANGKOR

In Angkor gibt es noch viel mehr für Sie zu entdecken. Verbringen Sie noch einen weiteren Tag auf dem riesigen Areal und besuchen Sie weitere Tempel, z.B. die **Roulo-Gruppe, per Rad**

Radtour: ca. 2,5 Stunden, einfach

Inkludierte Leihrad, englischsprachige lokale Reiseleitung, Eintritte

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person: bei 2 Personen: 80€
 bei 3-14 Personen: 60€



5. TAG: RADTOUR AN DEN TONLE SAP

Radeln Sie eine gemütliche Strecke von 8 km nach Kampong Phluck, einem sehr einfachen schwimmenden Dorf am Tonle Sap See mit einem überschwemmten Wald und unternehmen Sie dort eine Bootsfahrt auf dem See

Inkludierte Leistungen: englischsprachige lokale Reiseleitung, Fahrrad-Leihgebühr

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person: bei 2 Personen: 45€
 bei 3-14 Personen: 35€



14. TAG: WASSERPUPPENTHEATER

Am Abend haben Sie die Möglichkeit ein Wasserpuppentheater zu besuchen. Die Show hat ihren Ursprung tausend Jahre zuvor im Red River Delta und zeigt tatsächlich eine Art Puppentheater im Wasser zu traditioneller vietnamesischer Musik.

Die Karte für das Wasserpuppentheater können Sie vor Ort erwerben. Ihre Reiseleitung ist Ihnen gerne behilflich

Durchführung ab 1 Person

Preis pro Person: ca. 8 US\$

VERLÄNGERUNGSMÖGLICHKEITEN

Sie haben noch nicht genug gesehen? Bleiben Sie doch noch ein paar Tage und verlängern Sie in Mui Ne oder auf der Insel Phu Quoc!

Gerne senden wir Ihnen per E-Mail oder Post weitere Informationen zu den Verlängerungsmöglichkeiten.

5 TAGE BADEVERLÄNGERUNG AUF DER INSEL PHU QUOC

Entspannen Sie auf der größten Insel Vietnams im Golf von Thailand. Traumhafte tropische Strände, Wasserfälle und exotische Pflanzen erwarten Sie.

Enthaltene Leistungen:

- Flug Saigon – Phu Quoc – Saigon mit Vietnam Airlines
- Transfer Flughafen Phu Quoc – Resort - Flughafen
- 4 Übernachtungen im Strand-Resort in Phu Quoc im Doppelzimmer mit Du/WC
- Frühstück
- Umbuchung des Heimfluges

Preis ab 520 € p.P. im DZ

AKTIVITÄTEN

Insgesamt 8 einfache bis moderate Radtouren von 20-45 km Länge vorbei an Tempeln, Küsten und im Mekongdelta. Das Gelände ist eben bis leicht hügelig, nur teilweise geteerte Straßen. Gepäcktransfer per Bus.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

REISEBAROMETER – SO WIRD'S

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 Sie in guten, ausgewählten Mittelklassehotels mit privatem Bad übernachten.

Im Mekongdelta übernachten wir in landestypischen Häusern oder Hotels, die teilweise etwas einfacher ausgestattet sind.



Ort/Insel	Hotel	Kategorie	Nächte
Siem Reap	Le Jardin d' Angkor	***Resort	4 Nächte
Phnom Penh	Sarina	Boutique-Hotel	1 Nacht
Kep	Vanna Hill	***Resort	2 Nächte
Ha Tien	River	***Hotel	1 Nacht
Can Tho	Hau Giang	***Hotel	2 Nächte
Cai Be	Mekong Riverside	****Resort	2 Nächte
Saigon	Sunflower	***Hotel	1 Nacht

VERPFLEGUNG & TRANSFERS

Für die längeren Transfers stehen klimatisierte Reisebusse zur Verfügung. Während der Radtouren transportiert der Bus auch unser Gepäck, so dass nur Tagesgepäck (Kamera, Wasser, Sonnencreme...) mitgeführt werden muss.

In unserem Reisepreis sind alle Frühstücke enthalten sowie die Mahlzeiten in den Homestays und ein Abschiedsessen. Um das typisch vietnamesische Essen gebührend genießen zu können, empfiehlt es sich, auch an den anderen Tagen in der

Gruppe essen zu gehen. Gerne wird die Reiseleitung hierbei behilflich sein und Sie begleiten oder Tipps geben. Wer ein Essen alleine, zu zweit oder in kleinerer Gruppe gestalten will, wird keinerlei Schwierigkeiten haben aus einer großen Auswahl von guten Restaurants wählen zu können.

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 Mr. Bross oder Mr. Trung.

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.

Mr. Bross



Mr. Bross heißt eigentlich Duong Vichet und ist 1985 geboren. Seit 2006 arbeitet er als Reiseleiter für Deutsche oder Englische Gäste, und ist immer ausgesprochen beliebt wegen seiner freundlichen Art und seinen Kenntnissen.

Seine Leidenschaft ist es, seine Kultur mit anderen zu teilen und über die Geschichte von Kambodscha zu sprechen. Das verbindet er mit seinen weiteren Hobbies, dem Reisen und Kennenlernen von Leuten. Gerne führt er Gäste auch in das ländliche Kambodscha, um in Kontakt mit den dort lebenden Menschen zu kommen und so mehr über deren Leben zu erfahren.

Mr. Nguyen Thanh Trung



Trung ist 1986 im Mekongdelta geboren und lebt heute mit seiner Familie und seinen beiden Kindern in Saigon. Neben dem Reisen gehört Musik hören, Filme sehen und Kampfsport zu seinem Hobbies. Nach Schule und Studium war er von 2007-2010 als privater Deutschlehrer tätig.

Seit 2013 arbeitet Trung als Reiseleiter für deutsche und englische Gäste und zeigt den Reisenden mit viel Enthusiasmus seine Heimat. Dabei legt er besonderen Wert darauf, dass die schmackhafte, vietnamesische Küche

nicht zu kurz kommt.

VIETNAM – KURZGEFASST

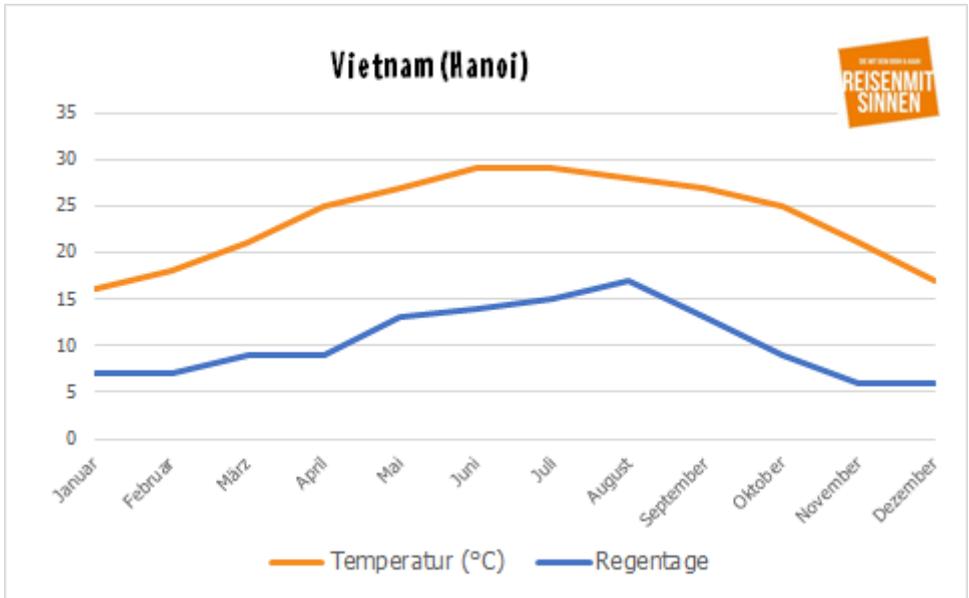
SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG: Die Landessprache in Vietnam ist Vietnamesisch. Aufgrund der französischen Vergangenheit ist Französisch bei der älteren Generation weit verbreitet. Englisch wiederum sprechen eher die jüngeren Vietnamesen und es werden von Tag zu Tag mehr, die diese wichtigste „Weltwirtschaftssprache“ beherrschen.

Im Umgang mit Touristen und anderen internationalen Gästen wird Englisch gesprochen. Insbesondere in Touristenorten und den großen Städten des Landes ist die Kommunikation auf Englisch fast problemlos möglich. In abgelegenen Orten kann es dagegen schwieriger sein, englische Gesprächspartner zu finden.

KLIMA & REISEZEIT: In Vietnam gibt es zwei Klimazonen. Im Norden herrscht subtropisches Klima, im Süden tropisches Klima.

Im Norden gibt es zwei Jahreszeiten: Der Winter geht etwa von November bis April. Dann kann es teilweise auch richtig kalt werden. Die trockenste Zeit ist zwischen Dezember und März. Der Sommer dagegen ist heiß und gleichzeitig auch Regenzeit. Im Bergland ist es grundsätzlich kälter als im Tiefland. Im Winter können dort die Temperaturen manchmal bis nahe null Grad sinken.

Auch im Süden unterscheidet man zwischen zwei Jahreszeiten. Der Sommer beginnt im Dezember und dauert bis Mai an, darauf folgt die Regenzeit (Juni bis Oktober), in der es phasenweise starke Regengüsse gibt. Das ganze Jahr über ist es relativ heiß, die Luftfeuchtigkeit ist ziemlich hoch und auch während der trockeneren Monate fallen immer wieder kurze Schauer.



ZEITVERSCHIEBUNG: Die vietnamesische Zeit liegt 6 Stunden vor der Mitteleuropäischen Zeit. Während der europäischen Sommerzeit beträgt die Differenz nur 5 Stunden.

STROMSPANNUNG: Die Stromspannung beträgt 230 – 240 V Wechselstrom. Europäische Flachstecker passen in die dreipoligen Steckdosen, nicht jedoch Schukostecker mit dicken Kontaktstiften.

TELEKOMMUNIKATION: Im Vergleich zur Inlandspost ist die Post in das Ausland recht teuer. Briefmarken können Sie in Postämtern kaufen. Eine Karte nach Europa dauert etwa 7-10 Tage.

Die internationale Vorwahl für Vietnam ist +84. Internationale Gespräche können zum Teil sehr teuer sein. Informieren Sie sich bitte vorab über den Minutenpreis. Alternativ können Sie in privaten Internetcafés nach günstigeren Alternativen fragen.

Handys aus deutschen Netzen funktionieren in den großen Städten und zum großen Teil im Mekong Delta. In den Bergen und in Zentralvietnam ist der Empfang eher schlecht bis nicht vorhanden.

Alternativ können Sie mit dem eigenen europäischen Handy roamen, derzeit gibt es einen Roaming-Vertrag mit den Anbietern E-Plus, Telekom Deutschland und Vodafone (Netztechnik: GSM 900).

ESSEN & TRINKEN: Vietnam bietet viele kulinarische Köstlichkeiten. Die Speisen werden unter hygienischen Bedingungen zubereitet. Selbst die Garküchen - unter freiem Himmel - laden Sie durch die köstlichen Gerüche geradezu zum Essen ein. Wegen der starken Sonne und den Temperaturen sollten Sie viel trinken, am besten Mineralwasser und Tee. Trinken Sie generell nur abgefülltes Wasser und achten Sie bei Flaschenwasser auf die Originalverschlüsse. Die vietnamesische Küche ist selten zu scharf für den Gaumen eines Europäers, wie manche anderen südostasiatischen Küchen. Jede Region und jede Bevölkerungsgruppe hat ihre eigenen kulinarischen Spezialitäten, die auch einem Europäer munden. Unser/e Reisebegleiter/in führt Sie gern in die "Küche" Vietnams ein. Mit ungeschältem Obst oder Salat und Eiswürfeln in Getränken sollten Sie vorsichtig umgehen.

Das typisch vietnamesische Frühstück besteht aus einer Suppe mit Reis- oder Weizennudeln, Kräutern, Hühner- oder Rindfleisch und Fleischbrühe. Zum Mittag- und Abendessen dominiert der Reis. Die Beilagen variieren zwischen Fleisch, Fisch und Gemüse. Zum Abschluss folgt eine weitere Suppe. Oft gibt es ein Baguette, eine Hinterlassenschaft der Franzosen, dazu. Die Vietnamesen essen mit Stäbchen. Generell ähnelt das Essen der chinesischen Küche. Zum Nachtisch gibt es meist Obst oder sehr süßen Kuchen aus Teig oder Klebreis.

In Flaschen abgefülltes Trinkwasser gibt es überall zu kaufen, genauso wie die bekannten Soft Drinks und süße Limonade. Sehr zu empfehlen ist das Kokosnusswasser, das man aus der Kokosnuss selbst schlürfen kann. Das vietnamesische Bier ist unter Einheimischen beim Essen und in Kneipen recht beliebt, schmeckt für den deutschen Gaumen allerdings etwas wässrig.

REISELITERATUR.

Belletristik:

- Frogier de Ponlevoy, David: Hanoi Hospital. Krimi, Conbook Medien 2015
- Duras, Marguerite: Der Liebhaber, Suhrkamp 2014.

- Tran, Nhut: Das schwarze Pulver von Meister Hou, Unionsverlag 2010.
- Hoai, Pham Thi: Sonntagsmenü, Unionsverlag 2009.
- Hoai, Pham Thi: Die Kristallbotin, Hamburg 1995.
- Nguyen, Kien & Link, Michaela: Im Schatten des Mangobaums, Lübbe Verlag 2005.
- Truong, Monique: Das Buch vom Salz, München 2004.
- Luttmner, Nora: Totenkranz: Kommissar Ly ermittelt. Kriminalroman. Atb Verlag 2015
- Kothmann, Hella (Hg.): Frauen in Vietnam. Erzählungen, München 2004.
- Greene, Graham: Der stille Amerikaner, dtv 2003.
- Pham, Andrew X.: Mond über den Reisfeldern, Auf den Spuren meiner Familie durch Vietnam, Goldmann Verlag 2003.
- Duong Thu Huong: Roman ohne Namen, Unionsverlag 1997.
- Duong Thu Huong: Bitterer Reis, Goldmann Wilhelm GmbH 1993.
- Duong Thu Huong: Liebesgeschichte - vor der Morgendämmerung erzählt, Horlemann Verlag 1992.

Geschichte, Literatur und Politik:

- Giesenfeld, Günter: Land der Reisfelder. Vietnam, Laos und Kambodscha. Geschichte und Gegenwart, Argument Verlag 2013.
- Gerke, Frank (Hg.): Der Körper des Menschen gleicht einem Blitz. Zengedichte und Weisheiten aus Vietnam, Erhard Löcker Verlag 2013.
- Chong, Denise: Das Mädchen hinter dem Foto, Lübbe 2009.
- Frey, Marc: Geschichte des Vietnamkriegs, Becksche Reihe 2006.
- Pilny, Karl: Tiger auf dem Sprung. Politik, Macht und Märkte in Südostasien, Campus Verlag 2008.

Reiseführer und Informatives:

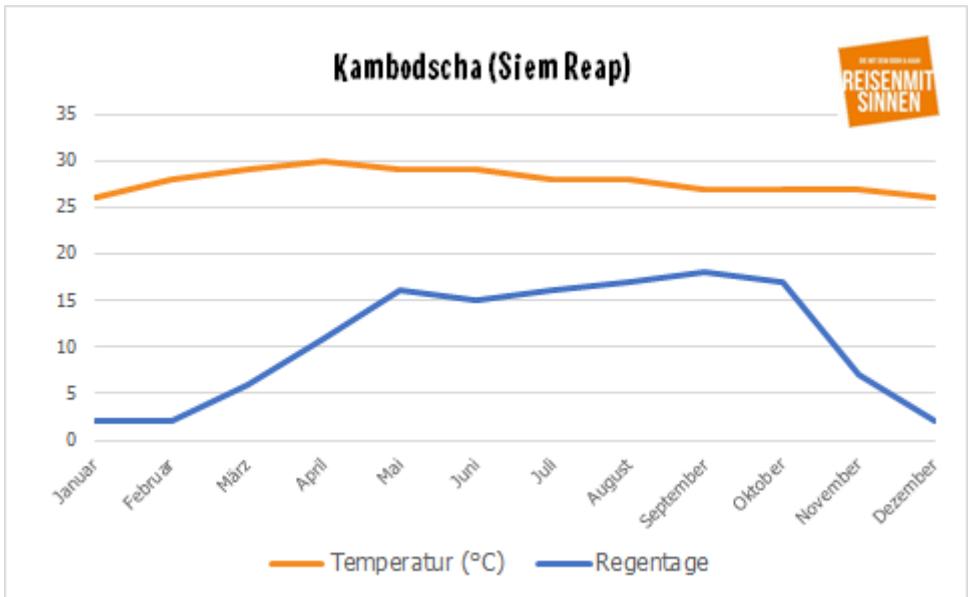
- Petrich, Martin H.: Reise-Handbuch Vietnam, DuMont Reiseverlag 2017.
- Bühler, Wolf-Eckart & Kothmann, Hella: Vietnam, Reise Know-How Verlag 2014.
- Grünfelder, Alice: Vietnam fürs Handgepäck: Geschichten und Berichte - Ein Kulturkompass, 2012
- Frogier de Ponlevoy, David: Vietnam. Portrait eines Landes in ständiger Bewegung in 151 Momentaufnahmen, Conbook Medien 2013.
- Wick, Anemi & Frogier de Ponlevoy, David: Fettnäpfchenführer Vietnam: Wo der Büffel zwischen den Zeilen grasst, Conbook Medien 2016
- Schiller, Bernd: Mekong. Vom Dach der Welt zum Delta der neun Drachen, Picus Lesereisen 2013.
- Vis-A-Vis Vietnam & Angkor. Dorling Kinderslez Verlag 2013

KAMBODSCHA – KURZGEFASST

SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG: Die Landessprache in Kambodscha ist Khmer. Aufgrund der französischen Vergangenheit ist Französisch bei der älteren Generation weit verbreitet. Englisch wiederum sprechen eher die jüngeren Kambodschaner und es werden von Tag zu Tag mehr, die diese wichtigste „Weltwirtschaftssprache“ beherrschen.

Im Umgang mit Touristen und anderen internationalen Gästen wird Englisch gesprochen. Insbesondere in Touristenorten und den großen Städten des Landes ist die Kommunikation auf Englisch möglich. In abgelegenen Orten kann es dagegen schwierig sein, englische Gesprächspartner zu finden.

KLIMA & REISEZEIT: Das Klima in Kambodscha wird vor allem vom Monsun bestimmt. Es herrscht tropisches Monsunklima – generell ist es das ganze Jahr über relativ heiß, mit einer hohen Luftfeuchtigkeit, durchsetzt mit kurzen Schauern. Während der Trockenzeit (November - April) ist die Temperatur aber angenehm und es regnet selten. In der Zeit von Mai - Oktober ist es sehr heiß und schwül



ZEITVERSCHIEBUNG: Die Zeitverschiebung Deutschland-Kambodscha beträgt +6 Stunden bzw. +5 Stunden während der europäischen Sommerzeit, d.h. 12 Uhr in Deutschland bedeutet 18/17 Uhr in Kambodscha.

STROMSPANNUNG: Die Stromspannung beträgt 220-240 V Wechselstrom. Europäische Flachstecker passen in die dreipoligen Steckdosen, nicht jedoch Schukostecker mit dicken Kontaktstiften.

TELEKOMMUNIKATION: Innerhalb Kambodschas funktioniert das Postwesen eher unzuverlässig. Daher sollten Sie Ihre Post möglichst von Phnom Penh oder Siem Reap losschicken. Briefmarken können Sie in Postämtern kaufen. Eine Karte nach Europa dauert etwa 7-10 Tage.

Ländervorwahl aus Deutschland: 00855

Deutsche Vertragskarten für Handys funktionieren meist in Kambodscha, (PrePaid Karten jedoch nicht). Bitte erkundigen Sie sich vorher bei Ihrem Vertragspartner nach den Tarifen, um sich vor unliebsamen Überraschungen zu schützen. Die Kommunikation via SMS ist meist recht preiswert. Die Telefontarife in den Hotels sind meist überzogen teuer, günstiger kann man mit Telefonkarten in öffentlichen Telefonzellen nach Europa anrufen.

Das Internet findet langsam Verbreitung in Kambodscha. Internetcafés sind im Land mittlerweile weit verbreitet. Internettelefonie ist erheblich günstiger als das Postamt, allerdings ist die Verzögerung bei der Sprachübertragung gewöhnungsbedürftig. Doch steigt die Qualität stetig. Schon bei Ihrem Besuch können diese Zeilen überholt sein.

ESSEN & TRINKEN: In Kambodscha ist das Grundnahrungsmittel der Reis. Außerdem stehen Suppen, Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst auf dem Speiseplan. Zum Frühstück essen die Khmer Suppe. Die Fischpaste *prahok* ist sehr typisch für die Küche der Khmer, für Europäer jedoch kaum genießbar. Als Relikt aus der französischen Kolonialzeit lässt sich das Baguette an fast jeder Straßenecke, aber auch bei den Einheimischen zu Hause finden.

In Khmer-Restaurants wird den Gästen eine kostenlose Kanne Tee serviert, der allerdings etwas wässrig schmeckt. Der erhältliche Kaffee ist sehr stark. In

Plastikflaschen abgefülltes Trinkwasser und die bekannten Soft Drinks sind überall erhältlich.

REISELITERATUR

- Scholl-Latour Peter: Der Tod im Reisfeld. 30 Jahre Krieg in Indochina; Frankfurt, 17. unveränd. Auflage 1988
- Scholl-Latour Peter: Der Ritt auf dem Drachen. Indochina von der franz. Kolonialmacht bis heute; Frankfurt, 1990
- Golzio: Geschichte Kambodschas, Beck ´sche Reihe, 2003
- Luong Ung: Der weite Weg der Hoffnung, Argon, 2001

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 beide 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 atelier Mar 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.

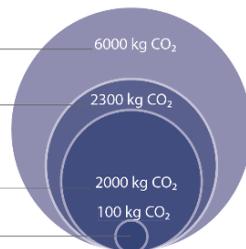
PRIMA KLIMA - zu 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

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 den Wiederaufbau von Schulen, Krankenstationen, touristischen Infrastrukturen sowie privaten Haushalten mit erneuerbaren Energien. Je nach Bedarf vor Ort sollen dabei Solar-Panels für Strom, Biogasanlagen und effiziente Öfen zum Kochen sowie solare Warmwasseranlagen zum Einsatz kommen.



Mit Ihrer Spende möchten atmosfair und REISEN MIT SINNEN sowohl die Soforthilfe in den Notunterkünften 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.

atmosfair führt dieses Projekt gemeinsam mit dem forum anders reisen, Reisen mit Sinnen und bestehenden Projektpartnern vor Ort durch. So ist garantiert, dass die Hilfe schnell und praktisch ankommt.

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 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, der Hotelliste und der Reiseliteratur.

IHRE REISEBERATERIN: MARION HEIDER



Faszinierend, wie die Frauen in Jurtencamps mit fast Nichts so viele leckere Speisen zubereiten, dass sich die Tische biegen. Genau der richtige Ausklang nach einem herrlichen Wandertag.

0049 (0)231 589792-11
marion.heider@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

09.00 - 16.00 Uhr

Aktueller Stand: November 2022

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.