

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

www.kapverdischeinseln.de

In Zusammenarbeit mit ZEIT REISEN



ITALIEN CINQUE TERRE

8-tägige Wander- und Genussreise mit qualifizierter Reiseleitung



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

HIGHLIGHTS

PANORAMARFICHE WANDERUNGEN IN DER LIGURISCHEN UNESCO-LANDSCHAFT

VON DER URIGEN TRATTORIA BIS HIN 7UM MFHRGÄNGIGEN SLOW FOOD-DINNER

FAMILIENGFFÜHRTF UNTFRKUNFT MIT GARTEN UND GRANDIOSER KÜCHE

KURZWEILIGE VERKOSTUNG BFIM WFINKÜNSTI FR WAITFR DF BATTÈ

IM AUSTAUSCH MIT DER STIFTUNG MANAROLA. FIGENINITIATIVE FÜR DIE ZUKUNFT

WANDERREISE

8 Tage, 8-16 Gäste Wandern, Natur,

Reiseleitung: Inge

Diese Reise wird bei ZEIT REISEN unter dem Titel: Harmonische Schönheit geführt und trägt bei REISEN MIT SINNEN den Namen: Schmuckstück der Riviera. Es handelt sich um die gleiche Reise.



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 Bahnanreise, 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



REISEVERLAUF - 8 TAGE

(Verpflegung: **F** = Frühstück, **M** = Mittagessen/Mittagssnack, **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 nach Moneglia

Ihre Reise startet mit dem Flug nach Genua. Dort werden Sie von Ihrer Reiseleitung erwartet. Ein privater Bus bringt uns zu unserem Domizil für diese Woche. Moneglia ist ein ruhiger Ort mit einem hübschen historischen Zentrum und mediterranem Ambiente. Uns erwartet ein familiengeführtes Hotel mit schönem Garten. Je nach Ankunftszeit bleibt Zeit zum Entspannen oder zu einem Spaziergang durch den Ort. Der Strand ist nur wenige Gehminuten entfernt.

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

Fahrt: 70 Minuten, 70 km.

Übernachtung: 7 Übernachtungen im Hotel Villa Argentina in Moneglia.

Verpflegung: -/-/A





2. Tag: Meeresbrise und Portofino

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

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

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

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

Verpflegung: F/P/A





3. Tag: Die Cinque Terre als Kulturlandschaft

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

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

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

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

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

Verpflegung: F/M/A





4. Tag: Framura – eines der schönsten Dörfer Italiens

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

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

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

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

Verpflegung: F/M/A





5. Tag: Wanderung mit Panoramaaussicht

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

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

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

Verpflegung: F/P/-





6. Tag: Herrliche Ausblicke und ein Weinkünstler

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

Einer der meistbeachteten Winzer Liguriens und vielleicht ganz Italiens, experimentiert hier mit neuen Rebsorten und Arbeitsmethoden. Walter de Battè lädt uns in seinen Weinkeller ein und lässt uns an seinem Wissen und an seiner Beaeisterung für die Geschichte des Weins in Ligurien teilhaben. Ein besonderes Geschmackserlebnis mit kleinen Köstlichkeiten.

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

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

Verpflegung: F/M/A





7. Tag: Das Hinterland von Levanto

Heute erwandern wir das Hinterland von Levanto. Die Wanderung führt durch ein lang gestrecktes Tal, das von den hohen Bergen des Apennins bis zum Meer hin allmählich breiter wird. Dichte, alte Kastanienwälder und uralte Weiler säumen den Weg. Normalerweise begegnet man auf dieser Strecke kaum anderen Wanderern - sie ist noch ein echter Geheimtipp!

Der Höhepunkt erfolgt mittags nach einem Abstieg eines schmalen Weges: Ein Mittagessen in einer urigen Trattoria, wie es sie leider nur noch selten gibt! Hier bereitet "La Mamma" handgemachte Ravioli, selbstgemachtes Pesto oder Ragout zu. Dazu gibt es den süffigen Hauswein aus großen Karaffen und zum Abschluss ein leckeres Tiramisu.

Anschließend folgt nur noch der Abstieg bis ins Zentrum von Levanto. Von dort aus fahren wir zurück nach Moneglia. Dort nehmen wir ein gemeinsames Abschiedsabendessen ein. Es erwartet uns ein kulinarischer Genuss: Der Chefkoch des Hotels verwöhnt uns mit einem Slow Food-Dinner mit regionalen Spezialitäten und Erzeugnissen.

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

Verpflegung: F/M/A





8. Tag: Heimreise

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

Fahrt: 70 Minuten, 70 km.

Verpflegung: F/-/-

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

TEILNEHMERINNEN & TEILNEHMER

8 bis 16 Gäste

TERMINE & PREISE

CTZ-230422	Sa. 22.04.	- Sa. 29.04.2023	2.090 €
CTZ-230513	Sa. 13.05.	- Sa. 20.05.2023	2.140 €
CTZ-230916	Sa. 16.09.	- Sa. 23.09.2023	2.090 €
CTZ-230930	Sa. 30.09.	- Sa. 07.10.2023	2.090 €

Einzelzimmerzuschlag:

420 €

Frühbucher sparen bis zu 64 €.

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

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

LEISTUNGSÜBERSICHT

Im Preis enthalten

- Flug München-Genua-München mit Lufthansa in der Economy Class
- Flughafentransfer ab/an Genua im Privatfahrzeug
- Transfers laut Programm mit der Regionalbahn
- Fahrt im öffentlichen Schiff Portofino-Santa Margherita Ligure; Camogli-San Fruttuoso und Portovenere-Vernazza/Monterosso
- Insg. 7 Übernachtungen in DZ, Du/WC (s. Unterkunft)
- 7x Frühstück, 2x Picknick, 2x Mittagssnack, 2x Mittag-, 6x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 6 Wanderungen: u.a. Panoramawanderung nach Portofino; Weinterrassenwanderung nach Manarola und Wanderung durch das Hinterland von Levanto, Weinverkostung und Kellereibesuch bei Walter de Battè, Besuch und Verkostung beim Weinbauern Emilio (Ca'di Mare), Besuch der Stiftung Fondazione Manarola und Begegnung mit den Gründungsmitgliedern, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Insider-Reiseleitung in Deutsch
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutscheincode für unseren Shop)
- Infomaterial
- 5 € Spende an Stiftungsprojekt Fondazione Manarola
- Klimaschutz zu 100 % inklusive. CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100 % kompensiert

Optional buchbare Leistungen

- Business-Class: auf Anfrage
- Innerdeutsche Zubringer: 130 €
- Rail&Fly 2. Kl.: 85 €, 155 € in der 1. Klasse
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, die ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise. (s. unten)
- Verlängerungsmöglichkeit (s. unten)

Nicht im Preis enthalten

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

ANREISE

Die An- und Abreise erfolgt mit Lufthansa (durchgeführt von Air Dolomiti) von München nach Genua. Die voraussichtlichen Flugzeiten lauten wie folgt:

LH 6920 11:40 MÜNCHEN

12:50 GENOA, Italy

LH 6921 13:30 GENOA, Italy

14:40 MÜNCHEN

Änderungen vorbehalten!

Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen gerne Rail&Fly Tickets an. Auch innerdeutsche Zubringer sowie ein Upgrade auf Business-Class sind auf Anfrage möglich.

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

Wenn Sie in Eigenregie anreisen möchten, erhalten Sie einen Flugabschlag in Höhe von -310,00 € bzw. -350,00 € (Mai-Termin).

Parkplätze gibt es am Garten des Hotels, dafür fallen keine Kosten an.

EINREISEBESTIMMUNGEN

Zur Einreise benötigen Staatsangehörige aus Deutschland und Österreich einen gültigen Personalausweis bzw. Schweizer Staatsangehörige eine gültige Identitätskarte. Ein Reisepass ist nicht notwendig, kann aber ebenfalls zur Reise genutzt werden.

Die Einreisebedingungen für weitere Nationalitäten teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit.

Besondere Impfungen sind für Italien derzeit nicht vorgeschrieben.

Die jeweils aktuellen Reise- und Sicherheitshinweise bzgl. COVID-19 finden Sie auf der Website des Auswärtigen Amts: https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/italiensicherheit/211322.

Aktuelle Informationen zu den Einreisebestimmungen erhalten Sie mit Ihren letzten Reiseinformationen, ca. 14 Tage vor Reisbeginn.

REISESCHUTZ

Haben Sie bereits an Ihren Reiseschutz gedacht?

Für unsere Gäste, die über REISEN MIT SINNEN gebucht haben:

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 beraten wir Sie mit einem konkreten Angebot unseres Versicherungspartners **ERGO Reiseversicherung AG** passend zu Ihrem Reisepreis. Ebenso finden Sie in Ihren Buchungsunterlagen "Ihr Reiseschutz – Für alle Fälle" weitere Informationen.

Für unsere Gäste, die über ZEIT REISEN gebucht haben:

Der Versicherungspartner von ZEIT REISEN ist die Hanse Merkur Reiseversicherung AG.

Damit Sie die schönste Zeit des Jahres sorgenfrei und unbeschwert erleben können, empfehlen wir den Abschluss einer Reiseversicherung bei der Hanse Merkur Reiseversicherung AG. Für einen Versicherungsabschluss verwenden Sie gern folgenden Link: www.zeitreisen.zeit.de/zeit-reiseversicherung

Der Abschluss einer Jahresversicherung ist ebenfalls möglich. Dazu nutzen Sie bitte den anschließenden Link: www.zeitreisen.zeit.de/jahresversicherung

Eine Jahresversicherung inkludiert viele weitere Reisen und rentiert sich schnell.

Für die Buchung von höherpreisigen Versicherungen, ab 200,00 € Versicherungsprämie, wenden Sie sich gerne direkt telefonisch an die Hanse Merkur Reiseversicherung unter: 040 6002 07 80 und nennen Sie das Stichwort mit nebenstehendem Code »ZEIT REISEN 3094125«.





UNTERKUNFT, VERFPFLEGUNG & TRANSFERS



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

Das Beste an dem Haus ist jedoch das Essen: Hier wird von Hand gekocht - auch der Koch

gehört zur Familie und es gibt jeden Abend ein Vier-Gänge-Menü mit einer Antipasti-Vorspeise und mit ligurischen Spezialitäten. Morgens stärken Sie sich an einer kleinen Frühstücks-Auswahl.



Moneglia Hotel Argentina ***Hotel 7 Nächte

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

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

VERLÄNGERUNG

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

Hotelverlängerung

Preis pro Person

April, Oktober

Doppelzimmer mit Halbpension	92,00 €
Doppelzimmer mit Frühstück	62,00 €
Einzelzimmer mit Halbpension	124,00 €
Einzelzimmer mit Frühstück	95,00 €

Mai, September

Doppelzimmer mit Halbpension	95,00 €
Doppelzimmer mit Frühstück	68,00 €
Einzelzimmer mit Halbpension	127,00 €
Einzelzimmer mit Frühstück	100,00 €

zzgl. Flugumbuchungsgebühr 30,00 € pro Person

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

Ein organisierter Transfer im PKW (bis 2 Personen) kostet 210,00 € pro Strecke.

AKTIVITÄTFN

Die sechs Wanderungen sind teils anspruchsvoll, es handelt sich um schmale Wanderwege und Pfade, fast immer verbunden mit recht steilen An- und Abstiegen, häufig über Treppen, mitunter auch über Felsen. Geeignete Wanderschuhe sind vonnöten, genauso wie Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und Fitness. Hilfreich sind auch Wanderstöcke. Wanderdauer ca. 2 - 4 Stunden. Mit 6 Stunden Gehzeit ist eine Tour etwas anspruchsvoller und kann verkürzt werden.

Höhenunterschied bis zu 700 m. Alternativen können mit der Reiseleitung abgesprochen werden. Es kann z.B. eine Teilstrecke mit dem Bus zurückgelegt werden.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

REISEBAROMETER - SO WIRD'S

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

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

IHRE REISELEITUNG

Bei REISEN MIT SINNEN sind Sie immer in guten Händen, natürlich auch während Ihrer Reise.

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

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



Ihre Reise wird begleitet von einer auglifizierten 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 unserer geschulten, Deutsch sprechenden Insider-Reiseleiterin Inge Thorwart.



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

AUSRÜSTUNG & KLEIDUNG

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

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

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

UNSER ENGAGEMENT IN DEN CINQUE TERRE





Ein Zusammenschluss von 150 Einwohnern des Ortes Manarola in den Cinque Terre gründete 2014 eine Stiftung mit dem Ziel, das sogenannte "Amphitheater der Giganten" für die Zukunft zu erhalten, die Landschaft zu bewahren, die jahrhundertealte Kultur der terrassierten Trockenmauern (UNESCO-Weltkulturerbe) zu wahren und das Dorf vor Erdrutschen zu schützen.

Auf unserer Gruppenreise "Schmuckstück der Riviera" in die Cinque Terre ist ein Besuch des Stiftungsprojekts fester Bestandteil. So erhält das Projekt nicht nur finanzielle Unterstützung, sondern auch die Aufmerksamkeit, die es verdient.

IN EIGENER SACHE: UNSERE PHILOSOPHIE

REISEN MIT SINNEN und Nachhaltigkeit



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

der ersten für die Belange der Umwelt und der Menschen in den bereisten Ländern ein. Wir beziehen die lokale Bevölkerung in den Reiseländern mit ein und helfen dabei, faire Arbeitsbedingungen zu schaffen.



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

zelne "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



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 Herausforderun-

gen. 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.

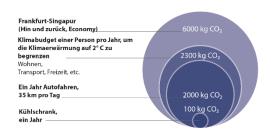
Diese Emission gleichen wir zu 100% aus. Wir zahlen einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese Technologien kaum gibt, also vor allem in Ländern des Südens. Durch diese Maßnahmen von atmosfair wird global gesehen CO_2 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 % KIIMANEUTRAL REISEN!

Klimafreundlich reisen – bei REISEN MIT SINNEN zu 100 % inklusive. Achten Sie auf unsere Klimaschutz-Zeichen. Bei allen Reisen kompensieren wir Ihre Flug- oder Bahnanreise 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.

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 UNSFRER 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 <u>www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sin-nen/reisephilosophie</u>

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

Kennen Sie schon unseren Blog? Unter <u>www.reisenmitsinnen.de/blog/</u> 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

EIGENE NOTIZEN

BERATUNG & BUCHUNG

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

Etwa zwei Wochen vor Reisebeginn erhalten Sie per Post Ihre "Letzten Reiseinformationen" mit allen notwendigen Reiseinformationen.

IHR REISEBERATER: JULIAN LÜHRMANN



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

0049 (0)231 589792-36 julian.luehrmann@reisenmitsinnen.de

REISEN MIT SINNEN Pardon/Heider Touristik GmbH Erfurter Straße 23 44143 Dortmund

Öffnungszeiten montags bis freitags Fon 0049 (0)231 589792-0 Fax 0049 (0)231 164470 info@reisenmitsinnen.de www.reisenmitsinnen.de

09:00 - 16:00 Uhr

Aktueller Stand: Januar 2023

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.