

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

Indonesien

INSELMAGIE: FOTOREISE SUMATRA

**12-tägige Fotoreise
mit qualifizierter Insider-Reiseleitung**



IHRE HIGHLIGHTS

**Reiseleitung von Fotografin
Sabine Geiger**

**Unvergessliche Momente mit
Elefanten**

Begegnung mit Orang-Utans

**Auf der Suche nach der größten
Blume der Welt (Rafflesia und
Titanwurz)**

**Echte Begegnungen mit lokaler
Bevölkerung**

Traditionelles einheimisches Handwerk entdecken

Luxus Natur
Sumatra
12Tage, 6-8 Gäste
Natur, Alltagskultur,
Begegnungen, Wandern
Reiseleitung: Sabine Geiger

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.



IHR REISEVERLAUF – 12 TAGE

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

Die Angaben zu den Wanderstrecken und -zeiten, Flug-, Fähr- und Transferzeiten sind angenäherte Erfahrungswerte und können je nach Straßenbeschaffenheit und Verkehrsaufkommen variieren. Transferzeiten von unter einer Stunde pro Tag sind nicht angegeben.

Tag 1: Willkommen auf Sumatra

Transfer zum Hotel, je nach Ankunftszeit haben wir am Abend oder nächsten Tag nach unserem ersten Frühstück die Möglichkeit zum gegenseitigen Kennenlernen und dem ersten Fotoplausch.

Übernachtung im Deli River Hotel.

Verpflegung: -/-/-



Tag 2: Märkte, Menschen und magische Momente

Unterwegs nach Tangkahan kommen wir an idyllischen Plätzen oder bunten Märkten vorbei und lernen das quirlige Treiben der Indonesier kennen. Auch haben wir die Möglichkeit (z. B.) bei Korbflechterinnen einen Stopp für spannende Fotos einzulegen, bis wir entspannt in Tangkahan ankommen. Dort richten wir uns ganz gemütlich ein.

Fahrtzeit: ca. 3 - 3,5 Stunden

Übernachtung in der Mountain View Cottages & Villa Lodge.

Verpflegung: F/-/-

Tag 3: Elefanten im Urwald

Heute geht es hinein in den Dschungel! Nach dem Frühstück brechen wir zur Fotopirsch in nahezu unberührter Natur auf, entdecken die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt und erleben unvergessliche Momente mit Elefanten. Am malerischen Schmetterlingsstrand des Buluh River genießen wir ein Picknick, bevor wir in den natürlichen Hotsprings entspannen.

Wanderung: ca. 3-4 Std.

Übernachtung in der Mountain View Cottages & Villa Lodge.

Verpflegung: F/M/-



Tag 4: Dschungeltour in Tangkahan

Heute steht eine aufregende Dschungeltour in Tangkahan auf dem Programm. Wir verbringen einen Tag im dichten Regenwald. Die Wege sind nicht immer breiten, ausgetretenen Pfaden gewidmet, sondern führen uns über unberührtes Terrain. Hier gibt es jede Menge zu entdecken, von der einzigartigen Pflanzenwelt bis zu den wilden Tieren des Dschungels. Es wird ein spannender und unvergesslicher Tag in der Natur.

Wanderung: 4-5 Std. inkl. Pausen, moderat

Übernachtung in der Mountain View Cottages & Villa Lodge.

Verpflegung: F/-/-

Tag 5: Bäume pflanzen und erfrischende Wasserfälle

Heute packen wir mit an und pflanzen Bäume, bevor wir durch die üppige Natur zu verschiedenen Fotospots streifen. Am Wasserfall oder Fluss bieten sich perfekte Gelegenheiten, um mit Langzeitbelichtungen zu experimentieren. In dieser idyllischen Umgebung bleibt auch Zeit zum Baden und Entspannen. Anschließend lassen wir uns per Tube gemütlich den Fluss hinabtreiben - direkt zurück zu unserer am Ufer gelegenen Unterkunft.

Wanderung: 4-5 Std. inkl. Pausen, moderat

Übernachtung in der Mountain View Cottages & Villa Lodge.

Verpflegung: F/-/-



Tag 6: Wege durch den Regenwald

Früh am Morgen brechen wir nach Bukit Lawang auf. Die Straßen in dieser abgelegenen Region sind teils ausgebessert, aber dennoch holprig - perfekt, um unterwegs in aller Ruhe faszinierende Fotomotive am Wegesrand zu entdecken.

Nach dem Einchecken in unserer Unterkunft machen wir uns sofort auf den Weg zur Bat-Cave. Der Wanderweg führt uns durch grünes, üppiges Gelände und vorbei an Gärten und Plantagen. Sobald wir den Eingang der Höhle erreichen, spüren wir sofort eine Veränderung in der Atmosphäre. Mit Taschenlampen ausgestattet, betreten wir die Höhle und erkunden sie Schritt für Schritt.

Fahrt: ca. 1,5 Std.

Wanderung: ca. 1,5 Std. inkl. Pausen, moderat, einige Passagen erfordern leichtes Klettern

Übernachtung in der Bukit Lawang ECO-Lodge.

Verpflegung: F/-/-

Tag 7: Begegnung mit den "Waldmenschen"

Heute verbringen wir den ganzen Tag im Dschungel. Mit etwas Glück begegnen wir Orang-Utans in ihrem natürlichen Lebensraum und fangen unvergessliche Momente mit der Kamera ein - ein einzigartiges Erlebnis. Der anspruchsvolle Weg wird mit beeindruckenden Begegnungen und großartigen Fotomotiven belohnt.

Wanderung: ca. 6 Std. inkl. Pausen

Übernachtung in der Bukit Lawang ECO-Lodge.

Verpflegung: F/-/-



Tag 8: Freier Tag in Bukit Lawang

Heute haben wir den Tag zur freien Verfügung. Bukit Lawang bietet viele Möglichkeiten, die Natur auf eigene Faust zu erkunden oder einfach zu entspannen. Wer gerne mehr erleben möchte, hat die Gelegenheit, das Dorf zu erkunden. Wir können durch die Straßen von Bukit Lawang schlendern, das lokale Leben beobachten und mehr über die Kultur der Region erfahren.

Für alle, die noch mehr Abenteuer suchen, gibt es am Abend die Option, an einer Nachtwanderung teilzunehmen. Bei dieser Tour haben wir die Chance, den Dschungel bei Nacht zu erleben und vielleicht sogar Tiere zu beobachten, die man tagsüber nicht sieht.

Übernachtung in der Bukit Lawang ECO-Lodge.

Verpflegung: F/-/-

Tag 9: Wanderung zur Rafflesia

Noch erfüllt von den besonderen Begegnungen des Vortags machen wir uns auf den Weg nach Batu Katak.

Heute begeben wir uns auf eine spannende Dschungeltour, bei der wir nach der seltenen und beeindruckenden Rafflesia suchen, einer der größten Blüten der Welt. Mit etwas Glück entdecken wir diese riesige Blume in voller Blüte, die für fantastische Fotomotive sorgt. Der Weg führt uns durch unberührte Natur und neben der Rafflesia gibt es sicherlich auch andere interessante Pflanzen und Tiere zu entdecken.

Wanderung: ca. 4-5 Std. inkl. Pausen, moderat

Am Abend fahren wir zurück nach Bukit Lawang und wir lassen den Tag entspannt ausklingen.

Fahrt: pro Strecke ca. 1 Std.

Übernachtung in der Bukit Lawang ECO-Lodge.

Verpflegung: F/-/-



Tag 10: Wanderung zur Titanwurz

Nach dem Frühstück machen wir uns erneut auf den Weg nach Batu Katak. Wir machen eine weitere Dschungelwanderung, dieses Mal zur Titanwurz, einer weiteren spektakulären Pflanze, die ebenfalls für ihre gigantische Blüte bekannt ist. Der Titanwurz ist nicht nur wegen seiner Größe faszinierend, sondern auch aufgrund seines einzigartigen Aussehens und Geruchs. Welche Motive uns vor die Linse kommen, bleibt eine Überraschung!

Am Ende der Wanderung erwartet uns ein erfrischendes Bad im Fluss. Anschließend geht es zurück zu unserer Unterkunft.

Wanderung: ca. 4-5 Std. inkl. Pausen, moderat

Fahrt: pro Strecke ca. 1 Std.

Hinweis: Die beiden Dschungel Wanderungen zur Titanwurz und Rafflesia können je nach Gegebenheiten getauscht werden.

Übernachtung in der Bukit Lawang ECO-Lodge.

Verpflegung: F/-/-

Tag 11: Fahrt nach Medan

Heute heißt es Abschied nehmen von der atemberaubenden Natur. Wir machen uns auf den Rückweg in Richtung Medan.

Fahrt: ca. 3,5 Std.

Am Abend genießen wir ein entspanntes Abschiedsessen, bei dem wir die unvergesslichen Erlebnisse der Reise noch einmal Revue passieren lassen und die letzten Fotos und Geschichten miteinander teilen. Ein perfekter Abschluss für ein einzigartiges Abenteuer!

Übernachtung im Deli River Hotel.

Verpflegung: F/-/A



Tag 12: Abschied nehmen

Der letzte Tag unserer Reise beginnt mit einer spannenden Stadtrundfahrt durch Medan. Wir entdecken die kulturellen Highlights der Stadt, besuchen historische Gebäude und erfahren mehr über das bunte Leben in dieser pulsierenden Metropole.

Nach der Stadtrundfahrt geht es dann zum Flughafen, wo es Zeit ist, Abschied zu nehmen. Mit vielen schönen Erinnerungen im Gepäck treten wir unsere Heimreise an. Ein unvergessliches Abenteuer geht zu Ende!

Verpflegung: F/-/-

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

TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

6 bis 8 Personen

TERMINE UND PREISE

IDF-261112	Do. 12.11.	- Fr. 23.11.2026	2.090 €
------------	------------	------------------	---------

Einzelzimmerzuschlag: 195 €

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

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

LEISTUNGSÜBERSICHT

Im Preis enthalten

- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- 11 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Du/WC (s. Unterkünfte)
- 11x Frühstück, 1x Picknick, 1x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: Wanderungen und Spaziergänge, Entdeckung von Fotomotiven, Tiersafari, Begegnungen von Einheimischen, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Reiseleitung in Deutsch, wechselnde, lokale Guides in Englisch
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100 % kompensiert

Optional buchbare Leistungen

- Rail&Fly 2. Kl.: 95 €, 160 € in der 1. Klasse
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, der ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.**
- Empfohlene Verlängerungen & Fakultative Ausflüge (s. unten)

Nicht im Preis enthalten

- Internationaler FLug
- An- und Abreise zum Flughafen Frankfurt
- Visum (nur bei Verlängerungen oder für Schweizer/Österreicher nötig)
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben

ANREISE

Die Anreise erfolgt in Eigenregie. Wir empfehlen mit der Singapore Airlines über den Zwischenstopp Singapur anzureisen. Je nach Flugzeiten empfiehlt es sich schon einen Tag früher anzureisen. Für die Anreise mit von uns gebuchten Flügen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly Tickets oder innerdeutsche Zubringer an.

Ebenso haben Sie die Möglichkeit Ihren Flug auf die Premium Economy bzw. Business-Class upzugraden.

Rail&Fly-Ticket, 2. Klasse, retour

95 €

Rail&Fly-Ticket, 1. Klasse, retour

160 €

VISUM UND EINREISEBESTIMMUNGEN

Vergessen Sie bitte nicht Ihren gültigen **Reisepass**.

Deutsche Staatsangehörige, die nach Indonesien reisen wollen, erhalten ein Touristenvisum (bis 30 Tage gültig) bei der Einreise. Dieser Prozess ist schnell und einfach. Sie benötigen dafür folgendes:

- Reisepass (kein vorläufiger Reisepass), noch mind. 6 Monate gültig
- Rückflug- oder Weiterflugticket in ein anderes Land
- Visumgebühren i.H.v. 500.000 IDR (etwa 32 €, auch in EURO, US-Dollar oder mit Karte (Visa, Master, Debit) zahlbar, Rückgeld wird in indonesischen Rupiahs ausgezahlt)

Nehmen Sie bitte eine **Fotokopie Ihres Reisepasses** (ggf. einschließlich Visa) mit. Bei Verlust der Reisedokumente ist es dann leichter, Ersatz zu beschaffen. Bewahren Sie diese Kopien in Ihrem Gepäck, getrennt von den Originalen, auf.

E-Visa vorab

Wenn Sie möchten, besteht auch die Möglichkeit ein E-Visum vor Ihrer Einreise zu beantragen und online zu bezahlen.

Dazu gehen Sie bitte auf die offizielle Website: <https://evisa.imigrasi.go.id/>

Folgen Sie den Schritten auf der Homepage und füllen Sie die Informationen aus. Sie benötigen dazu ein (digitales) Passfoto und Ihr Rückflugticket.

VORGESCHRIEBENE IMPFUNGEN:

Für eine Reise nach Sumatra, Indonesien, werden grundsätzlich Standardimpfungen wie Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Masern und Polio empfohlen, die für Deutschland allgemein empfohlen werden.

Bitte suchen Sie für genauere Informationen einen Tropen-/Reisemediziner auf.

REISESCHUTZ

Haben Sie bereits an Ihren Reiseschutz gedacht?

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reiseabbruch-Versicherung* zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit sowie einer Auslandsrankenversicherung. Oft lohnt sich ein Vergleich der Preise der Jahres- und Einzelversicherung.

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

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

VERLÄNGERUNGSMÖGLICHKEITEN

Sie haben noch nicht genug gesehen? Bleiben Sie doch noch ein paar Tage und verlängern Sie in Medan selbst oder buchen Sie ein individuelles Anschlussprogramm in Pulau Weh! Gerne senden wir Ihnen per E-Mail oder Post weitere Informationen zu den Verlängerungsmöglichkeiten zu.

PAULAU WEH

Morgens Transfer zum Flughafen und Flug von Medan nach Banda Aceh.

Hier werden Sie von einem Fahrer abgeholt und machen eine kurze Citytour mit Besichtigung der wichtigsten Sehenswürdigkeiten wie der Großen Moschee und dem Banda Aceh Traditional House.

Am Nachmittag geht es zum Hafen für die Fähre (voraussichtlich 16 Uhr) auf die vorgelagerte Insel Pulau Weh. Genießen Sie ein paar Tage Strandurlaub und lassen Sie die Seele baumeln.

Inkludierte Leistungen: Flug nach Banda Aceh, Bootsfahrt nach Pulau Weh, 3 Übernachtungen im Hotel am Strand, Englisch sprechender Guide/Fahrer für mögliche Aktivitäten

Preis pro Person: auf Anfrage



MEDAN

Medan, die Hauptstadt der indonesischen Provinz Nordsumatra, hat heute über zwei Millionen Einwohner und ist nach Jakarta und Surabaya auf Java die drittgrößte Stadt des Insel-Archipels. Unternehmen Sie noch eine Stadtführung in Medan. Im Stadtteil Little India steht der Hindu Tempel Parisada-Dharma mit seinen Türmen deren Mäntel aus bunt bemalten Götterfiguren bestehen. Sie statten auch dem Museum Sumatera Utara, dass besonders auf die vielen unterschiedlichen Stämme Nordsumatras eingeht, und der protestantischen Immanuel Kirche aus dem Jahre 1921 einen Besuch ab.

Verlängern Sie oder buchen Sie eine Vorverlängerung über uns.

Inkludierte Leistungen: 2-3 Übernachtungen im Gruppenhotel in der Stadt, Englisch sprechender Guide/Fahrer für mögliche Aktivitäten

Preis pro Person: auf Anfrage

VULKAN SIBAYAK UND TOBA LAKE

Reise Sie weiter nach Berastagi, einem charmanten Ort am Fuße des Vulkans, und unternehmen Sie an einer aufregenden Besteigung des Vulkans Sibayak. Der Aufstieg wird mit atemberaubenden Ausblicken auf die umliegenden Täler und den aktiven Krater belohnt.

Weiter geht es zum Toba-See, wo Sie im idyllischen Tabo Cottage am Seeufer wohnen. Hier haben Sie die Tage zur freien Verfügung, um die Ruhe und Schönheit der Umgebung auf sich wirken zu lassen. Alternativ organisieren wir für Sie weitere Wanderungen oder Ausflüge zu den traditionellen Batak-Dörfern. Besuchen Sie Tomok, bekannt für das beeindruckende Grabmal des Königs Sidabutar, oder Ambarita, berühmt für seine steinernen Gerichtsstühle. In Simanindo erfahren Sie mehr über die einzigartige Kultur der Toba-Batak. Der Toba-See bietet somit eine perfekte Kombination aus Entspannung und kulturellen Entdeckungen.

Verlängern Sie oder buchen Sie eine Vorverlängerung über uns.

Inkludierte Leistungen: Transfer, Bootsfahrt zur Insel Samosir, 5-6 Übernachtungen in Mittelklasse Hotels/Unterkünfte, Englisch sprechender Guide/Fahrer für mögliche Aktivitäten

Preis pro Person: auf Anfrage



AKTIVITÄTEN

Insgesamt 7 einfache bis moderate Wanderungen. Fokus liegt auf Fotomotive.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

REISEBAROMETER – SO WIRD’S

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

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

UNTERKÜNFTE

Bei unserer Auswahl der Übernachtungsmöglichkeiten achten wir stets darauf, Komfort mit einer landestypischen Unterkunft zu verbinden. Wir steuern keine internationalen Hotelketten an. Authentizität ist uns wichtiger als „viele Sterne“. Die Nächte werden in gut ausgewählten Mittelklassehotels mit privatem Bad oder Lodges verbracht. Die naturnahen Unterkünfte haben dabei eine besondere ökologische Ausrichtung wie beispielsweise die Ecolodge Bukit Lawang. Einige Unterkünfte haben kein Warmwasser.



Ort	Hotel	Unterkunftsart	Dauer
Medan	Deli River Hotel	***Boutique Hotel	2 Nacht
Tangkahan	Mountain View Cottages & Villa Lodge	Lodge	4 Nächte
Bukit Lawang	Bukit Lawang ECO-Lodge	**Ecolodge	5 Nächte

In unserem Reisepreis sind das Frühstück, einige Mittag- und Abendessen wie ausgeschrieben enthalten. Bei den nicht enthaltenen Mahlzeiten möchten wir Sie ermutigen, auch einmal auf eigene Faust etwas Neues zu probieren.

Der Großteil der Reise wird mit Minibussen/privaten Transfers durchgeführt.

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.

Da wir in kleinen Gruppen mit maximal 8 Gästen reisen, hat unsere Reiseleitung die Möglichkeit auf Ihre individuellen Wünsche direkt einzugehen und das besuchte Land real und authentisch vorzustellen.

Ihre Gruppenreise wird von unseren geschulten Reiseleiterin **Sabine Geiger** geführt. Kreativität und ein klarer Blick für das Wesentliche zeichnen Sabine Geiger aus, ob bei der Gestaltung von Printmedien, fotografischen Konzepten oder der Entwicklung funktionaler Websites.

Diese Erfahrung fließt auch in ihren Reisen ein: Für ihre Gäste behält sie den Überblick, koordiniert mit Sorgfalt und schafft Raum für individuelle Erlebnisse. Alles soll zusammenpassen: die Planung, die Umsetzung, die Begegnungen vor Ort. Dabei arbeitet Sabine Geiger eng mit den Reisenden zusammen, aufmerksam, zuverlässig und zeitnah.

SUMATRA – KURZGEFASST

SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG: Die Amtssprache auf Sumatra ist Bahasa Indonesia, aber es gibt auch viele regionale Sprachen und Dialekte. Insbesondere in touristischen Gebieten wird oft Englisch gesprochen, aber die Sprachkenntnisse nehmen in ländlicheren Gebieten ab.

Es ist hilfreich, einige grundlegende Wörter und Sätze auf Bahasa Indonesia zu lernen, um sich auf einer Reise nach Sumatra besser verständigen zu können.

KLIMA & REISEZEIT: Die beste Reisezeit für Sumatra ist in den Monaten von April bis Oktober, da in dieser Zeit die Wahrscheinlichkeit für Regen geringer ist. Sumatra hat ein tropisch-feuchtes Klima, daher ist es das ganze Jahr über warm und schwül.

Die beste Reisezeit ist von April bis Oktober. Diese Monate gelten als die beste Reisezeit, da die Regenwahrscheinlichkeit geringer ist. Wer die trockensten Monate Juni und September bevorzugt, sollte diese Monate in Betracht ziehen.

Wichtig zu wissen: Auch während der "Trockenzeit" kann es gelegentlich regnen.

ZEITVERSCHIEBUNG: Sumatra liegt +6 Stunden vor Deutschland. Während der Mitteleuropäischen Sommerzeit sind es nur noch +5 Stunden Zeitverschiebung.

STROMSPANNUNG: Die Stromspannung in Sumatra, wie im Rest von Indonesien, beträgt 230 Volt bei einer Frequenz von 50 Hertz. Steckdosen vom Typ C und F sind üblich, was bedeutet, dass die meisten deutschen Geräte ohne Adapter funktionieren, da diese Steckertypen auch in Deutschland verwendet werden.

TELEKOMMUNIKATION: Postkarten von Sumatra nach Deutschland sollten ungefähr eine Woche unterwegs sein, wenn sie per Luftpost verschickt werden. Die Kosten für den Versand einer Postkarte nach Deutschland betragen 10.000 Rupien, was etwa 0,57€ entspricht. Es ist wichtig, dass die Postkarte ausreichend frankiert ist, um eine reibungslose Zustellung zu gewährleisten.

Die internationale Vorwahl für Sumatra / Indonesien ist +62. 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.

Deutsche Handys funktionieren in Sumatra im Prinzip, da sowohl deutsche als auch indonesische Handys den gleichen Frequenzbereich nutzen. Allerdings ist seit 2020 eine Registrierung des Handys bei der Einreise nach Indonesien erforderlich, um eine lokale SIM-Karte unbegrenzt nutzen zu können. Es wird empfohlen, eine lokale indonesische SIM-Karte zu kaufen, um die besten Konditionen für mobiles Internet und lokale Anrufe zu nutzen.

ESSEN & TRINKEN: Die Küche Sumatras ist bekannt für ihre Schärfe und Verwendung von Gewürzen wie Chili, Ingwer, Zitronengras, Knoblauch und Koriander. Typische Gerichte sind z.B. Soto Padang (Rindfleischsuppe) und Rendang Sapi Padang (langsam gekochtes Rindfleisch in Gewürzen). Auch Anyang, ein Beilagergericht aus Gemüse, Blättern und Kokosflocken, ist auf Sumatra beliebt. Reis ist die Grundlage vieler Mahlzeiten, und oft wird auch mit den Händen gegessen, besonders in ländlicheren Gebieten.

Das Leitungswasser auf Sumatra ist nicht zum Trinken geeignet. Es sollte generell vermieden werden, Leitungswasser auf Sumatra zu trinken, da es bakteriell verunreinigt sein kann. Reisende sollten stattdessen abgefülltes Wasser in Flaschen kaufen oder Wasser aus großen Kanistern oder Tanks auffüllen, die oft in Unterkünften oder Restaurants zu finden sind.

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

atmosfair



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.

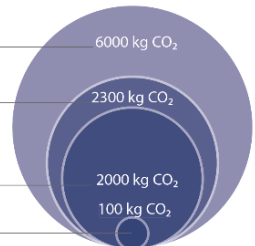
PRIMA KLIMA - ZU 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

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.

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: ALEXANDRA OTTING



Reisen bedeutet für mich, fremde Länder zu entdecken und die Menschen und ihre Kultur kennenzulernen.

0049 (0)231 589792-38
alexandra.otting@reisenmitsinnen.de

REISEN MIT SINNEN

Fon 0049 (0)231 589792-0
Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Straße 23
44143 Dortmund

Fax 0049 (0)231 164470
info@reisenmitsinnen.de
www.reisenmitsinnen.de

Öffnungszeiten

montags bis freitags

09.00 - 16.00 Uhr

Aktueller Stand: Januar 2026

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.