

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

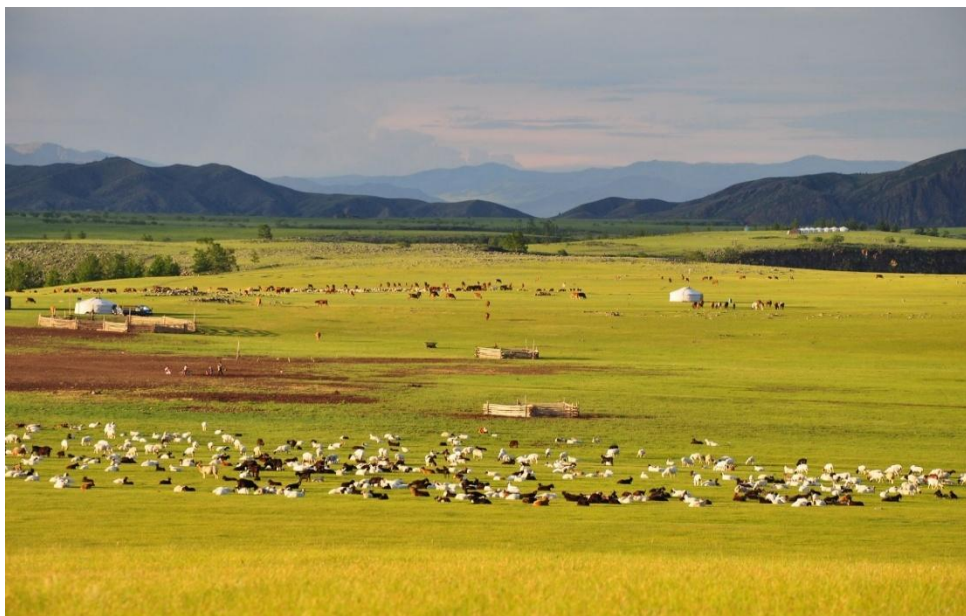
REISENMIT
SINNEN

Reisen mit Sinnen
Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Str. 23
D- 44143 Dortmund
Fon 0049 (0)231 589792-0
Fax 0049 (0)231 164470
info@reisenmitsinnen.de
www.reisenmitsinnen.de
www.kapverdischeinseln.de



MONGOLEI – NOMADENLEBEN & STEPPENLANDSCHAFT

**15-tägige Natur- und Begegnungsreise
mit lokaler deutschsprachiger Reiseleitung**



IHRE HIGHLIGHTS

Bunte Tierwelt bei Kamel-, Schaf-, Pferd- und Yakzüchten- den Nomadenfamilien

Unterwegs in der Heimat der Przewalski-Wildpferde

Gemeinsames Kochen, Wandern und Pferdespiele

Abwechslungsreiche Natur erleben: Weite Steppen, Sanddünen & Vulkanberge

Uralte Kultur aus den Zeiten Dschinghis Khans erforschen

ReiseSchätze

Mongolei

15 Tage, 6-12 Gäste

Begegnungen, Alltagskultur, Natur, Wandern

Reiseleiter: Tungaa, Dolgormaa, Ganaa

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.



Die Mongolen sagen: "Einmal sehen ist besser, als tausendmal zu hören." Neben der visuellen Faszination beim Reisen durch die weite Natur hinterlassen sicher auch das Klappern der Pferdehufe, das Rauschen eines Wasserfalls und die traditionelle Musik bleibende Eindrücke. Bei dieser Reise nehmen wir uns Zeit tiefer in die Nomadenkultur einzutauchen. Wie melke ich eine Pferdestute oder schere ein Schaf? Wie bereite ich Käse oder Milchtee zu? Welche Musik und Instrumente werden in der Mongolei traditionell gespielt? Spannende Fragen, die Ihnen auf dieser Reise sicherlich beantwortet werden.

REISEVERLAUF – 15 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: Flug in die Mongolei

Abflug von Frankfurt am frühen Nachmittag.



2. Tag: Ankunft und Fahrt zum Gorkhi Terelj Nationalpark

Bei der Ankunft morgens am Flughafen werden wir von unserem mongolischen Team begrüßt und fahren direkt nach Osten in den malerischen Nationalpark Gorkhi Terelj.

Hier können wir frühstücken und erst einmal in Ruhe ankommen.

Nachmittags machen wir einen Ausflug zum Chinggis Khan-Komplex, wo es eine riesige Statue zu bewundern gibt. Abends gemeinsames Willkommensessen.

Gesamtfahrzeit: 100 km, ca. 2 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Jurtencamp im Gorkhi Terelj NP, Doppeljurte

Verpflegung: F/M/A



3. Tag: Erkundung des Terej Nationalparks

Wir unternehmen eine Wanderung zum Schildkrötenfelsen, der wegen seiner Form so genannt wird, und besuchen den am Hang gelegenen Tempel Aryabal. Mittagessen im Camp. Optional Reitausflug in der eindrucksvollen Natur am Nachmittag oder erster Besuch bei einer Nomadenfamilie.

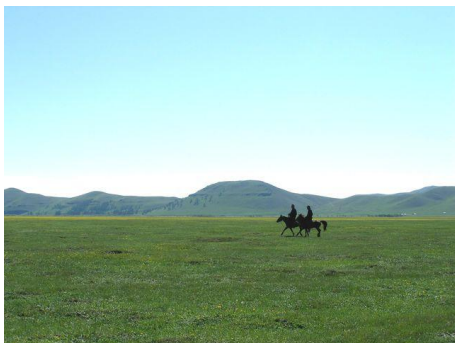
Verpflegung: F/M/A



4. Tag: Fahrt zum Nationalpark der Urpferde

Heute fahren wir an Ulaanbaatar vorbei nach Westen zum Naturpark Hustai Nuruu, bekannt durch ein Projekt zur Wiederansiedelung von Przewalski-Pferden, einer Art "Urahn" unserer heutigen Pferde. Zwischenstopp am Zaisan-Hügel mit Panoramablick über Ulaanbaatar und Mittagessen unterwegs.

Nach dem Check in im Eco-Extra-Ger, Jurten, die von Nomaden direkt bei ihrem Camp am südlichen Rand des Parks für die Gäste aufgestellt wurden, machen wir uns auf zur Beobachtung der seltenen Przewalski-Pferde (Takhis) in ihrem natürlichen Lebensraum.



Der Hustai Nuruu Nationalpark ("Hus" ist das mongolische Wort für Birke und "Nuruu" bedeutet Berg, Hustai Nuruu bedeutet also "Berg mit Birken") ist ca. 57.000 ha, einschließlich Pufferzone 120.000 ha groß. Er liegt ca. 100 km westlich der mongolischen Hauptstadt Ulaanbaatar direkt nördlich des Tuul-Tales.

Fahrt: gesamt ca. 160 km, ca. 4-4,5 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Eco Gercamp am Khustaii Nuruu NP, Doppeljurte

Verpflegung: F/M/A



5. Tag: Besuch bei den Wildpferden & Wanderung

Über weite Ebenen und in sanft hügeliger Landschaft wandern wir heute im Nationalpark Hustain Nuruu. Der Park bietet eine typisch mongolische Wald- und Steppenlandschaft. Unterwegs sehen wir alte Turk-Denkmäler und natürlich die Wildpferde.

Beim Besuch von Nomadenfamilien erhalten wir Einblick in deren Alltag und erleben Gastfreundschaft in den Jurten.

Wanderung: Gehzeit ca. 2-3 Std., eben bis sanft hügelig, einfach.

Verpflegung: F/M/A



6. Tag: Hustain Nuruu NP nach Kharkhorin

Fahrt nach Kharkhorin, dem ehemaligen Karakorum, früherer und vielleicht auch zukünftiger Hauptstadt der Mongolen, wo wir im Jurtencamp am Fluss Orkhon übernachten werden.

Abends erleben wir bei einer traditionellen Musikveranstaltung im Jurtencamp die faszinierenden Instrumente der Mongolen, wie die Pferdekopf-Geige und auch den eindrucksvollen Oberton-Gesang.

Fahrt: ca. 300 km, ca. 5 Std.

Übernachtung/en: 3 Nächte, Jurtencamp bei Karakorum, Doppeljurte

Verpflegung: F/M/A



Sonntag, 07. Juni 2026: Alte Hauptstadt Karakorum

Besichtigung der weitläufigen Klosteranlage Erdene Zuu (UNESCO-Weltkulturerbe), dem bedeutendsten Kloster der Mongolei. Erdene Zuu aus dem 16. Jahrhundert wurde auf den Ruinen der alten Hauptstadt errichtet und ist heute noch ein aktives buddhistisches Zentrum. In der Nähe lag der Palast des Ögödei Khan, Sohn des Tschingis Khan.

Verpflegung: F/M/A



8. Tag: Alte Hauptstadt Karakorum

Tag zur freien Verfügung. Sie können zum Beispiel eine Wanderung in die Ebene von Karakorum unternehmen oder ein erfrischendes Bad im Orkhon-Fluss nehmen. Auch ein Besuch des Klosters Shankh ist möglich.

Optionale Wanderung: ca. 3-4 Std.

Fahrt zu Kloster: 22 km, ca. 30 min. one way

Verpflegung: F/M/A



9. Tag: Wasserfall im Orkhon-Tal

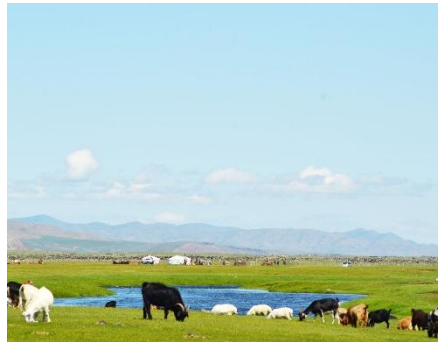
Das Orkhon-Tal ist ein sehr berühmter Ort der Mongolei, der ebenfalls auf der UNESCO-Weltkulturerbe-Liste eingetragen ist. Unterwegs dorthin sehen wir Hirschsteine und das Dorf Bat-Ulzii.

Der Wasserfall "Ulaanzutgalan" ist sicherlich ein weiteres Highlight dieser Reise.

Fahrt: 120 km, ca. 2 Std.; Wanderung: einfach, ca. 3-4 Std.

Übernachtung/en: 3 Nächte, Eco Gercamp am Orkhon-Wasserfall, Doppeljurte

Verpflegung: F/M/A



10. + 11. Tag: Besuch bei Yakzüchtern und Freizeit

Heute besuchen wir eine Yakzüchter-Familie, wo wir erleben, wie hier Milch verarbeitet wird und Wolle und Seile hergestellt werden. Sehen Sie bei der Zubereitung von Käse oder Sahne, sowie einfacher mongolischen Gerichte, wie Buuds oder Khuuschuur (gedämpfte oder gebratene Teigtaschen), zu - manchmal ist es auch möglich, mitzuhelfen.

Verleben Sie die freie Zeit an den Tagen nach Ihren individuellen und persönlichen Vorstellungen. Sie können eine kurze Wanderung am Wasserfall oder einen Ausritt unternehmen, einfach entspannen oder im Fluss baden. Wer möchte, lernt mongolische Teigtaschen kneten.

Optionale Wanderung: Gehzeit 1,5 Std., einfach

Ausritt: 1 Std., für Anfänger und Fortgeschrittene

Verpflegung: F/M/A



12. Tag: Fahrt nach Osten

Unsere Reise setzen wir nun wieder in Richtung Ulaanbaatar fort. Unterwegs sehen wir noch einmal viele Herden, die die Straße vor unseren Augen überqueren und werden ein letztes Mal auf dieser Reise von Steppe umgeben.

Die recht lange Fahrt können wir mit einem Spaziergang in den Sanddünen bei Elsen Tasarkhai im Naturpark Khugnu Khan unterbrechen.

Beim Jurtencamp bei Khui Doloon Khudag, etwa 50 km vor der Hauptstadt erleben wir morgen ein weiteres Highlight dieser Reise.

Fahrt: ca. 400 km, ca. 5-8 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Eco Gercamp Khui Doloon Khudag, Doppeljurte

Verpflegung: F/M/A



Samstag, 13. Juni 2026: Rund um ein Naadam-Fest

In diesem Camp können wir uns im Bogenschießen und Reiten versuchen. Die gastgebenden Nomaden erklären gerne alles, was zu ihrem Alltag gehört, wie z.B. die Herstellung von Milchprodukten wie Joghurt und Milch, Schnaps oder getrocknetes Joghurt.

Manchmal wird ein Mini-Naadam mit Ringkampf, Pferderennen, Bogenschießen, Kehlkopfgesang und traditionellen Tänzen aufgeführt (nicht garantiert zu allen Terminen).

Abends wird gerne mit Volksliedern am Lagerfeuer gesungen. Ein schöner Abschluss für unsere Reise.

Verpflegung: F/M/A



14. Tag: Zurück nach Ulaanbaatar

Nun geht es zurück nach Ulaanbaatar.

Fahrt: 50 km, ca. 1-2 Std.

Ulaanbaatar bietet eine faszinierende Mischung aus traditionellem und modernem Leben. Im Vorland des Bogd Khan Gebirges gelegen ist die Stadt das Eingangstor in die Mongolei.

Wir besuchen das Gandan-Kloster, die bedeutendste buddhistische Anlage des Landes, sowie das Chojin Lama-Klostermuseum, das wie verloren inmitten von Hochhäusern liegt.

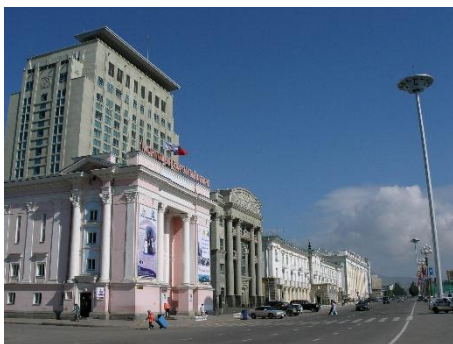
Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung - z.B. für einen Spaziergang über

den zentralen Sukhbaatar-Platz, wo sich Hochhäuser mit gläserner Architektur neben dem Parlamentsgebäude und dem Nationalhistorischen Museum befinden - oder für einen Einkaufsbummel.

Wir beschließen den Tag mit einem gemeinsamen Abschieds-Abendessen.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Boutique-Hotel Edelweiss Hotel, Standard

Verpflegung: F/M/A



Montag, 15. Juni 2026: Heimflug

Morgens Transfer zum Flughafen für den Heimflug nach Deutschland.
Ankunft am frühen Nachmittag

Fahrt: 18 km, 35 min.

Verpflegung: F/-/-



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

TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

6 bis 12 Personen

TERMINE & PREISE

MOC-260616	Di. 16.06.	- Di. 30.06.26	3.880 €
MOC-260720	Mo. 20.07.	- Mo. 03.08.26	3.880 €
MOC-260808	Sa. 08.08.	- Sa. 22.08.26	3.880 €

Einzelzimmerzuschlag (Doppelzimmer / Doppeljurte zur Alleinnutzung):
320 € (in den Jurtenamps nicht überall garantiert)

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 uns: 28 Tage vor Reisebeginn.

LEISTUNGSÜBERSICHT

Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt–Ulaanbaatar–Frankfurt mit MIAT Mongolian Airlines in der Economy Class
- Alle Transfers laut Programm
- Insg. 13 Übernachtungen: 1x im Hotel im DZ, Bad oder Du/WC, 12x in 2-Personen-Jurten, teilweise mit Gemeinschaftsbad (s. Unterkünfte)
- Vollverpflegung, Wasser
- Programm-Details: Stadtführungen in Ulaanbaatar und Karakorum, Wildpferd-Nationalpark-Besuch, traditionelle Musik, Besuche und Begegnungen bei Nomadenfamilien, Reitvorführung, Mini-Naadam-Fest
- 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 2. Kl.: 95 €, Rail&Fly 1. Kl.: 160 €
- Business-Class: ab 900 €
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, der ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.**

Nicht im Preis enthalten

- An- und Abreise zum Flughafen Frankfurt
- Trinkgelder (ca. 100 € für die Reise einplanen) und sonstige persönliche Ausgaben
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Reiseschutz

ANREISE

Die Anreise erfolgt mit MIAT Mongolia von Frankfurt nach Ulaanbaatar. Der Rückflug startet ebenfalls von Ulaanbaatar aus nach Frankfurt.

Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly-Tickets mit der Bahn an.

Ebenso haben Sie die Möglichkeit Ihren Flug auf die Business-Class upzugraden (siehe „Optional buchbare Leistungen“).

Rail&Fly-Ticket, 2. Klasse, retour	Rail&Fly-Ticket, 1. Klasse, retour
95 €	160 €

VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

Deutsche, Schweizer und Österreicher benötigen für die Einreise in die Mongolei für einen Aufenthalt bis zu 30 Tagen kein Visum. Für die Einreise benötigen Sie lediglich einen Reisepass, der zum Zeitpunkt der Ausreise noch mindestens sechs Monate gültig ist.

Nähere Informationen hierzu erhalten Sie bei Ihrem Konsulat.

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

Für die Einhaltung der Einreisebestimmungen sind Sie selbst verantwortlich.

Weitere Informationen zur Einreise in die Mongolei finden Sie in Ihren Länderinformationen.

VORGESCHRIEBENE IMPFUNGEN:

Besondere Impfungen sind für die Mongolei aktuell nicht vorgeschrieben.

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.



GESTALTEN SIE IHREN TAG – UNSERE EMPFEHLUNGEN

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

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

3., 8. + 11. TAG: WEITERE WANDERUNG ODER REITEN

An diesen Tagen können Sie optional eine weitere Wanderung unternehmen. Oder Sie leihen sich ein Pferd und unternehmen einen Ausritt in Begleitung der Pferdebesitzer oder alleine.

Inkludierte Leistungen: Ausritt per Pferd für eine Stunde, Reitbegleitung, Preis pro Person: 15 €, Durchführung ab 1 Person

Wanderung: Dauer und Schwierigkeit je nach Wunsch
Durchführung ab 2 Personen, ohne Aufpreis



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

AKTIVITÄTEN

15-tägige Rundreise mit einfachen Wanderungen und Spaziergängen von 1 bis 2 Std. Diese sind bei durchschnittlicher Fitness gut zu schaffen. Es sind kaum Höhenmeter zu überwinden. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit, Ausritte per Pferd oder Kamel zu machen (möglichst vorab anmelden, vor Ort zu bezahlen). Sie brauchen keine Reiterfahrung.

Uns erwarten viele Begegnungen mit den Mongolen und Ihrer Gastfreundschaft sowie tiefe Einblicke in die Kultur und Eigenheit der Menschen.

Komfortverzicht, Offenheit und Teamfähigkeit sind für diese Reise sehr wichtig. Wir übernachten schließlich überwiegend im traditionellen Ger sowie in Zelten! Wer das Leben der Nomaden aus dieser Nahperspektive kennen lernen möchte, sollte bereit sein, auf einige lieb gewonnene Annehmlichkeiten zu verzichten.

Bei dieser Reise kann es bedingt durch Verschiebungen der Inlandsflüge, Straßen- und Wetterverhältnisse, organisatorischen Bedingungen oder Festivalverschiebungen zu Programmumstellungen oder -änderungen kommen. Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Partneragentur, alle Programmpunkte zu erreichen, doch können wir für die exakte Durchführung der vorliegenden Ausschreibung keine Garantie geben. Der Charakter der Reise wird aber in jedem Fall beibehalten. Wir bitten um Ihr Verständnis. Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

UNTERKÜNFTE

Von 13 Übernachtungen in der Mongolei werden Sie nur 1 Nacht in einem Hotel verbringen. Die restliche Zeit schlafen Sie in einem traditionellen Ger, dem Zelt der Nomaden, das üblicherweise 2 Personen beherbergt und mit Betten, einem Tischchen und einem Ofen ausgestattet ist. Natürlich kann ein Ger viele Annehmlichkeiten eines Hotels nicht bieten, dafür aber eine einzigartige Atmosphäre. Einige Camps haben Jurten mit eigenem Bad, die meisten Jurten-camps haben ein öffentliches Sanitärgebäude mit Du/WC sowie ein Restaurant.



Die „Extra-Ger-Camps der Nomaden werden direkt von Nomaden als Gästejurten aufgestellt und von ihnen selbst verwaltet. Jede Jurte hat eine kleine Außen“terrasse“. Einfache Toilettenhäuschen und solarbetriebene Duschen sind vorhanden (bei schlechtem Wetter kann das Wasser also auch mal kalt sein).

Ort	Hotel	Kategorie	Nächte
Gorchi Terelj	Camp am NP	Jurte	2 Nächte
Hustaii Nuruu	Camp am NP	Jurte	2 Nächte
Orkhon Falls	Camp	Jurte	3 Nächte
Karakorum	Camp	Jurte	3 Nächte
Khui Doloon Khudag	Camp	Jurte	2 Nächte
Ulaanbaatar	Edelweiss	***Hotel	1 Nacht

VERPFLEGUNG & TRANSFERS

Bei der Reise ist die Verpflegung, außer in Ulaanbaatar, inklusive. Bei besonderen Wünschen ist es gut, Ihre Reiseleitung bereits am ersten Tag in Ulaanbaatar anzusprechen, um Vorräte eventuell dort schon zu ergänzen. Man kann inzwischen auch gut mit sehr wenig Fleisch essen – strikte Vegetarier und Veganer werden allerdings immer noch auf Probleme stoßen.

Sie reisen durchgehend in privaten Fahrzeugen. Es handelt sich hier um geräumige russische Minibusse. Diese Fahrzeuge sind sehr robust und leicht zu reparieren und außerdem prima gefedert – also ideal für die mongolischen Straßenbedingungen. Das Gepäck wird im Fahrzeug transportiert. Die Fahrzeuge entsprechen nicht deutschen Fahrzeugstandards!

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. Auch Nachhaltigkeit auf den Reisen ist Thema bei den Workshops.

Da wir in der Regel in kleinen Gruppen mit maximal 12 oder 14 Gästen reisen, hat unsere Reiseleitung die Möglichkeit auf Ihre individuellen Wünsche direkt einzugehen und das besuchte Land real und authentisch vorzustellen.

Ihre Reise wird begleitet von einer qualifizierten, 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.

Wir setzen sehr gern einheimische Insider-Reiseleiter ein, wenn Sie sehr gut Deutsch sprechen und nach Möglichkeit in Deutschland gelebt haben.

Auf unserer Website erfahren Sie welcher Reiseleiter Ihren Reiseternin leiten wird. Auch stellen sich unsere Reiseleiter dort persönlich vor:

www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/die-reisen-mit-sinnen-reiseleitung

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

Enkhtungalag Davaadorj



Tungaa, geb. 1972, hat 13 Jahre in Russland gelebt. Von 1996 bis 2000 studierte sie Germanistik an der Hochschule Orkhon und arbeitet dort seit 2000 als Deutschlehrerin. Seit 2002 arbeitet sie in den Sommermonaten zudem als Reiseleiterin und begleitet gerne auch aktive Reisen, zum Beispiel in den Altai Tavan Bogd Nationalpark in der Westmongolei. Sie wird Ihnen während der Reise mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Dolgormaa Daschzeveg



Dolgormaa, geb. 1971 hat 4 Jahre lang Geschichte und Literatur an der pädagogischen Universität Ulaanbaatar studiert. Von 2004 – 2014 lebte sie in Deutschland, wo sie in Paderborn und Bonn Geschichte studierte und im Stadtarchiv Köln arbeitete.

Seit 2014 arbeitet Sie in den Sommermonaten zudem immer wieder als Reiseleiterin und begleitet besonders gerne deutsche Gäste. Sie wird Ihnen während der Reise mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Damdin Ganchimeg (Ganaa)



Ganaa ist 54 Jahre alt und hat in der DDR Germanistik studiert. Heute lebt sie in UB und unterrichtet Deutsch auf der Humanitären Universität der Mongolei. Seit über 10 Jahren ist sie außerdem im Sommer immer wieder als Reiseleiterin mit deutschen Gästen unterwegs und erfreut die Gäste mit ihren Kenntnissen über die Geschichte und Natur ihres Landes.

MONGOLEI – KURZGEFASST

SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG: Amtssprache ist das Chalch-Mongolisch, das von mehr als 70% der Bevölkerung gesprochen wird. Die Verständigung mit jüngeren Leuten klappt auch teilweise auf Englisch, da diese Sprache heute in den Schulen unterrichtet wird. Die ältere Bevölkerung versteht meist noch etwas Russisch. Offizielle Schrift ist das kyrillische Alphabet, obwohl es Bestrebungen gibt, die alte mongolische Schrift wieder einzuführen. Bis heute ist die klassische Schrift ein Pflichtfach in der Schule um den Erhalt sicherzustellen.

KLIMA & REISEZEIT: Die Mongolei ist geprägt von trockenem, kontinentalem Klima. Der mongolische Winter ist sehr lang und schneearm. Der Sommer dagegen ist kurz und warm und teilweise heiß (vorrangig in der Gobi). Ulaanbaatar ist, mit einer Jahresdurchschnittstemperatur von -2°C und Tiefsttemperaturen bis zu -47°C , die kälteste Hauptstadt der Welt. In der Wüste Gobi kann es im Sommer bis zu 40°C heiß werden. Doch Vorsicht: Die Temperaturschwankungen sind extrem. Der Unterschied von Tages- zu Nachttemperatur kann leicht 20°C betragen. Gerade für die Nächte im traditionellen Ger sollten Sie daher auch wärmere Kleidung mitbringen. Bis in den Juni hinein können Nachtfröste auftreten! Besonders im Frühjahr weht häufig eine "steife Brise".

Die wenigen Niederschläge fallen fast ausschließlich im Sommer, doch auch in dieser Zeit dürfen Sie mit vielen Sonnentagen rechnen.

Empfehlenswert ist eine Reise in die Mongolei zwischen Ende Mai und Anfang September. Ab Juni bis August liegen die Durchschnittstemperaturen in der Hauptstadt bei $+20^{\circ}\text{C}$.

ZEITVERSCHIEBUNG: Der Zeitunterschied zwischen Deutschland und der Mongolei beträgt +7 Stunden; während der mitteleuropäischen Sommerzeit sind das +6 Stunden. Wenn es in Deutschland während der Winterzeit 12 Uhr ist, beginnt in Ulaanbaatar mit 19 Uhr schon der Abend.

STROMSPANNUNG: Die Stromspannung beträgt wie in Deutschland 220 Volt/ 50 Hertz. Die Steckdosen sind in fast allen Fällen mit in Deutschland üblichen Steckern zu gebrauchen.

Stromausfälle sind in den letzten Jahren seltener geworden.

Nicht alle Jurtencamps sind 24 Stunden mit Strom versorgt. Oft wird bei Einbruch der Dunkelheit ein Generator zur Stromerzeugung angestellt, dieser läuft dann für einige Stunden.

TELEKOMMUNIKATION: Die Landesvorwahl für Mongolei ist: 00976

Das Telefonieren in der Mongolei ist meistens problemlos. Viele Subzentren auf dem Land sind inzwischen auch an das Handynetzt angeschlossen. Trotz der Vielzahl von Anbietern gibt es jedoch gelegentlich Lücken. Ins Roaming eingeschlossen sind inzwischen das D1- und D2-Netz sowie weitere namenhafte Anbieter in Deutschland. Bleibt man etwas länger im Land oder telefoniert öfter lohnt sich die Anschaffung einer mongolischen Prepaidkarte (z.B. Mobicom, G-Mobile oder Micom). Mit diesen kann man ab ca. 12 Cent die Minute ins deutsche Festnetz und für ca. 14 Cent in das Mobilfunknetz telefonieren.

Für den internationalen Telefonverkehr werden auch Telefonkarten auf der Hauptpost oder an Kiosken verkauft, die man auch vom normalen Handy abtelefonieren oder an öffentlichen Fernsprechern einsetzen kann. In den letzten Jahren wurden an vielen öffentlichen Orten (Hotels, Behörden, Restaurants, Flughäfen, Universitäten usw.) Kartentelefone aufgestellt. Deutschland ist mit der Auslandsvorwahl 00149 (Schweiz 00141, Österreich 00143 usw.) aus der Mongolei zu erreichen. Im Postamt kann man auch direkt telefonieren – Gespräche sind sehr billig.

In der Innenstadt von Ulaanbaatar gibt es zahlreiche Internetcafés, auf dem Land hingegen fällt es deutlich schwerer, an Internet zu kommen. Bei Kauf einer mongolischen Prepaidkarte gibt es jedoch auch die Möglichkeit, Datenvolumen zu erwerben. So kostet ein für 15 Tage gültiges Internetpaket mit 600 MB etwa 3 €.

Postkarten und Briefmarken kann man in Ulaanbaatar direkt bei der Post erwerben. Dabei beträgt die Laufzeit bis zu zwei Wochen.

ESSEN & TRINKEN: Die traditionelle mongolische Küche basiert auf Fleisch und Milchprodukten. Das Fleisch (insbesondere Hammelfleisch) wird immer gekocht, nie gebraten. Sowohl Wildfleisch, als auch Fisch findet man äußerst selten auf der Speisekarte. Chinesische und russische Kochkünste hatten in der Mongolei nur wenig Einfluss. Immer mehr verbreitet sind Kartoffeln und Gemüse, so dass auch Vegetarier an der Reise teilnehmen können. In den städtischen Restaurants findet man auch eine Auswahl an Rohkostsalaten und oft einen Kartoffelsalat. Obst ist dagegen recht selten. Zu Suppen isst man Brot oder eine Art Hefekloß (Mantuu). Das Nationalgericht sind die mit Hammelhack gefüllten Teigtaschen. Neben gesalzenem Milchtee kann man in den Städten auch Kaffee, Schwarztee, Bier oder Limonade trinken. Nationalgetränk ist der Airag, vergorene Stutenmilch, die bei einem Besuch bei nomadischen Pferdezüchtern immer gereicht wird. Als Verdauungsförderer nach dem Essen wird gerne Wodka getrunken.

Es dient der Müllvermeidung, wenn Sie auf Ihre Reise eine Trinkflasche mitnehmen. Während der Reise haben Sie die Möglichkeit an einem Wasserkarister Ihre Flasche auffüllen. Trinken Sie nie Leitungswasser. Nur gefiltertes, desinfiziertes oder abgekochtes Wasser benutzen.

REISELITERATUR

- Fischer, Sarah; Funck, Nicole: Mongolei, Reise Know-How-Verlag, 2015.

Belletristik:

- Mühlenweg, Fritz: Fremde auf dem Pfad der Nachdenklichkeit. Roman, 4. Aufl. 2001, 304 S., ISBN 3-909081-53-3
- Tschinag, G.: Die graue Erde, Insel-Verlag (1999)
Roman des bekannten mongolischen Autors über einen Jungen aus dem Stamm der Tuva, der trotz aller Widerstände seiner Berufung zum Schamanen nachgeht.
- Tschinag, G.: Das geraubte Kind, Insel Verlag, 2004, ISBN 3-458-17184-3
Ein eindrucksvoller historischer Roman der Mongolei des 18. Jahrhunderts
- Tschinag, Galsan: Der blaue Himmel, Suhrkamp Verlag (2006)
- Tschinag, G., Schenk, A.: Im Land der zornigen Winde – Geschichte und Geschichten der Tuwa-Nomaden (1999) Unionsverlag (Zürich)
Liebeserklärung an das Nomadenleben von einem mongolischen Autor und einer Ethnologin

- Kleine mongolische Heimlichkeiten, Fritz Mühlenweg, Libelle Verlag (2002)
- Abenteuer Mongolei, zu Pferd durch das Land Dschingis Khans, Veronika Mesarosch und Andreas Hutter, Neumann-Neudamm Verlag (2005)
- Die Höhle des gelben Hundes, Byambasuren Davaa und Lisa Reisch, Piper (2007)
- Bosse, J.: Der Khan; (1997) DTV (München)
Spannender historischer Roman aus der Zeit Dschingis Khans

Sachbücher:

- Quinke, Sibyl: Mongolei – Schlafen im 1000-Sterne-Hotel. Reisebericht. edition oberkassel (2017), ISBN TB: 978-3-95813-0944 / ISBN Ebook: 978-3-95813-0951.
- Schenk, A., Haase, U.: Mongolei; erschienen 2003 bei C.H.Beck
Informative Länderkunde
- Stelling, B. , Forkert, F.: Mongolei, Reise Know-How Verlag, 2005
sehr guter, ausführlicher Reiseführer

Filme:

- Mit dem Erwerb des Films „Mongolei Teil 1“ unterstützen Sie das Gobibär-Projekt (Schutzmaßnahmen zur Arterhaltung) in der Mongolei.
Nähere Infos erhalten Sie bei: Marita und Hagen Apel, h.apel@cityweb.de
- Die Geschichte vom weinenden Kamel
- Die Höhle des gelben Hundes

UNSER ENGAGEMENT IN DER MONGOLEI

BESUCH UND UNTERSTÜTZUNG NATURSCHUTZORIENTIERTER PROJEKTE

Przewalski-Wildpferde: Die Vereinigung zum Schutz von Przewalski-Wildpferden wurde 1977 gegründet. Seither wurden die Pferde, welche einst intensiv von den Kasachen gejagt wurden, im Schutz des Nationalparks Hustain Nuruu gezüchtet und anschließend in die freie Wildbahn entlassen. Mittlerweile ist die Population auf über 300 Tiere angewachsen, mit steigender Zahl. Teil der Projektarbeit war die Tierzählung und Beobachtung der Herden, Verhaltensforschung und Untersuchung des natürlichen Lebensraums der Pferde.

Das Auswilderungsprojekt der Mongolischen Ökotourismus-Gesellschaft hat seine Arbeit im Park inzwischen beendet. Man kann deren Früchte aber mithilfe von Rangern des Nationalparks weiterhin erleben.



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 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.

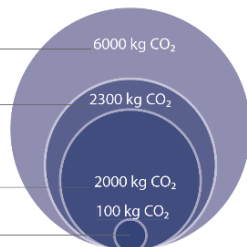
Diese Emission gleichen wir zu 100% aus. Wir zahlen einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese Technologien kaum gibt, also vor allem in Ländern des Südens. Durch diese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

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



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 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.

SOCIAL MEDIA UND UNSERE SCHWESTERFIRMEN

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 oder Sie bevorzugen Wanderreisen? Dann schauen Sie doch gerne einmal durch das Portfolio unserer Schwesterfirmen **contrastravel** und **Activida** Wanderreisen.



BERATUNG UND BUCHUNG

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

Spätestens zwei Wochen vor Reisebeginn erhalten Sie per Post Ihre „Letzten Reiseinformationen“ mit allen notwendigen Reiseinformationen, der Hotelliste und der Reiseliteratur.

IHRE REISEBERATERIN: MARION HEIDER



Überwältigend ist die Schönheit der Natur. Die Weite, die Stille - man kann sich manchmal kaum satt sehen. Neben Aktivitäten in der Natur erlebt man die weltliche und spirituelle Kultur der Nomaden.

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

REISEN MIT SINNEN

Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Straße 23
44143 Dortmund

Fon 0049 (0)231 589792-0
Fax 0049 (0)231 164470

info@reisenmitsinnen.de
www.reisenmitsinnen.de

Öffnungszeiten

montags bis freitags

09.00 - 16.00 Uhr

Aktueller Stand: November 2025

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.