

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

In Zusammenarbeit mit
ZEIT  **REISEN**



ITALIEN SARDINIEN

11-tägige Wander- und Genussreise



Panoramawanderungen zwischen Bergen und Meer, Heiligtümer der Nuraghe, traditionelle Maskenkulte und herausragende regionale Küche – erleben Sie den Reichtum Sardinien.

HIGHLIGHTS

ESELWANDERUNG MIT BLICK AUF DIE
FELSNADDEL PEDRA LONGA

REGIONALE SPEZIALITÄTEN VERKOSTEN

DIE SINIS-HALBINSEL MIT DER
PHÖNIZISCHEN STADT THARROS

FASZINIERENDE MASKENKULTUR IN MAMOIADA

WANDERREISE

SARDINIEN, ITALIEN

11 Tage, 8-16 Gäste

Wandern, Natur,

Alltagskultur, Kulinarik

Reiseleitung: Belinda, Christine

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.



REISEVERLAUF – 11 TAGE

(Verpflegung: **F** = Frühstück, **M** = Mittagessen; **A** = Abendessen)

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

1. Tag: Anreise nach Sardinien

Flug nach Cagliari. Am Flughafen werden Sie erwartet und es erfolgt anschließend der Transfer nach Cabras. Cabras ist ein kleiner Fischerort an der Westküste Sardinien. Unterwegs haben Sie bereits die Gelegenheit, einen Blick auf die abwechslungsreichen Landschaften Sardinien zu werfen.

Nach dem Check-in treffen wir uns mit unserer Reiseleitung Belinda Hügel und machen uns auf den Weg zum gemeinsamen Begrüßungssessen im fußläufigen Restaurant „Il Caminetto“.

Übernachtung: 4 Nächte im Hotel Villa Canu in Cabras.

Verpflegung: -/-/A



2. Tag: Hochebene Giara di Gesturi & Tagliere-Spezialitäten

Am Morgen machen wir uns auf den Weg zur Hochebene Giara di Gesturi, eine Basaltoberfläche, die fast vollständig eben ist. Dort oben können wir Wildpferde entdecken und beobachten, die zwischen den vielen Korkeichen leben. Der Wanderweg ist angenehm flach und bietet schöne Ausblicke.

In der Mittagszeit verkosten wir eine typische sardische Tagliere, ein Holzbrett mit Aufschnittspezialitäten und lokalem Käse.

Am Nachmittag fahren wir zurück zum Hotel. Der verbleibende Tag und Abend stehen zur freien Verfügung.

Wanderung: Gehzeit ca. 4 Std., 12 km, +/- 100 Hm, einfach

Verpflegung: F/M/-



3. Tag: Vom Pozzo Santa Cristina zum Nuraghe Lugherras

Heute steht eine Wanderung beim Brunnenheiligtum des Pozzo Santa Cristina zum Nuraghe Lugherras auf dem Programm. Der Pozzo ist ein geheimnisvoller Tempel, für Viele der schönste Brunnentempel der Insel, wo eine lange Treppe in die Erde zu einer Kammer mit Wasser hineinführt. Erbaut wurde dieses Heiligtum wie auch die Nuraghe vor mehr als 3000 Jahren.

Zu Mittag verkosten wir den berühmten "bue rosso", eine Spezialität aus einer sardischen Rinderrasse.

Anschließend fahren wir in die Schnapsbrennerei Destillerie Lussurgesi, wo wir mehr über den sardischen Grappa erfahren.

Danach Rückfahrt zum Hotel und Abendessen in Eigenregie.

Wanderung: Gehzeit ca. 3 Std., 8 km, + 140/- 20 Hm, moderat

Verpflegung: F/M/-



4. Tag: Wanderung mit Meerblick & Vernaccia-Wein

Wanderung mit herrlichem Ausblick über das Meer bis nach Bosa, einer der schönsten Orte Sardinien mit seinen bunten Fassaden und der Serravalle Burg. Besichtigung der Stadt und Freizeit zum Schlendern in den Gässchen. Hier gibt es auch zahlreiche Lokale und Restaurants für ein kleines Mittagessen.

Nach der Rückkehr in Cabras besichtigen wir die Cantina Contini. Hier wird der Vernaccia-Wein hergestellt, aus einer Traube, die nur in dieser Region wächst, und einen Wein ergibt, der viele Jahre in kleinen Holzfässern reift und dann an Marsala oder sogar Rum erinnert.

Anschließend Rückkehr zum Hotel und Abendessen in Eigenregie.

Wanderung: Gehzeit ca. 3 Std., 7 km, +/- 140 Hm, moderat

Verpflegung: F/-/-



5. Tag: Die Phönizische Siedlung Tharros

Heute verlassen wir Cabras. Zunächst wandern wir entlang der Phönizischen Siedlung Tharros. Sie liegt auf der inneren Seite der Sinis-Halbinsel, die vom Meer auf beide Seiten umspült wird. Tharros befindet sich auf der Seite des stillen Wassers. Nach der Wanderung haben Sie eine Mittagspause im kleinen Ort San Giovanni di Sinis zur freien Verfügung.

Danach Weiterreise ins Inselinnere, zum Agriturismo Parco Donnortei. Das Hotel liegt in der Mitte Sardinien und ist umgeben von einem großen Park in dem Damhirsche leben.

Gemeinsames Abendessen im Agriturismo.

Wanderung: Gehzeit ca. 3 Std., 7 km, +/- 120 Hm, einfach

Übernachtung: 2 Nächte im Agriturismo Parco Donnortei bei Fonni.

Verpflegung: F/-/A



7. Tag: Kräuterwanderung & Weberdorf

Heute Morgen werden Sie Christine, Ihre Reiseleiterin für die kommenden Tage kennenlernen. Wir machen uns auf den Weg nach Ulassai. Das Dörfchen ist bekannt für seine schönen Webereiarbeiten. Außerdem gehört Ulassai zu den fünf "blauen Zonen" der Welt, wo sehr viele hundertjährige Personen leben.

Auf einer Rundwanderung zwischen diesem Dorf und dem nächsten, Jerzu, erleben wir wunderschöne Panoramaausblicke über die Ogliastra-Landschaft und die Bergorte. Wir werden begleitet von Valentina, einer Wanderführerin und kräuterbegeisterten Frau. Nach der Wanderung bereiten wir zusammen mit ihr das Mittagessen vor, mit Zutaten, die wir selbst während der Wanderung gefunden, erkannt und gepflückt haben.

Am Nachmittag besichtigen wir eine Weberei und können dort die für die Region typischen Decken, Kissen und Teppiche bewundern, entworfen von einer lokalen Künstlerin.

Am Abend Ankunft im Nascar Hotel in Santa Maria Navarrese, einem Städtchen direkt am Meer, mit seiner jahrhundertealten Kirche und dem spanischen Turm, von wo aus man den Hafen überschauen kann.

Im hauseigenen Restaurant genießen wir regionale Spezialitäten.

Wanderung: Gehzeit ca. 3 Std. (inkl. Stopps Kräuterkunde), 4 km, + 350/- 140 Hm, moderat

Verpflegung: F/M/A



8. Tag: Lotzorai & Ölverkostung

Am Morgen fahren wir in die Umgebung von Lotzorai. Hier startet unsere heutige Wanderung im Wald von Su Padentinu, einem kleinen Naturschutzgebiet. Unterwegs sehen wir auch die "Domus de Janas", die sogenannten Feenhäuser.

Die Wanderung endet an der Ölmühle Olivina. Diese Ölmühle wurde vor fast 25 Jahren wieder eröffnet, nachdem in dieser Gegend kein Öl mehr produziert wurde. Heute gehört die Mühle den Geschwistern Tangianu, zwei junge Frauen, die die Hingabe der Eltern für diese Arbeit mit Liebe weiterführen.

Nach der Führung und der Verkostung von Öl und lokalen Produkten erfolgt die Rückfahrt zum Hotel. Der verbleibende Nachmittag und Abend stehen zur freien Verfügung.

Wanderung: Gehzeit ca. 2 Std., 4 km, +/- 160 Hm, moderat

Verpflegung: F/-/-



9. Tag: Strand Cala Goloritzè & die Hochebene des Golgo

Heute erwartet uns ein Highlight auf dieser Reise: Cala Goloritzè, ein wunderschöner Strand mit kristallklarem Wasser und Kalkstein-Felsen. Es ist der wahrscheinlich meistfotografierte Strand der Insel.

Unser Ausgangspunkt ist die Hochebene des Golgo. Von dort aus wandern wir gemeinsam mit Valentina, die wir von unserer Kräuterwanderung kennen und unserer Reiseleitung Christine einen steinigen, steilen Weg hinunterwandern. Er führt uns durch Steineichenwäldchen, in denen wilde Schweine weiden. Am Meer angekommen, haben wir uns eine Pause verdient und wir stärken uns an einem vom Hotel zubereiteten Lunchpaket.

Wenn wir den Rückweg gemeistert haben, besteht die Möglichkeit einer Erfrischungspause in der Bar Su Purteddu (nicht inbegriffen).

Danach Rückfahrt zum Hotel und Abendessen zur freien Gestaltung.

Wanderung: Gehzeit ca. 3-4 Std., 8-9 km, +/- 500 Hm, anspruchsvoll

Verpflegung: F/M/-



10. Tag: Eselwanderung mit Ausblick

Der Vormittag steht zur freien Verfügung.

Gegen Mittag starten wir unsere Wanderung direkt ab Santa Maria Navarrese. Zunächst lernen wir die wunderbaren Esel kennenlernen, die uns auf der heutigen Wanderung begleiten und als Packtiere dienen. Der Weg ist schmal, aber sehr panoramareich und geht die Küste entlang bis nach Pedra Longa, einem riesigen, spitz zulaufenden Kalksteinblock, der 128 Meter aus dem Meer ragt. Der Ausblick ist faszinierend!

Nach einer Pause am schönsten Aussichtspunkt geht es weiter bis zu einem ehemaligen Schafstall, wo Michele und Antonio warten, die die Esel betreuen und ein tolles Abschiedsessen für uns vorbereitet haben.

Nach dem Essen werden wir abgeholt und zurück zum Hotel gebracht.

Wanderung: Gehzeit ca. 3-4 Std., 4-5 km, + 170/- 200 Hm, moderat

Verpflegung: F/-/A



11. Tag: Ciao Bella

Nach dem Frühstück haben Sie Zeit für eigene Erkundungen. Am Nachmittag erfolgt der Transfer zum Flughafen Cagliari und Sie treten die Heimreise an.

Verpflegung: F/-/-

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

TEILNEHMERINNEN & TEILNEHMER

8 bis 16 Gäste

TERMINE & PREISE

SAZ-260521	Do. 21.05.	- So. 31.05.2026	3.590 €
SAZ-260910	Do. 10.09.	- So. 20.09.2026	3.690 €
SAZ-260927	So. 27.09.	- Mi. 07.10.2026	3.690 €

Einzelzimmerzuschlag (Doppelzimmer zur Alleinnutzung): 690 €

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-Cagliari-Frankfurt in der Economy Class (Termin 21.05. – 31.05.2026 & 10.09. – 20.09.2026)
- Flug München-Cagliari-München in der Economy Class (Termin 27.09. – 07.10.2026)
- Alle Transfers laut Programm
- Insg. 10 Übernachtungen im DZ, Bad oder Du/WC (s. Unterkünfte)
- 10x Frühstück, 3x leichtes Mittagessen, 1x Lunchpaket, 5x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: Wanderung zur Hochebene Giara di Gesturi, Tagliere-Verkostung; Wanderung beim Brunnenheiligtum des Pozzo Santa Cristina zum Nuraghe Lugherras, Verkostung der Rinderrasse bue rosso & von Grappa in der Destillerie Lussurgesi; Wanderung mit Besichtigung in Bosa, Besuch & Weinverkostung bei Cantine Contini; Wanderung entlang der Phönizischen Siedlung Tharros; Waldspaziergang zur Beobachtung von Dammhirschen; Besuch der Dörfer Mamoiada & Orgosolo; Besuch von Ulassai mit Besichtigung einer Weberei, Kräuterwanderung mit Valentina; Wanderung im Wald von Su Padentinu, Verkostung in einer Ölmühle bei den Geschwistern Tangianu; Wanderung ab Cala Golorizè; Eselwanderung ab Santa Maria Navarrese & Essen auf dem Hof von Michele und Antonio; Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Insider-Reiseleitung in Deutsch
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutscheincode für unseren Shop)
- CO2-neutral reisen! Flüge und Landprogramm zu 100 % kompensiert

Optional buchbare Leistungen

- Rail&Fly-Ticket (2. Klasse) | 95,00 €
- Rail&Fly-Ticket (1. Klasse) | 160,00 €
- Innerdeutsche Zubringerflüge mit Lufthansa | ab 190,00 €
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, die ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise. (s. unten)

Nicht im Preis enthalten

- Anreise zum Flughafen Frankfurt (Termin 21.05. – 31.05.2026 & 10.09. – 20.09.2026) bzw. München (Termin 27.09. – 07.10.2026)
- Hotelsteuer: ca. 3,00 € pro Person/Nacht, Barzahlung bei Abreise vor Ort
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Reiseschutz

ANREISE

Termin 21.05. – 31.05.2026

Die An- und Abreise erfolgt mit Lufthansa (tlw. durchgeführt von Air Dolomiti) von **Frankfurt** nach Cagliari.

LH 340	21.05.2026 16:05 FRANKFURT
	21.05.2026 18:10 CAGLIARI, Italy
LH 341	31.05.2026 19:05 CAGLIARI, Italy
	31.05.2026 21:15 FRANKFURT

Termin 10.09. - 20.09.2026

LH 340	10.09.2026 16:10 FRANKFURT
	10.09.2026 18:15 CAGLIARI, Italy
LH 341	20.09.2026 19:05 CAGLIARI, Italy
	20.09.2026 21:15 FRANKFURT

Termin 27.09. – 07.10.2026

Die An- und Abreise erfolgt mit Lufthansa (tlw. durchgeführt von Air Dolomiti) von **München** nach Cagliari.

LH 1918	27.09.2026 15:55 MÜNCHEN
	27.09.2026 17:45 CAGLIARI, Italy
LH 1919	07.10.2026 18:35 CAGLIARI, Italy
	07.10.2026 20:30 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
95 €	160 €

Wenn Sie in Eigenregie anreisen möchten, erhalten Sie einen Flugabschlag in Höhe von - 220,00 € (Termin 21.05. - 31.05.2026) bzw. - 340,00 € (Termin 10.09. - 20.09.2026) und - 320,00 € (Termin 27.09. - 07.10.2026).

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.

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 Auslandsrankenversicherung. 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«.

UNTERKÜNFTE, VERPFLEGUNG & TRANSFERS

Bei unserer Auswahl der Übernachtungsmöglichkeiten achten wir stets darauf, Komfort mit einer landestypischen Unterkunft zu verbinden.

Villa Canu Hotel ***

Das Hotel Villa Canu befindet sich in einem alten Palazzo, direkt im Zentrum des Fischerdorfes Cabras. Das familiengeführte 3-Sterne Hotel bietet gepflegte Zimmer und einen ruhigen Poolbereich im Innenhof.

Lage: direkte Zentrumslage im Fischerdorf Cabras

Kategorie: ***Hotel (Landeskategorie)

Ausstattung: Frühstücksraum, Terrasse, Innenhof mit Poolbereich

Zimmer: Alle Zimmer bieten ein eigenes Bad/WC, Satelliten-TV, Heizung, Klimaanlage, Minibar, Safe.



Agriturismo Parco Donnortei***

Das Agriturismo Parco Donnortei liegt an den Hängen des Monte Spada, etwa 10 Autominuten von Fonni, der höchsten Stadt Sardinien, entfernt. Der bewirtschaftete Bio-Bauernhof besitzt einen Außenpool und verfügt über ein riesiges Areal unberührter Waldlandschaft.

Lage: an den Hängen des Monte Spada, 10 Autominuten von Fonni

Kategorie: ***Agriturismo

Ausstattung: Frühstücksraum, Bar, Restaurant, Außenpool

Zimmer: Alle Zimmer bieten ein eigenes Bad/WC, Satelliten-TV, Heizung.

Nascar Hotel****

Das familiäre Hotel Nascar liegt im historischen Zentrum von Santa Maria Navarrese, gegenüber einer alten Kirche aus dem 11. Jahrhundert, tausendjährigen Olivenbäumen und nur wenige Schritte vom Strand entfernt. Das Gebäude wurde mit lokalem Granit erbaut und integriert sich harmonisch in die natürliche und kulturelle Umgebung, wobei bei der Renovierung lokale Materialien und Handwerkskunst verwendet wurden.

Lage: im Zentrum von Santa Maria Navarrese, Sardinien

Kategorie: ****Hotel (Landeskategorie)

Ausstattung: 24-Stunden-Rezeption, Restaurant, Privatstrand

Zimmer: Alle Zimmer bieten ein eigenes Bad/WC, LCD-Sat-TV und WLAN (kostenfrei).

Im Reisepreis sind das Frühstück und einige Mittag- sowie Abendessen erhalten, die Ihnen die sardische Küche näherbringen. Desweiteren dürfen Sie sich auf Einblicke in die Arbeit von lokalen Produzenten freuen und verkosten dort u.a. Vernaccia-Wein bei der Cantine Contini in Cabras. Auf einer Kräuterwanderung mit Wanderführerin Valentina pflücken Sie selbst Zutaten für die gemeinsame Mittagessenzubereitung. Das Abschiedsessen findet in einer besonderen Location statt.

Für den Flughafentransfer und die täglichen Ausflüge steht uns ein privater Bus zu Verfügung.

AKTIVITÄTEN

Bei dieser Reise sind alle Wanderungen einfach bis moderat. Die Wanderung an Tag neun ist anspruchsvoll. Die Anstiege sind teilweise steil, die Pfade schmal und steinig oder geröllig. Körperliche Fitness sowie Trittsicherheit sind unbedingt notwendig. Weiterhin ist eine geeignete Ausrüstung mitzubringen: Wanderschuhe mit guter Sohle, Rucksack, Regenschutz, Sonnenschutz, Kopfbedeckung und evtl. Wanderstöcke.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

IHRE REISELEITUNG

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

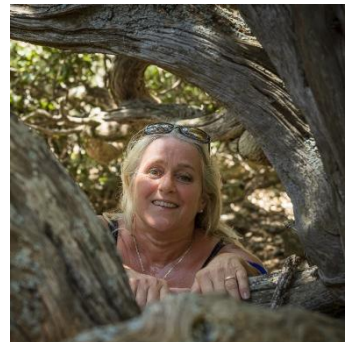
Wir legen Wert auf eine hochwertige und kompetente Reiseleitung. Sie, als unsere Gäste, möchten Ihr Reiseziel mit allen Sinnen erleben und erwarten eine fachlich wie persönlich kompetente Reiseleitung, einen Menschen, der das besuchte Land kennt, mit Freude durch das Programm führt und als Vermittler 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, 14 oder 16 Gästen reisen, hat unsere Reiseleitung die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Wünsche direkt einzugehen und das besuchte Land real und authentisch vorzustellen.

Ihre Reise wird begleitet von zwei qualifizierten und Deutsch sprechenden Insider-Reiseleiterinnen. 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.

Tag 1 – 6

Die in Südtirol geborene Wanderführerin **Belinda Hügel** lebt seit 1994 auf Sardinien. Ihre absolute Leidenschaft sind Pflanzen, Tiere und Natur, die sie den Menschen, die sie begleitet, ans Herz legen möchte. Es geht ihr nicht um die sportliche Leistung, sondern um Nachhaltigkeit, Entschleunigung und Genuss. Sie hat viel gelernt über die Natur, die Traditionen und die Geschichte des sardischen Volkes. Ihre absolute Leidenschaft sind die wild wachsenden Orchideen, außerdem die kulinarische und heilende Anwendung der mediterranen Pflanzenvielfalt.



Ab Tag 7

Die gebürtige deutsche Reiseleiterin **Christine Wolfangel** fühlt sich seit 15 Jahren heimisch auf Sardinien. Ihre Reiselust und Liebe zu Italien führten sie auf die Insel. Heute lebt sie mit ihrer Familie und ihren Tieren in der Mitte der Ostküste, etwas außerhalb des kleinen Dorfes Lotzorai auf dem Land. Als gelernte Kultur- und Sozialwissenschaftlerin interessiert sie sich auch immer für Themen und Fragestellungen hinter den Kulissen und ist somit – gepaart mit ihrer Liebe zur Insel – eine ideale Vermittlerin zwischen den Gästen und den Menschen vor Ort.



AUSRÜSTUNG & KLEIDUNG

- Rollkoffer, Reisetasche oder Rucksack
- Tagesrucksack
- **eingelaufene, (knöchelhohe) Wanderschuhe mit Profilsohle**
- Evtl. Wanderstöcke (für Wanderung Cala Goloritzè)
- leichte Halbschuhe, evtl. Sandalen
- (Regen-) Jacke, Pullover
- leichte Bekleidung (T-Shirts, dünne Hemden und Hosen)
- langärmelige T-Shirts oder Hemden für abends
- **wärmere Kleidung für Ihren Aufenthalt im Agriturismo Donnortei**
- **Badekleidung und Bade-/Strandschuhe**
- Hygieneartikel nach persönlichem Bedarf
- Wasserflasche für Tagesausflüge
- Kohlenhydratreiche Snacks für unterwegs
- Fotoausrüstung und Akkus bei digitaler Fotografie
- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Reiseapotheke, persönliche Medikamente, Mückenspray
- Kopie von Pass und Flugticket
- Bargeld in EUR; Kredit- und/oder EC-Karte
- Reiseliteratur

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.

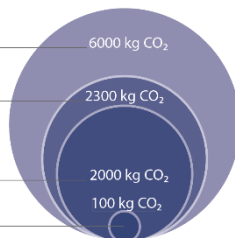
PRIMA KLIMA - zu 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

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.

SOCIAL MEDIA UND UNSERE SCHWESTERFIRMA

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram und erfahren Sie als Erste:r von Neuigkeiten, Gewinnspielen oder neuen Reisen.



Zu Facebook:

<https://www.facebook.com/reisenmitsinnen/>



Zu Instagram:

<https://www.instagram.com/reisenmitsinnen/>



Sie posten mitreißende Bilder oder spannende Berichte Ihrer Reisen gerne in den Sozialen Medien? Wir würden uns freuen, wenn Sie uns daran teilhaben lassen. Versehen Sie Ihre Posts gerne mit einem @reisenmitsinnen!

Ihre nächste Reise soll in die Nordländer gehen? Dann schauen Sie doch gerne einmal durch das Portfolio unserer Schwesterfirma **contrastravel**.



Zu **contrastravel**:

<https://www.contrastravel.com/>



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.

IHRE REISEBERATER: DOMINIK MOHR



Ich liebe den Osten Sardiniens! Herrliche Strände und türkisblaue Buchten, die höchsten Berge der Insel und viel sardische Kultur, geschichtsträchtige Orte sowie traditionelle Köstlichkeiten.

0049 (0)231 589792-36

dominik.mohr@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: April 2026

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.