



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

LA GOMERA

AKTIV & NAH DRAN

**12-tägige Trekking- und Erlebnisreise mit
qualifizierter Insider-Reiseleitung**



Highlights

Klein, aber fein: die grüne
Kanareninsel La Gomera zu Fuß entdecken

Auf den Spuren alter Töpferkunst
im Dorf El Cercado

Trekkingtour durch tiefe Schluchten und
uralte Lorbeer-Nebelwälder

Übernachtungen in urigen Bergdörfern
im Nationalpark

Entspannungstage am Atlantik im sonnigen Valle Gran Rey

WANDERREISE

La Gomera

12 Tage, 6-12 Gäste

Wandern, Natur,
Strand & Meer

Insider-Reiseleiter: Melanie

Prima Klima



Klimafreundlich reisen inklusive. Bei dieser Reise kompensieren wir die CO₂-Emission Ihrer Flug- oder Bahnreise 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



Wie von einem Künstler geschaffen: der Jahrmillionen alte Lorbeerwald. Später erfahren, wie Bananen angebaut werden, den magischen Lavakern von Roque Cano erspähen und begnadeten Töpferinnen über die Schulter schauen. Völlig losgelöst: Freudentanz am Strand La Caleta.

Detaillierte Reiseinformation

Highlights	2
Prima Klima	2
Karte zur Reise.....	3
Reiseverlauf – 12 Tage	5
Teilnehmer & Teilnehmerinnen.....	12
Termine & Preise.....	12
Im Preis enthalten	13
Nicht im Preis enthalten	13
Es geht ums Fliegen und um Klimaschutz.....	14
Prima Klima – CO ₂ -neutral reisen!.....	14
Anreise	15
Einreisebestimmungen.....	16
Reiseschutz.....	16
Verlängerungsmöglichkeiten	17
Aktivitäten	17
Reisebarometer – So Wird’s	18
Unterkünfte	18
Verpflegung & Transfers	19
Ihre Reiseleitung	19
Ausrüstung & Kleidung	21
In eigener Sache: Unsere Philosophie	22
Eigene Notizen	25
Beratung und Buchung	28

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.

1. Tag: Anreise nach La Gomera

Individuelle Anreise nach **Teneriffa-Süd** und Transfer zum Fährhafen. Nach der Überfahrt erreichen wir San Sebastian auf La Gomera. Beim Begrüßungessen im familiären Ambiente kosten wir die leckeren **kanarischen Spezialitäten** des Restaurants El Palmar.

Übernachtungen: 2 Nächte im Hotel Torre del Conde

Verpflegung: -/-/A



2. Tag: Einstiegswanderung in die Berge

Unser Tag beginnt mit einer **Einstiegswanderung** in die Berge La Gomeras. Im stetigen Auf und Ab laufen wir durch **Terrassenlandschaften** mit Ausblicken auf die Nachbarinsel Teneriffa und den majestätisch am Horizont thronenden Teide. Palmen und Agaven säumen unseren Weg und vereinzelt begegnen uns ein paar Ziegen und Schafe. Zurück in San Sebastian erleben wir das quirilige Treiben in einem der Cafés auf der Plaza.

Wanderung: Gehzeit 4 Std., 11 km, + 350 Hm / - 800 Hm, moderat

Verpflegung: F/-/-



3. Tag: Auf den höchsten Berg der Insel

Wir wandern zunächst bergauf vorbei an den Vulkanschlotkernen „Los Roques“ bis in den Jahrmillionen alten kanarischen **Lorbeerwald**. Weiter geht es hinauf bis auf den höchsten Berg der Insel. Der Bereich rund um den höchsten Berg wurde durch den Brand im Sommer 2012 stark geschädigt, mittlerweile wachsen in dieser Zone aber wieder die ersten Pionierpflanzen. Durch ein besonders schönes Stück Lorbeerwald gelangen wir in den kleinen **Weiler El Cedro** am Rande des Nationalparks zu unserer heutigen Unterkunft.

Wanderung: Gehzeit 6 Std., 14 km, + 550 Hm / - 650 Hm, moderat

Übernachtung: 1 Nacht im Landhaus El Refugio

Verpflegung: F/-/A

4. Tag: Durch das Bananental

Nach dem Frühstück beginnen wir mit dem **Abstieg in das grüne Tal** von Hermigua. Eindrucksvolle Ausblicke auf das unter uns liegende Tal und die Insel Teneriffa begleiten uns. Unterwegs erfahren wir alles über die Geschichte des **Bananenanbaus** auf La Gomera, dem damit verbundenen ökonomischen Aufschwung zu Beginn des 20. Jahrhunderts und die Schwierigkeiten, mit denen sich die Bananenbauern heute konfrontiert sehen. Wir wandern durch den kleinen Ort Lepe mit seiner tropischen Vegetation und gelangen so zu unserem Tagesziel, dem pittoresk gelegenen **Dorf Agulo**.

Wanderung: Gehzeit 6 Std., 14 km, + 250 Hm / - 1.050 Hm, schwieriger wegen Steilabstieg

Übernachtungen: 2 Nächte im Apartamentos Escuela

Verpflegung: F/-/A



5. Tag: Relaxen in Agulo

Wir legen einen Tag Pause ein, um ein wenig zu relaxen. Wer trotzdem aktiv sein möchte, kann eine Wanderung zum **Badestrand La Caleta** unternehmen. Agulo, in vielen Reiseführern als schönstes Dorf der Insel gerühmt, lädt mit seinen Gassen zum Spaziergang ein. Besichtigen Sie die Kirche oder verkosten Sie in einer der gemütlichen, kleinen Bars den inseltypischen Wein.

Verpflegung: F/-/-

6. Tag: Durch rote Erde in das "wunderschöne Tal"

Unsere heutige Wanderung entlang der **Nordküste** bietet bei gutem Wetter großartige Fernblicke auf die unter uns liegende Küste und die Nachbarinsel Teneriffa. Das Highlight des Tages ist der **Aufstieg** an der **roten Wand** mit eindrucksvollen Ausblicken auf Agulo. Durch rote Erde gelangen wir zum **Nationalpark-Besucherzentrum** und legen eine längere Rast ein, um uns die interessant gestaltete Ausstellung anzuschauen.



Wir wandern weiter durch das **Bergdorf Las Rosas** und steigen anschließend ab vorbei am majestätischen Roque Cano, einem alten Vulkan, von dem noch der innere Lavakern zu sehen ist. Am Nachmittag gelangen wir nach **Vallehermoso**, der einstigen Obst- und Gemüseammer der Insel. Hier erfahren wir von den Ereignissen, die sich in diesem Ort während des spanischen Bürgerkrieges abspielten.

Wanderung: Gehzeit 6 Std., 14 km, + 700 Hm / - 650 Hm, moderat

Übernachtung: 1 Nacht im Aparthotel Triana 2

Verpflegung: F/-/A

7. Tag: In die Bergdörfer

Nach dem Frühstück wandern wir vorbei an der **größten Talsperre** der Insel auf dem Kamm eines Bergrückens hinauf zur zentralen **Hochebene**. Noch einmal tauchen wir ein in den kanarischen Lorbeerwald, der in diesem Teil der Insel häufig von Nebelschwaden durchzogen wird, die der Insel die lebensnotwendige Feuchtigkeit bringen.

Gegen Mittag rasten wir an einem **romantischen Picknickplatz** mitten im Wald. Weiter geht es zunächst durch das Bergdorf Las Hayas und dann in das Nachbardorf El Cercado, seit hundert Jahren das **Töpferzentrum** der Insel. Wir besuchen die Töpferinnen in ihren Werkstätten, die ihr Handwerk noch so ausüben, wie sie es von ihren Vorfahren lernten. Nicht weit davon entfernt liegt unser heutiges Tagesziel, das **Bergdorf Chipude**, das als älteste Siedlung La Gomeras gilt.

Wanderung: Gehzeit 6 Std., 13 km, + 1.100 Hm / - 250 Hm, schwieriger wegen langem Aufstieg

Übernachtung: 1 Nacht im Hotel Bar Sonia

Verpflegung: F/-/A



8. Tag: Ins Tal des großen Königs

Am letzten Trekkingtag wandern wir hinunter ins **Tal des großen Königs**. Wenn das Wetter es zulässt, besteigen wir zunächst den Tafelberg, der eindrucksvolle Ausblicke auf den Westteil der Insel bietet. Anschließend wandern wir durch ehemals bewirtschaftete **Terrassenfelder** auf einem alten Dorfverbindungsweg hinab nach Valle Gran Rey. Wunderschöne Blicke ins Tal und das Glockengeläut von freilaufenden Ziegen begleiten uns auf unserem Weg bis hinunter zum Meer. Wir erreichen die **Westküste**, wo uns ein Bad im blauen Atlantik erwartet.

Wanderung: Gehzeit 5 Std., 12 km, + 200 Hm / - 1.150 Hm, schwieriger wegen langem Abstieg

Übernachtungen: 4 Nächte im Hotel Jardín del Conde

Verpflegung: F/-/A



9. & 10. Tag: Entspannen im Valle Gran Rey

Flanieren Sie an der Promenade oder **am Strand** entlang, genießen Sie ein **Bad im Meer** und lassen Sie die Seele baumeln, wenn die Sonne nach einem Sommertag glutrot im Meer versinkt. Wer lieber aktiv sein möchte, kann den **Fruchtgarten** besuchen, eine geführte Radtour unternehmen oder auf einer Bootsfahrt Wale und Delfine beobachten.

Verpflegung: F/-/-

11. Tag: Durch Schilfdschungel zum Wasserfall

Unsere **Abschlusswanderung** führt uns durch Schilf-Dschungel über Stock und Stein entlang eines Bachbettes hinein in eine eindrucksvolle Schlucht, den **Barranco de Arure**. Nach einigen Metern Aufstieg gelangen wir zu einem Wasserfall, wo sich eine kleine Mittagspause anbietet. Anschließend wandern wir gemütlich zurück ins Dorf und lassen den Tag bei einem frisch gepressten Orangensaft auf der Sonnenterrasse ausklingen.

Am Abend laden wir zu einem **Abschiedessen** ein.

Wanderung: Gehzeit 4 Std., 8 km, +/- 300 Hm, leicht

Verpflegung: F/-/A



12. Tag: Abreise

Frühe Fähre von San Sebastian nach **Teneriffa**. Transfer zum Flughafen und individueller Rückflug nach Deutschland.

Verpflegung: F/-/-

Teilnehmer & Teilnehmerinnen

6 bis 12 Personen

Termine & Preise

GOM-200307	Sa. 07.03.	- Mi. 18.03.2020	1.350 €
GOM-200530	Sa. 30.05.	- Mi. 10.06.2020	1.350 €
GOM-200919	Sa. 19.09.	- Mi. 30.09.2020	1.350 €
GOM-201010	Sa. 10.10.	- Mi. 21.10.2020	1.350 €

Einzelzimmerzuschlag: 330 €

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

Frühbucher sparen 40 €.

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.

Im Preis enthalten

- Fähre Teneriffa-Süd - La Gomera - Teneriffa-Süd
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Insg. 11 Übernachtungen (4x mit Pool): 10x DZ, Du/WC, 1x Mehrbettzimmer mit Gemeinschaftsbad
- 11x Frühstück, 7x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 5-tägige Trekkingtour von San Sebastian durch den Nationalpark Garajonay nach Agulo, Vallehermoso, Chipude und Valle Gran Rey, 2 geführte Wanderungen an der Steilküste und durch die Schlucht Barranco de Arure, Stadtführung in San Sebastián, Besuch des Besucherzentrum des Nationalparks Garajonay und der Töpferwerkstätten in El Cercado, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Insider-Reiseleitung in Deutsch (Tag 1-8, 11)
- CO₂-neutral reisen! Landprogramm kompensiert
- Reiseführer (La Gomera, Dumont 2018)
- Infomaterial

Optional buchbare Leistungen

- Internationale Flüge. Gerne sind wir Ihnen bei der Organisation behilflich.
- Rail&Fly 2. Kl.: 75 €, 135 € 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

Nicht im Preis enthalten

- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben

Es geht ums Fliegen und um Klimaschutz

Flugreisen belasten die Umwelt stark durch den Ausstoß von CO₂. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid.

Um diese Emission auszugleichen, können Flugpassagiere freiwillig einen von der Emissionsmenge abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation **atmosfair** zahlen, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese noch kaum gibt, also vor allem in Entwicklungsländern. Damit spart **atmosfair** CO₂ ein, das sonst in diesen Ländern durch fossile Energien entstanden wäre. Und gleichzeitig profitieren die Menschen vor Ort, da sie häufig zum ersten Mal Zugang zu sauberer und ständig verfügbarer Energie erhalten, ein Muss für Bildung und Chancengleichheit.

nachdenken • klimabewusst reisen



Prima Klima – CO₂-neutral reisen!

Klimafreundlich reisen inklusive. Achten Sie auf unsere Klimaschutz-Zeichen. Bei allen Europareisen kompensieren wir Ihre Flug- oder Bahnreise und alle Transporte in den Zielgebieten über **atmosfair**. Dazu gehören sämtliche

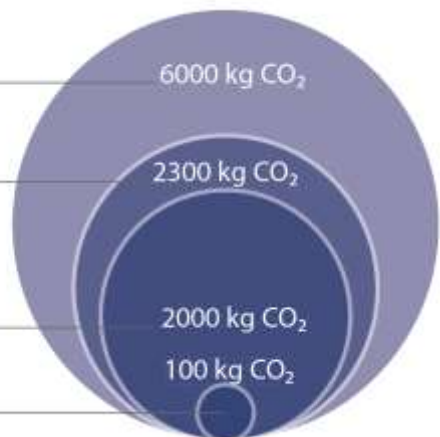
**Frankfurt-Singapur
(Hin und zurück, Economy)**

**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**



Inlandsflüge, Bahn-, Schiffs- oder Bustransfers. Auch einige der Fernreisen stellen wir durch die CO₂-Kompensation komplett klimaneutral.

Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere und Ihre Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zu Gute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es 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 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 dort ankommt, wo sie akut gebraucht wird.

Anreise

Die Reise sieht eine individuelle An- und Abreise vor. Ab mehreren deutschen Flughäfen gibt es Direktflüge nach Teneriffa-Süd, u.a. mit Condor, Eurowings oder Lufthansa. Gerne sind wir Ihnen bei der Buchung der Flüge behilflich.

Rail&Fly-Ticket, 2. Klasse, retour

75 €

Rail&Fly-Ticket, 1. Klasse, retour

135 €



Einreisebestimmungen

Die Kanaren gehören zu Spanien und somit zur Europäischen Union. Zur Einreise benötigen Staatsangehörige aus Deutschland und Österreich lediglich 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.

Reiseschutz

Haben Sie bereits an Ihren Reiseschutz gedacht?

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

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

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

Verlängerungsmöglichkeiten

Sie haben noch nicht genug gesehen? Bleiben Sie doch noch ein paar Tage und verlängern Sie auf Teneriffa! Gerne senden wir Ihnen per Email oder Post weitere Informationen zu den Verlängerungsmöglichkeiten zu.

3 Tage Relaxen am Strand auf Teneriffa

Das Hotel Playa Sur Tenerife, gestaltet vom berühmten, spanischen Architekten César Manrique, liegt eingebettet in eine reizvolle Dünenlandschaft direkt am 1,5 km langen Badestrand von El Médano, einem Fischerort und Surfparadies im Süden der Insel. Ein wunderbarer Platz, um noch ein paar Tage auszuspannen.



Inkludierte Leistungen: 3 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Du/WC inkl. Frühstück, ab 220 € p.P.

Aktivitäten

Auf insgesamt 7 moderaten bis anspruchsvollen Wanderungen mit Gehzeiten bis zu 6 Stunden und bis zu 1.100 Hm bergauf bzw. ca. 1.050 Hm bergab lernen Sie die Insel La Gomera mit all ihren Facetten kennen. Eine gute Kondition sowie Trittsicherheit werden vorausgesetzt.



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“.

Ort/Insel	Hotel	Kategorie	Nächte
San Sebastian	Torre del Conde	***Hotel	2 Nächte
NP Garajonay	El Refugio	Berghütte	1 Nacht
Agulo	Escuelas	Apartment	2 Nächte
Vallehermoso	Triana II	Apartment	1 Nacht
Chipude	Pensión Sonia	Pension	1 Nacht
Valle Gran Rey	Jardin del Conde	Apartment	4 Nächte

Verpflegung & Transfers

Den Großteil der Reise werden wir zu Fuß zurücklegen. Dabei wird das Hauptgepäck von Unterkunft zu Unterkunft transportiert. Wir tragen nur unseren Tagesrucksack. Transfers werden mit Minibussen durchgeführt. Es werden keine öffentlichen Verkehrsmittel genutzt. Zwischen Teneriffa und La Gomera nutzen wir die Fähre.

In unserem Reisepreis ist das Frühstück, ein Mittagessen und an neun Tagen das Abendessen enthalten. Bei den nicht enthaltenen Mahlzeiten möchten wir Sie ermutigen, auch einmal auf eigene Faust etwas Neues zu probieren.

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 12 oder 14 Gästen reisen, hat unsere Reiseleitung die Möglichkeit auf Ihre individuellen Wünsche direkt einzugehen und das besuchte Land real und authentisch vorzustellen.

Ihre Gruppenreise wird von unserer Reiseleiterin Melanie begleitet Sie lebt auf La Gomera und kann Ihnen die Kultur des Landes, welches Sie besuchen möchten, eindrucksvoll vermitteln.

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

Melanie Ebock

Seit vielen Jahren ist die kleine Kanareninsel meine Wahlheimat. Seit meinem Praktikum im Nationalpark Garajonay im Jahr 2000 habe ich die Insel viele Male durchwandert, sowohl privat als auch beruflich. Ich liebe ihre raue Schönheit, ihre hohen Berge, die weiten Täler und die Stille am Abend, wenn die Sonne im Meer versinkt. Besonders gut kenne ich mich mit der hiesigen Pflanzenwelt aus, erzähle gern über die Ureinwohner, die vor über 500 Jahren auf La Gomera lebten und über die Sitten und Gebräuche der heutigen Gomeroas.



Ausrüstung & Kleidung

Den klimatischen Bedingungen entsprechend benötigen Sie für die Tour leichte, atmungsaktive Kleidung (T-Shirts, Hemden, Shorts und lange Hosen) ebenso wie eine warme Jacke oder einen Fleece-Pulli sowie Regenschutz.

Bitte beachten Sie, dass wir auf La Gomera auf alpinen Bergwanderwegen wandern und aus Verletzungsgründen geeignete Wanderschuhe unbedingte Voraussetzung zur Teilnahme an der Trekkingtour darstellen! Empfehlenswert sind eine Kopfbedeckung und eine starke Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor.

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!

Die Liste soll nur als Richtschnur dienen.

- Rollkoffer, Reisetasche oder Rucksack
- Tagesrucksack
- Eingelaufene, knöchelhohe Wanderschuhe mit Profilsohle
- Wanderstöcke sind empfehlenswert
- leichte Halbschuhe, eventuell Sandalen
- (Regen-) Jacke, dicker Pullover für kühlere Bergregionen
- leichte Bekleidung (T-Shirts, dünne Hemden und Hosen)
- langärmelige T-Shirts oder Hemden für abends
- Badesachen und einfache Badesandalen
- Waschzeug nach persönlichem Bedarf
- Taschenlampe, kleines Taschenmesser, z. B. „Schweizer Messer“
- evtl. Wasserflasche für die Wanderungen
- Fotoausrüstung und Akkus bei digitaler Fotografie
- Sonnenbrille, Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor
- Reiseapotheke „Erste Hilfe“, persönliche Medikamente
- kleiner Reisewecker (Armbanduhr)
- Kopie von Personalausweis
- Bargeld in EUR
- Kredit- und/oder EC-Karte
- Brotdose für die Lunchbags

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.

nachdenken • klimabewusst reisen



einen Fernflug, der die Umwelt stark belastet. Um die entstandenen

In Zusammenarbeit mit dem „forum anders reisen“ entstand 2003 das Projekt atmosfair, welches die Flugproblematik verdeutlicht und zum klimabewussten Reisen aufruft. Gerade Reisen zu anderen Kontinenten erfordern



Schadstoffemissionen auszugleichen, können Reisende einen freiwilligen Betrag spenden, der anschließend Energiesparprojekten in Entwicklungsländern zu Gute kommt.

REISEN MIT SINNEN engagiert sich bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und naturschutzorientierte Projekte. Zu unseren Partnern gehören unter anderem die Orang-Utan-Projekte, Red Ape Encounters, das atelier Mar und ein Przewalki-Pferde-Projekt in der Mongolei. Des Weiteren unterstützen wir viele andere Projekte weltweit.

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.

Auf unserer Website

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

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



Folgen Sie uns auch auf Facebook! Klicken Sie auf „gefällt mir“ unter www.facebook.com/reisenmitsinnen und werden Sie Teil des REISEN MIT SINNEN - Freundeskreises.

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: Denise Sperling



12 Tage Strand? Nicht bei dieser Reise. Aktiv erwandern wir die schönsten Orte der Insel, wobei ein gemütliches Picknick - z.B. mit Almogrotte mitten im Lorbeerwald - nicht fehlen darf.

0049 (0)231 589792-35
denise.sperling@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

samstags

08.00 - 19.00 Uhr

10.00 - 13.00 Uhr

Aktueller Stand: September 2019

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.