

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](mailto:info@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)  
[www.kapverdischeinseln.de](http://www.kapverdischeinseln.de)

## UGANDA DIE PERLE AFRIKAS



**16-tägige Natur- und Begegnungsreise  
mit qualifizierter Reiseleitung**



# IHRE HIGHLIGHTS

Auf Schnabel-Pirsch  
in den Mabamba-Sümpfen

Auge in Auge mit den uns nächsten  
Verwandten – den Schimpansen

Ugandischer Alltag bei Gesprächen mit  
Künstlern, Bauern und Fischern

Aufgepasst: baumkletternde Löwen &  
Flusspferde ganz nah erleben

Fakultatives Trekking zu den Berggorillas im Bwindi-Nationalpark

ReiseSchätze

Uganda

16 Tage, 4-6 Gäste

Natur, Wildlife,

Begegnungen

Insider-Reiseleiter:

Paul, Robert

# PRIMA KLIMA – DIE ZUKUNFT DES REISENS

Klimafreundlich reisen inklusive. Klimaschutz ist für uns eine Herzensangelegenheit. Bei allen Reisen kompensieren wir zu 100 % die CO<sub>2</sub>-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.



# KARTE ZUR REISE



Wie sieht ein Tier mit solch einem Namen aus? Machen Sie sich in den Mabamba-Sümpfen ein Bild vom Schuhschnabel-Storch. Anschließend sind Sie mutig und wandern zur Fallkante der Murchison-Wasserfälle. 42 Meter geht es hier hinab - eine echte Nil-Explosion.

# IHR REISEVERLAUF – 16 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 - Anreise

---

Am Abend startet der Flug von Frankfurt aus **Richtung Uganda**. Über Addis Ababa führt die Reise nach Entebbe.

Verpflegung: -/-/-



## Tag 2 - Ankunft in Uganda

---

Gegen Mittag landen wir in **Entebbe**. Nach einem kurzen Transfer zum nahen Hotel haben wir Zeit in Ruhe anzukommen.

Bei einem Spaziergang durch die ehemalige Hauptstadt schlendern wir entlang historischer Bauten und statten dem kolonialen botanischen Garten einen Besuch ab, wo wir der Vogelvielfalt lauschen können.

Bei unserem **Willkommensessen** genießen wir den Blick über den **Viktoria-See**. Mit der Größe Bayerns ist er das zweitgrößte Süßwasser-Reservat der Erde.

Übernachtung: 1 Nacht im Airport Guesthouse

Verpflegung: -/-/A



### **Tag 3 - Die Sümpfe von Mabamba und Kampala**

---

Am Vormittag unternehmen wir einen Ausflug mit Kanus durch die Sümpfe vom **Mabamba**. In der weitestgehend verlandeten Bucht des Viktoria-Sees ist die Chance hoch, den seltenen **Schuhschnabel-Storch** zu sehen.

Nach einem typisch ugandischen Mittagessen fahren wir im Anschluss in die Hauptstadt **Kampala**. Wir besichtigen den Mengo-Palast, der einst der Stolz des Buganda-Königreichs war und während der Herrschaft Idi Amins als Gefängnis genutzt wurde, und lernen viel über die Geschichte des Landes.

Bootsfahrt: ca. 2,5 Std.

Fahrt: ca. 1 Std., 40 km, Asphalt.

Übernachtung: 1 Nacht in der Cassia Lodge

Verpflegung: F/M/-



## Tag 4 - Das Nashorn-Reservat Ziwa

---

Nach dem Frühstück fahren wir in Richtung Nordwesten zum Murchison Falls-Nationalpark. Kurz vor Erreichen des Parks machen wir einen Zwischenstopp am **Ziwa Nashorn-Schutzgebiet**. Nach der vollständigen Ausrottung des Nashornbestandes während des ugandischen Bürgerkrieges vor 20 Jahren werden die Tiere hier wieder angesiedelt. Auf dem Gelände werden Breitmaulnashörner aufgezogen und gemeinsam mit einem Ranger brechen wir **zu Fuß** zu den seltenen Tieren auf.

Am frühen Abend erreichen wir den **Murchison Falls-Nationalpark**. Der Park wurde zum Schutz der tierreichen Savannenlandschaft am Viktoria-Nil geschaffen. Wir besuchen einen ersten Aussichtspunkt über den imposanten Wasserfällen. Von dort spazieren wir - auf der Suche nach dem perfekten Fotomotiv - in Richtung der Fälle. Im Anschluss fahren wir zu unserer Unterkunft, welche einen herrlichen Blick über die Savanne und den Fluss bietet.

Fahrt: ca. 6 Std., 330 km, Asphalt und Piste.

Fuß-Pirsch: ca. 1 Std. Gehzeit, einfach.

Übernachtungen: 2 Nächte in der Murchison River Lodge

Verpflegung: F/M/A





## **Tag 5 - Auf Safari im Murchison Falls-Nationalpark**

---

Am frühen Morgen brechen wir zu unserer ersten **Pirschfahrt** auf. Mit seinen Savannen, Fächerpalmenwäldern und Sümpfen ist der **Murchison Falls-Nationalpark** die größte geschützte Einzelfläche Ugandas und bietet Heimat für Löwen, Hyänen, Elefanten, Giraffen und viele andere Wildtiere.

Nachmittags unternehmen wir eine **Bootsfahrt** in Richtung der legendären Murchison-Wasserfälle, die dem Nationalpark ihren Namen geben. Am Ufer finden sich neben Nilpferden auch zahlreiche Krokodile. An den Wasserfällen presst sich der **Victoria-Nil** durch einen sieben Meter breiten Spalt und fällt 43 Meter ab.

Bootsfahrt: ca. 3 Std.

Verpflegung: F/M/A

## Tag 6 - Das ugandische Hochland

---

Die heutige Fahrt führt uns entlang vieler Dörfer und des Albert-Sees gen Südwesten. Tagesziel ist der **Kibale-Wald**, berühmt für seinen Artenreichtum an Primaten. Unterwegs prägen zahlreiche **Tee- und Kaffeeplantagen** die Umgebung. Je nach Saison können uns Teepflücker von ihrer Arbeit und dem ausgezeichneten Tee berichten.

Unsere Unterkunft wird von dem deutschen Auswanderer Stefan Kluge nach ökologischen Prinzipien geführt. Gelegen in einem schönen Garten ist sie bekannt für ihr gutes Essen. Fast alle Nahrungsmittel werden selbst angebaut.

Fahrt: ca. 8-9 Std., 370 km, Asphalt und Piste.

Übernachtungen: 2 Nächte in Kluges Guest Farm

Verpflegung: F/L/A



## Tag 7 - Wanderung zu Schimpansen und durch Sümpfe

---

Vormittags besuchen wir das nahegelegene kleine Dorf Bigodi, welches seit 1992 ein **gemeinnütziges Tourismus-Projekt** betreibt und so nicht nur den Naturschutz, sondern auch soziale Aufgaben im Dorf fördert. Gemeinsam mit den Dorfbewohnern unternehmen wir eine geführte Wanderung durch die Sümpfe. Im Anschluss freuen wir uns auf ein typisch afrikanisches Mittagessen.

Am Nachmittag begeben wir uns zu Fuß im Kibale Forest-Nationalpark auf die Suche nach den uns genetisch nächsten Verwandten - **den Schimpansen**. Wir kommen den habituierten Tieren relativ nahe und staunen, wie genau wir sie beobachten können. Insgesamt verbringen wir etwa eine Stunde mit den Tieren.



Auch bietet uns der Ausflug einen guten Einblick in das Ökosystem des Regenwaldes. Während einer Shopping-Tour auf einem lokalen Markt kaufen wir für unseren Kochkurs am nächsten Morgen ein.

Fahrt: ca. 2 Std., 80 km, Piste.

Schimpansen-Trekking: 3-4 Std. Gehzeit (Die Gehzeit kann je nach Aufenthaltsort der Primaten variieren.), moderat.

Wanderung: 2-3 Std. Gehzeit, einfach.

Verpflegung: F/M/A



## Tag 8 - Ugandische Küche, Alltag und Besuch im Kunstprojekt

---

Zu Gast bei Einheimischen lernen wir bei einem **kleinen Kochkurs** wie z. B. Matooke, eine Art Bananenbrei und Grundnahrungsmittel im Süden des Landes, zubereitet wird. Nach einem gemeinsamen Mittagessen brechen wir Richtung Queen Elizabeth-Nationalpark auf. Unterwegs besuchen wir einen lokalen Markt und am Fuße des Ruwenzori-Gebirges ein Kunstprojekt. Im **Ruwenzori Founders Art Centre** präsentieren lokale und internationale Künstler Speckstein-, Marmor- und Bronze-Skulpturen. Wir werden eingeführt in den aufwendigen Produktionsprozess der Skulpturen und erfahren mehr über deren Bedeutung. Bevor wir unsere Lodge im **Queen Elizabeth-Nationalpark** erreichen, unternehmen wir eine Pirschfahrt zum Sonnenuntergang.

Fahrt: ca. 3 Std., 120 km, Asphalt und Piste.

Übernachtungen: 2 Nächte im Kasenyi Safari Camp

Verpflegung: F/M/A



## Tag 9 - Der Queen Elizabeth-Nationalpark

---

Wir starten den Tag mit einer **morgentlichen Pirschfahrt** durch den Queen Elizabeth-Nationalpark. Zu dieser Zeit ist die Chance Tiere zu beobachten am größten. Der Nationalpark ist Schätzungen zufolge einer der artenreichsten weltweit und beherbergt neben Elefanten, Antilopen, Büffeln, Löwen, Leoparden und Flusspferden auch zehn Primatenarten. Die abwechslungsreiche Landschaft besteht aus Savanne, Regenwald, dichten Papyrussümpfen und dem Edward-See. Zum Ende unserer Pirsch besuchen wir ein **Fischerdorf** am Lake George. Hier haben wir die Möglichkeit mit den Fischern ins Gespräch zu kommen und Interessantes über deren Leben zu lernen.

Am Nachmittag begeben wir uns auf Safari aus einer anderen Perspektive: Wir unternehmen eine **Bootsfahrt** auf dem Kazinga-Kanal, der den Lake Edward mit dem Lake George verbindet. An den Ufern können wir mit etwas Glück u.a. Nilpferde, Elefanten und eine Vielzahl an Vögeln beobachten.

Bootsfahrt: ca. 2 Std.

Verpflegung: F/M/A

## Tag 10 - Auf Raubkatzen-Pirsch

---

Gemeinsam mit einem Veterinär-Team begeben wir uns am frühen Morgen auf die Suche nach einem Löwenrudel. Dabei erfahren wir aus erster Hand mehr über das erfolgreiche **Wildschutzprojekt** im Park und die Erforschung des Raubkatzenverhaltens.

Anschließend durchqueren wir den südlichen Teil des Queen Elizabeth-Nationalparks: **Ishasha**. Mit etwas Glück können wir unterwegs Büffel- und Elefantenherden auf ihrer Wanderung Richtung Kongo beobachten. Besonderes Augenmerk sollten wir auf die großen Feigenbäume legen, denn die Region ist berühmt für ihre **baumkletternden Löwen**.

Fahrt: ca. 2-3 Std., 90 km, Asphalt und Piste.

Übernachtung: 1 Nacht in der Enjojo Lodge

Verpflegung: F/L/A



## Tag 11 - Weiter zum Bwindi Impenetrable-Nationalpark

---

Unser heutiges Tagesziel ist der **Bwindi Impenetrable-Nationalpark**. Der Park ist einer der letzten **Primär-Regenwälder** des Kontinents und Heimat der gefährdeten **Berggorillas**. Im Schutzgebiet, welches seit 1994 zum UNESCO-Weltnaturerbe zählt, hält sich mit etwa 400 Tieren die Hälfte aller heute noch lebenden Berggorillas auf.

Nach Ankunft in unserer Lodge, welche einen Blick auf den Bergregenwald bietet, können wir entspannen und die Ruhe und Geräusche der Natur genießen.

Fahrt: ca. 4 Std., 150 km, Piste.

Übernachtungen: 2 Nächte in der Gorilla Valley Lodge

Verpflegung: F/M/A



## Tag 12 - Fakultatives Berggorilla-Trekking

---

Verleben Sie den heutigen Tag nach Ihren Wünschen und gestalten Sie ihn nach Ihren Bedürfnissen und persönlichen Vorstellungen. Sie haben die Möglichkeit, den letzten **Berggorillas** unserer Erde zu begegnen. In freier Wildbahn kommt man Ihnen bis auf wenige Meter nahe. Früh am Morgen brechen Sie zu Fuß auf und folgen den Spuren der Menschenaffen bis zu ihrem Aufenthaltsort. Begleitet werden Sie von erfahrenen Rangern. Es ist eine der wohl spektakulärsten Tierbeobachtungen weltweit und für viele ein Höhepunkt ihrer Reise. Da sich die Gorillas nicht an das Wegenetz halten, führt das durchaus anstrengende Trekking durch unwegsames Terrain (*fakultativ, Preis pro Person zzt. 790 €, Buchung vorab*).

Alternativ können Sie mit Rangern eine **Wanderung im Bwindi-Nationalpark** (*Preis auf Anfrage*) unternehmen.

Berggorilla-Trekking (fakultativ): 4-8 Std. Gehzeit, teilweise steil und unwegsames Terrain, Trittsicherheit erforderlich. Fahrt: ca. 1 Std., 40 km, meist Piste.

Verpflegung: F/L/A



## **Tag 13 - Fahrt zum Lake Mburo-Nationalpark**

---

Unser heutiges Ziel ist der **Lake Mburo-Nationalpark**, eine mit Felsen, trockenen Hängen, Savannen, Wäldern, Hügeln und Sümpfen extrem vielseitige Landschaft. Der Park ist beispielhaft für die Entwicklung des Naturschutzes in Uganda. Die langen Jahre der Amin-Diktatur und des Bürgerkrieges haben Wilderei und Abholzung ausufern lassen. Erst Anfang der 1990er Jahre begann unter Beteiligung der lokalen Gemeinden ein Umdenken hin zum Naturschutz. So war es möglich, dass sich die Tierbestände des Parks erholten und sogar Löwen wieder angesiedelt werden konnten.

Fahrt: ca. 5-6 Std., 260 km, Asphalt und Piste.

Übernachtungen: 2 Nächte in der Rwakobo Rock Lodge

Verpflegung: F/M/A





## Tag 14 - Erkundung des Lake Mburo-Nationalparks

---

Zum Sonnenaufgang begeben wir uns auf eine geführte **Fußpirsch**. Die frühe Stunde eignet sich besonders gut, um Tiere zu beobachten. Im Anschluss stärken wir uns bei einem Frühstück und unternehmen eine kurze **Pirschfahrt**.

Am Nachmittag können Sie in der Unterkunft entspannen oder bei einer Nachmittagspirsch den Park und seine Tierwelt erkunden. Abgerundet wird der Tag von einem Abschiedsabendessen.

Fußpirsch: ca. 3 Std. Gehzeit, einfach.

Verpflegung: F/M/A

## Tag 15 - Rückkehr nach Entebbe und Rückflug

---

Nach dem Frühstück brechen wir auf zu einem nahegelegenen Dorf mit **Rinderzucht** auf und lernen Interessantes über das Leben der Farmer und den stetigen Konflikt mit dem Wildbestand des Nationalparks. Auf dem Rückweg zum Flughafen besuchen wir ein innovatives **Projekt** zur Gewinnung von Stoff aus Baumrinde des ostafrikanischen Feigenbaums. Es ist das älteste Textil der Welt und entsteht in mühevoller Handarbeit. Am Nachmittag erreichen wir den internationalen Flughafen von Entebbe. Nun heißt es Abschied nehmen, denn von hier startet der **Rückflug** via Addis Abeba nach Frankfurt.

Fahrt: ca. 6 Std., 220 km, Asphalt.

Verpflegung: F/-/-

## Tag 16 - Willkommen zurück

---

Am frühen Morgen **Ankunft** in Frankfurt.

Verpflegung: -/-/-



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

## TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

4 bis 6 Gäste

# TERMINE UND PREISE

UGA-240725	Do. 25.07.	- Fr. 09.08.2024	5.890 €
UGA-240926	Do. 26.09.	- Fr. 11.10.2024	5.590 €
UGA-241024	Do. 24.10.	- Fr. 08.11.2024	5.590 €
UGA-250206	Do. 06.02.	- Fr. 21.02.2024	5.590 €

Einzelzimmerzuschlag: 690 €

Visum (vorab) z.Zt. 50 US\$

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 bis zu 176,70 €.

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

Anzahlung: 20 % des Reisepreises. Restzahlung 21 Tage vor Reisebeginn. Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch REISEN MIT SINNEN: 21 Tage vor Reisebeginn.

## LEISTUNGSÜBERSICHT

### Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt-Entebbe-Frankfurt mit Ethiopian Airlines in der Economy Class
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug im Allrad-Safarijeep mit Hubdach und Fensterplatzgarantie
- Insg. 13 Übernachtungen (6x mit Pool) in DZ, Du/WC (s. Unterkünfte)
- 13x Frühstück, 3x Lunchpaket, 9x Mittag-, 12x Abendessen (tlw. mehrgängig)

- Programm-Details: Stadtführung in Entebbe und Kampala, 5 Pirschfahrten, 2 Fußpirschen, Wanderung zu Sümpfen von Bigodi, Schimpansen-Trekking, Bootsfahrt (z.T. nicht privat) in den Mabamba-Sümpfen, im Murchison Falls-Nationalpark und auf dem Kazinga-Kanal, Projektbesuche und vielseitige Begegnungen, Kochkurs
- Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Insider-Reiseleitung in Deutsch, tlw. lokale Wanderführer und Ranger in Englisch
- Gutschein-Code für Ihren Wunsch-Reiseführer aus unserem Shop
- Infomaterial
- Klimaschutz zu 100 % inklusive. CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100 % kompensiert

### **Optional buchbare Leistungen**

- Gorilla-Pemit Uganda: zzt. 790 €
- Rail&Fly 2. Kl.: 85 €, 155 € in der 1. Klasse
- Zubringerflüge auf Anfrage
- Business-Class: ab 1.900 €
- 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**

- An- und Abreise zum Flughafen Frankfurt
- Fakultative Ausflüge
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Visum Uganda (z.Zt. 100 US\$)
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben

# ANREISE

Die An- und Abreise erfolgen mit Ethiopian Airlines von Frankfurt nach Entebbe bzw. von Entebbe nach Frankfurt (jeweils über Addis Abeba). Flüge ab/an Wien sind auf Anfrage möglich.

Auf Wunsch und Anfrage buchen wir auch gerne eine alternative Fluggesellschaft (wie z.B. Brussels Airlines od. KLM ab Frankfurt, Hamburg, Berlin, München, Zürich, weitere) ggfs. mit zusätzlicher Übernachtung vor Ort und Aufpreis für Sie.

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

Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly-Tickets an. Innerdeutsche Zubringerflüge würden wir gerne vermeiden.

<b>Rail&amp;Fly-Ticket, 2. Klasse, retour</b>	<b>Rail&amp;Fly-Ticket, 1. Klasse, retour</b>
85 €	155 €

# VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

Für die Einreise nach Uganda benötigen EU-Bürger und Schweizer einen Reisepass, der noch sechs Monate gültig ist und mindestens zwei freie Doppelseiten enthält sowie ein Visum. Das Visum muss online unter <https://visas.immigration.go.ug/> beantragt werden. Nach Prüfung der Unterlagen erhält der Antragsteller einen „Entry Permit“, welcher in ausgedruckter Form bei Einreise mitzuführen ist. Beantragt werden muss ein Einzelvisum für die Einreise nach Uganda.

Für die Online-Beantragung des Visums benötigen Reisende eine Kopie ihres Reisepasses, den Nachweis einer Gelbfieberimpfung sowie ein digitales Passbild. Die Visagebühr beträgt 50 USD. Der Antrag kann frühestens drei Monate vor Einreise gestellt werden, der späteste Zeitpunkt zur Visums-Beantragung ist 1 Woche vor Einreise.



Die Einreisebedingungen für weitere Nationalitäten teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit. Bitte beachten Sie, dass jeder Reisende grundsätzlich für die Einhaltung der Einreisebestimmungen selbst verantwortlich ist.

## VORGESCHRIEBENE IMPFUNGEN:

Es wird empfohlen, die Standardimpfungen gemäß dem aktuellen Impfkalendar des Robert-Koch-Instituts vor der Reise zu überprüfen und zu vervollständigen. Für die Einreise nach Uganda ist der Nachweis einer Gelbfieberimpfung erforderlich. Bei der direkten Einreise aus Europa (Direktflug) nach Uganda sind keine weiteren Pflichtimpfungen vorgeschrieben.

Unter Umständen ist eine Malariaphylaxe ratsam. Für die Malariaphylaxe sind verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente auf dem deutschen Markt erhältlich. Die Auswahl und persönliche Anpassung sowie Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten sollten unbedingt vor der Einnahme mit einem Tropen- bzw. Reisemediziner besprochen werden. Aufgrund der mückengebundenen Infektionsrisiken wird Reisenden empfohlen helle körperbedeckende Kleidung zu tragen, ganztägig Insektenschutzmittel auf freie Körperstellen aufzutragen und unter Moskitonetzen zu schlafen.

Ein Großteil der Seen in Uganda ist von Bilharziose betroffen. Mit dieser tropischen Infektionskrankheit kann man sich beim Aufenthalt in den betroffenen Gewässern anstecken. Bitte vermeiden Sie daher das Baden in diesen Seen.

In Uganda ist die Immunschwächekrankheit HIV/AIDS weit verbreitet. Zwar hat sich in den letzten Jahren im Bereich der Neuankömmlinge einiges getan, dennoch sollte man beispielsweise bei offenen Wunden die üblichen Schutzmaßnahmen ergreifen.

Hilfreiche Websites:

[www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de)

[www.crm.de](http://www.crm.de)

[www.die-reisemedizin.de](http://www.die-reisemedizin.de)

[www.rki.de](http://www.rki.de)

# 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 Auslandskrankenversicherung. 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

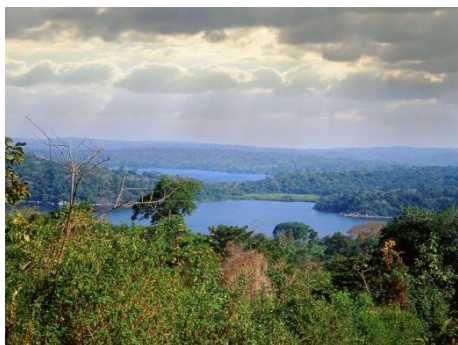
Sie haben noch nicht genug gesehen? Verbringen Sie vor oder nach der Reise entspannte Tage am Victoria See od. in Jinja. Wie wäre es mit einer Badeverlängerung auf der Gewürzinsel Sansibar? Gerne senden wir Ihnen per E-Mail oder Post weitere Informationen zu den Verlängerungsmöglichkeiten.

## VORPROGRAMM AM VICTORIA-SEE

Genießen Sie eine Auszeit auf einer der Inseln im Victoria-See. In Munyonyo bei Kampala steigen Sie um in ein Boot und legen die Strecke zur Insel auf dem Wasser zurück. Am kommenden Tag können Sie die Seele baumeln lassen oder fakultativ an einer Bootsfahrt oder einem Spaziergang auf der Insel teilnehmen.

Inkludierte Leistungen: Beschriebenes Programm inkl. Transfers, 2 Übernachtungen im Mittelklasse-Hotel Brovads Sands Lodge inkl. aller Mahlzeiten

Preis pro Person: ab 520 € im DZ



## VOR- ODER NACHPROGRAMM IN JINJA

Verbringen Sie einige entspannte Tage in Ihrer wunderschönen Lodge am Ufer des Weißen Nils in der Nähe der Stromschnellen und besuchen Sie die Quelle des Nils. Fakultativ können Sie an einer Rafting- oder Kajaktour auf dem Nil teilnehmen oder die Umgebung zu Pferd oder per Rad erkunden.

Inkludierte Leistungen: Beschriebenes Programm inkl. Transfers, 3 Übernachtungen im Mittelklasse-Hotel Haven Lodge inkl. aller Mahlzeiten

Preis pro Person: ab 950 € im DZ



## STRANDVERLÄNGERUNG AUF SANSIBAR

„Sansibar“ - der Name verheißt weißsandige Strände und Erholung - der optimale Ort, um Entspannung zu finden. Sie erkunden die UNESCO-Weltkulturerbe-Stadt Stone Town und kosten die exotischen Gewürze Sansibars oder besichtigen die ehemalige Sklaven-Gefängnis-Insel. Die letzten Reisetage verbringen Sie in Ihrem Strandhotel, wo Sie die Reise in Ruhe ausklingen lassen können.

Inkludierte Leistungen: Beschriebenes Programm inkl. Transfers (zzgl. Flug), 6 Übernachtungen in Mittelklasse-Hotels inkl. Frühstück

Preis pro Person: ab 990 € im DZ

## VERLÄNGERUNG IM KIDEPO-NATIONALPARK

Verbringen Sie unvergessliche Tage im abgelegenen Kidepo-Nationalpark im Norden von Uganda, der für seinen Reichtum an Großwild und Vogelarten bekannt ist. Mit einem Guide gehen Sie zu Fuß und im Geländewagen mehrmals auf Pirsch. Mit etwas Glück entdecken Sie den endemischen Halsband-Zwergfalken oder einige Vertreter der „Big 5“. An einem Abend besuchen Sie das Volk der Karamajong und bekommen einen Einblick in ihre Lebensweise und Kultur.

Inkludierte Leistungen: Beschriebenes Programm inkl. Transfers, 1 Nacht im Boma Guesthouse und 3 Nächte in der Kidepo Savannah Lodge (jew. Mittelklasse) inkl. aller Mahlzeiten.

Preis pro Person: ab 1.560 € im DZ





# AKTIVITÄTEN

Insgesamt werden Sie zu vier einfachen bis moderaten Wanderungen (und einem Spaziergang) mit Gehzeiten zwischen 1 und 4 Stunden aufbrechen, davon 2 Fußpirschen im Nationalpark und ein Schimpansen-Trekking im Kibale Forest. Die Wanderungen führen meist über angelegte Pfade, teilweise über Stock und Stein.

Das fakultative Gorilla-Trekking ist für viele ein Höhepunkt der Reise. Die Länge der Tour ist sehr unterschiedlich, da wildlebende Gorillas besucht werden, die ihren Standort regelmäßig wechseln. Festes Schuhwerk, Trittsicherheit und eine normale Kondition sind ausreichend. Bitte beachten Sie, dass Sie zum Schutz der Gorillas gesund sein müssen. Ansteckende Krankheiten (auch Erkältungen) können für die Tiere gefährlich sein und sind ein Ausschlusskriterium vom Trekking. Gegen eine Gebühr von zzt. 20 USD können Sie vor Ort einen Träger beschäftigen, der Sie beim Trekking unterstützt. Gleichzeitig unterstützen Sie dadurch die angrenzenden Kommunen.



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 Sie in guten, ausgewählten Mittelklassehotels mit privatem Bad übernachten.

Die Reise beinhaltet für lokale Verhältnisse gute Unterkünfte. Dennoch kann man nicht den gleichen Standard wie in Deutschland erwarten. Dafür werden Sie mit einer Menge faszinierender Eindrücke und Erkenntnisse heimkehren. In einigen Unterkünften ist WLAN nicht durchgängig verfügbar (insb. ab Tag 8).

Zwei Nächte verbringen wir in Kluges Guest Farm. Die vom deutschen Auswanderer Stefan Kluge gegründete Farm arbeitet nach ökologischen Grundsätzen. Nahezu alle Lebensmittel werden selbst angebaut. Der Blick vom weitläufigen Garten reicht bis zu den Gletschern des Ruwenzori-Gebirges. Im Queen Elizabeth-Nationalpark übernachten wir in feststehenden Safari-Zelten.

In unserem Reisepreis sind das Frühstück sowie fast alle Mittag- und Abendessen enthalten.

<b>Ort</b>	<b>Unterkunft</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Nächte</b>
Entebbe	Airport	Guesthouse	1 Nacht
Kampala	Cassia	Lodge	1 Nacht
Murchison Falls	Murchison River	Lodge	2 Nächte
Fort Portal	Kluges	Guesthouse	3 Nächte
Queen Elizabeth	Kasenyi	Safari Camp	2 Nächte
Queen Elizabeth	Enjojo	Lodge	1 Nacht
Bwindi-NP	Gorilla Valley	Lodge	2 Nächte
Lake Mburo-NP	Rwakobo Rock	Lodge	2 Nächte

Jeweils Landeskategorie. Änderungen vorbehalten!

# VERPFLEGUNG & TRANSFERS

In unserem Reisepreis sind das Frühstück sowie einige Mittagessen bzw. Lunchpakete und Abendessen enthalten. Häufig haben Sie die Möglichkeit, zwischen landestypischer und europäischer Kost zu wählen. Bei den nicht enthaltenen Mahlzeiten möchten wir Sie ermutigen, auch einmal auf eigene Faust etwas Neues zu probieren. Die Reiseleitung gibt gerne Tipps.

Die gesamte Reise wird mit einem Allrad-Geländewagen mit Hubdach durchgeführt. Jeder Reisegast erhält einen Fensterplatz. Es werden keine öffentlichen Verkehrsmittel genutzt oder Inlandsflüge in Anspruch genommen.

## IHRE REISELEITUNG

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

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

Da wir in der Regel in kleinen Gruppen mit maximal 12 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 und Deutsch sprechenden Insider-Reiseleitung.

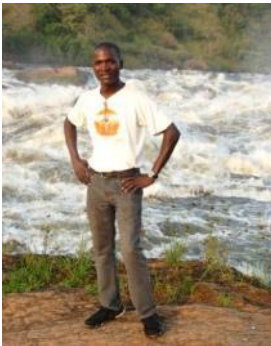
Unsere Insider-Reiseleiterinnen und -Reiseleiter kennen das bereiste Land bestens. Sie sind dort geboren, leben seit vielen Jahren in Ihrem Reiseland oder sind regelmäßig vor Ort. Sie haben Kontakte vor Ort, mit denen Ihnen Türen geöffnet werden, die vielleicht sonst verschlossen blieben. Dadurch ermöglichen wir einen direkten Kontakt und ein Begegnen auf Augenhöhe.

Ihre Gruppenreise wird begleitet von unseren geschulten, Deutsch sprechenden Insider-Reiseleitern Paul oder Robert.

Auf unserer Website erfahren Sie, welche Insider-Reiseleitung Ihren Reiseternin begleiten wird. Auch stellen sich unsere Reiseleiterinnen und Reiseleiter dort persönlich vor: <https://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.

## Paul Ssesanga



Paul wurde in Uganda geboren und ist dort mit seiner Familie aufgewachsen. Sein Studium hat er in den Fachrichtungen Deutsch und Geschichte abgeschlossen.

Er ist ein erfahrener Reiseleiter in Uganda und Ruanda mit weitreichenden Kenntnissen über die Natur und seine Umwelt, mit einer Spezialisierung auf einheimische Vogelarten, Säugetiere und das gesamte Ökosystem. Außerdem hat er umfangreiche Kenntnisse über die verschiedenen Kulturen und deren Geschichten, welchen man während der Reise begegnet. Paul hat eine besondere Leidenschaft für die Natur und die Dorfgemeinschaften, in die er seine Gruppen führt.

# AUSRÜSTUNG UND KLEIDUNG

Nehmen Sie möglichst einen praktischen Rucksack oder eine bequem zu tragende Reisetasche mit. Während der Wanderungen und Ausflüge empfiehlt sich ein Tagesrucksack - praktisch auch als Handgepäck für den Flug!

Leichte, weite Baumwoll- oder Funktionswäsche eignet sich besonders. Wärmere Kleidung darf ebenfalls nicht fehlen, da es in den Nächten und in den Hochlagen zum Teil kühl werden kann. Für die Wanderungen empfehlen wir Trekkingschuhe, Kopfbedeckung und eine starke Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor.

- Rollkoffer, Reisetasche oder Rucksack
- Tagesrucksack
- eingelaufene (am besten knöchelhohe) Wanderschuhe mit Profilsohle
- Wanderstöcke und Gamaschen
- Gartenhandschuhe (zum Haltsuchen an Bäumen) für das Gorilla-Trekking
- leichte Halbschuhe, eventuell Sandalen
- (Regen-) Jacke, Pullover
- leichte Bekleidung (T-Shirts, dünne Hemden/Hosen - keine engen Jeans)
- langärmelige T-Shirts oder Hemden für abends
- Badesachen und einfache Badesandalen
- Hygieneartikel nach persönlichem Bedarf
- Taschenlampe, kleines Taschenmesser, z.B. „Schweizer Messer“
- Wasserflasche für die Wanderungen
- Fotoausrüstung und Akkus bei digitaler Fotografie
- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Masken (FFP2 und medizinisch)
- Reiseapotheke „Erste Hilfe“, persönliche Medikamente, Moskitoschutz
- kleiner Reisewecker (Armbanduhr)
- Kopie von Pass und Flugticket
- Bargeld in EUR oder USD
- Kredit- und/oder EC-Karte,
- Impfpass, COVID-Impfzertifikate/-Tests
- Reiseliteratur

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

# UGANDA – KURZGEFASST

## SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG:

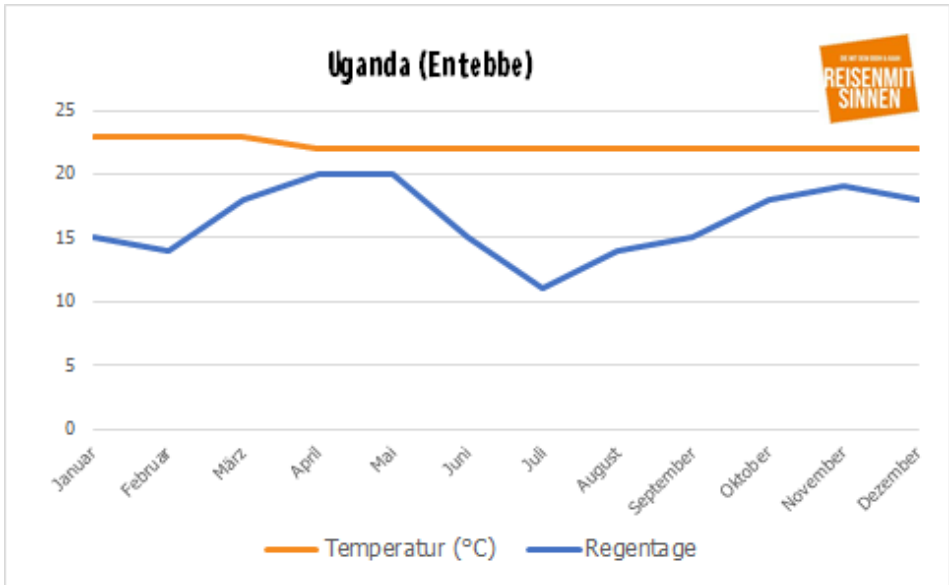
Die offiziellen Amtssprachen in Uganda sind Englisch und seit dem Jahr 2005 auch Suaheli. Diese werden von einem großen Teil der Bevölkerung gesprochen. Zusätzlich hat jede ethnische Gruppe eine eigene Sprache, die wichtigste davon ist Luganda. Somit existieren insgesamt etwa 40 Sprachen in Uganda.

## KLIMA & REISEZEIT:

Durch die Lage am Äquator ist das Klima in Uganda ausgeglichen tropisch und aufgrund seiner Höhenlage von 1.000 m konstant angenehm mild. Jahreszeiten im europäischen Sinne gibt es nicht. Die Temperaturen im zentralen Landesteil bewegen sich im Bereich zwischen 15 und 27° Celcius, im Norden wird es deutlich wärmer.

In der Zeit von Mitte März bis Ende Mai spricht man von der großen Regenzeit. Durch die mitunter großen Wassermassen, die in diesen Monaten fallen, ist Uganda ein für Afrika sehr grünes Land. Die kleine Regenzeit findet in den Monaten November und Dezember statt. Die Trockenzeit erstreckt sich dementsprechend von Juni bis Oktober. Regen- und Trockenzeiten lassen sich jedoch nicht scharf voneinander abgrenzen, ganzjährig muss mit vereinzelt, teils heftigen Regenschauern gerechnet werden.





## ZEITVERSCHIEBUNG:

Uganda gehört zur ostafrikanischen Zeitzone und ist daher unserer mitteleuropäischen Zeitzone +2 Stunden voraus. Während der europäischen Sommerzeit beträgt der Unterschied nur +1e Stunde.

Die Tageszeiteinteilung vor Ort ist häufig nach der Swahili-Zeit: Der Tag beginnt mit Sonnenaufgang um 6 Uhr, hat 12 Stunden und endet mit dem Sonnenuntergang um 18 Uhr. Dann beginnt die Nacht, diese hat ebenfalls 12 Stunden.

## STROMSPANNUNG:

Im ganzen Land muss mit gelegentlichen Unterbrechungen der Stromversorgung gerechnet werden, da diese nicht durchgehend gewährleistet ist. Eine kleine Taschenlampe ist daher für die Abende sinnvoll. Soweit vorhanden, werden in den Lodges Generatoren eingesetzt.

Die Stromspannung in Uganda beträgt 240V. Die Steckdosen im Land können variieren, meist sind die britischen Dreipolsteckdosen zu finden. Daher ist ein Multi-Adapter empfehlenswert.

## TELEKOMMUNIKATION:

Der Versand von Postkarten und Briefen ist in Uganda zuverlässig aber teilweise langsam und kann bis zu 3 Wochen in Anspruch nehmen. Die internationale Vorwahl für Uganda ist +256. Es ist möglich, vor Ort eine günstige ugandische SIM-Karte zu kaufen oder mit dem eigenen europäischen Handy zu roamen. Ebenso lässt sich mit Telefonkarten von Telefonzellen in Postämtern und größeren Städten aus telefonieren. In einigen ländlichen Gebieten müssen Anrufe bei der Vermittlung angemeldet werden. In einigen Hotels steht ein WLAN (WiFi) Zugang zur Nutzung des Internets zur Verfügung, dieser ist in einigen Unterkünften, vor allem in den Großstädten, oftmals kostenlos.

## ESSEN & TRINKEN:

Uganda bietet eine breite Auswahl internationaler Speisen an, darunter lassen sich indische und europäische Einflüsse finden. Allerdings sollten Sie es nicht versäumen, die landestypische Küche zu probieren. Die Nationalspeise ist Matooke, ein fester Brei aus Kochbananen, der mit einer großen Auswahl an Soßen aus Gemüse oder Fleisch serviert wird. Sowohl Fleisch (meist aus Kostengründen Huhn) wie auch Fisch (z.B. Tilapia, Nilbarsch) sind sehr beliebt in Uganda.

Achten Sie darauf, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Trinkwasser wird an jeder Straßenecke verkauft. Leitungswasser sollten Sie nur trinken, wenn es vorher abgebrüht oder gefiltert wurde.

## REISELITERATUR

- Norbert Weber: Hey, Muzungu!: Reisenotizen aus Uganda, 2010
- Maria Schwelien: Uganda, Uganda, 2002
- Andreas Klotz: Perle Afrikas: Impressionen aus Uganda: Berggorillas, Ruwenzori-Mondberge, Safari, 2012

# UNSER ENGAGEMENT IN UGANDA

## Besuch und Unterstützung von Sozial- & Naturschutz-Projekten

Ziwa Rhino Sanctuary: Nach langen Jahren des Bürgerkrieges und der Wilderei galten das Spitzmaul- und Breitmaul-Nashorn in den 1980er Jahre in Uganda als ausgerottet. Dieses gemein-nützige Naturschutzprojekt hat sich die Wiederansiedlung der Tiere zur Aufgabe gemacht. In einem 7.000 Hektar großen Schutzgebiet werden die Nashörner gezüchtet und in die Nationalparks des Landes ausgewildert. Nebenbei bietet das Projekt Schulklassen und anderen Besuchern die Möglichkeit, die Tiere genauer zu studieren.



Kibale Association For Rural and Environmental Development (KAFRED): Die 1992 in Bigodi gegründete Organisation unterstützt sowohl den Naturschutz in der Magoombe-Sumpflandschaft außerhalb des Kibale-Nationalparks als auch die lokale Dorfgemeinde durch die Förderung von nachhaltigem Tourismus. Der Tourismus schafft nicht nur Arbeitsplätze, sondern finanziert auch Investitionen in die Bildung. Für die beispielhafte Nachhaltigkeit erhielt das Projekt 2012 den „Equator Prize“ vom Entwicklungsprogramm der Vereinten Nationen.

Rwenzori Founders – Art Centre & Sculpture Gallery:

Das Rwenzori Art Centre befindet sich am Fuße der mächtigen Ruwenzori-Berge. Es wurde 2008 von drei ugandischen Handwerkern eröffnet, als diese nach ihrer Lehre in England, in ihre Heimat zurückkehrten. Mittlerweile besteht das Team aus 15 Handwerkern und Künstlern. Sie haben hier die Möglichkeit an weiterbildenden Workshops teilzunehmen, ihre Kunstwerke in Bronze gießen zu können und sie somit zu verkaufen zu können.

Uganda Carnivore Programm „Leopard Village“: Das Dorf Muhokya im Queen Elizabeth-Nationalpark ist bekannt für ein beispielhaftes Miteinander von Mensch und Natur. Das hier entwickelte gemeinnützige Tourismusprojekt sensibilisiert die Dorfbewohner einerseits zur Gefahrenvermeidung und einem nachhaltigen Umgang mit Umwelt und den lokalen Wildtieren, insbesondere Leoparden, die die Nutztiere der Dorfbewohner jagen. Andererseits bietet das Projekt durch den Tourismus eine Einkommensmöglichkeit, die Wilderei aufgrund von Armut vermindert und den Schutz der Wildtiere finanziert.



# IN EIGENER SACHE: UNSERE PHILOSOPHIE

## REISEN MIT SINNEN und Nachhaltigkeit



Es ist unser Ziel, den Tourismus in den jeweiligen Reiseländern so zukunftsorientiert und verträglich wie möglich zu gestalten. Wir erfüllen den strengen Kriterienkatalog des „**forum anders reisen**“ für ein umweltgerechtes und sozial verantwortliches Reisen und plädieren, wie inzwischen über 120 Unternehmen, für einen auf Nachhaltigkeit aufgebauten Tourismus mit besonders hoher Qualität. Als **Gründungsmitglied** setzen wir uns als einer der ersten für die Belange der Umwelt und der Menschen in den bereisten Ländern ein. Wir beziehen die lokale Bevölkerung in den Reiseländern mit ein und helfen dabei, faire Arbeitsbedingungen zu schaffen.



**Corporate Social Responsibility (CSR)** bezeichnet die soziale und ökologische Verantwortung von Unternehmen für die Auswirkungen ihrer Geschäftstätigkeit über die gesetzlichen Forderungen hinaus. Um diese Verantwortung wahrzunehmen und zu einer nachhaltigen Entwicklung beizutragen, müssen Unternehmen ihr Kerngeschäft daran ausrichten. Es geht nicht um einzelne „gute Taten“, sondern eine im gesamten Unternehmen verankerte strategische Ausrichtung, die Berücksichtigung der Anspruchsgruppen und eine ethische Unternehmenskultur.

2009 wurde REISEN MIT SINNEN als Pilotunternehmen überprüft und mit dem CSR-Siegel ausgezeichnet. 2011, 2014 und 2018 wurde das Unternehmen erneut in einer Rezertifizierung anhand des Kriterienkatalogs des forum anders reisen e.V. bewertet und vor allem die Weiterentwicklung verfolgt. Erfolgreich wurden wir drei weitere Male mit dem CSR Siegel ausgezeichnet. Es zeigt uns, dass wir mit unserer Überzeugung und dem Konzept für einen fairen Tourismus auf dem richtigen, aber noch langen Weg sind.

### Ökologisches und Soziales Engagement

Wir möchten unserer Verantwortung gerecht werden und Zeichen für einen nachhaltigen Tourismus mit Zukunft setzen. REISEN MIT SINNEN engagiert sich deswegen bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und

naturschutzorientierte Projekte – viele dieser Projekte besuchen wir auch auf unseren Reisen.

Zu unseren Partnern gehören unter anderem die Orang-Utan-Projekte, Red Ape Encounters, das Ribeira Bote Projekt auf den Kapverden und ein nachhaltiges Tourismusprojekt auf den Philippinen. Des Weiteren unterstützen wir viele andere Projekte weltweit.

## ES GEHT UMS FLIEGEN UND UM KLIMASCHUTZ

nachdenken • klimabewusst reisen



In Zusammenarbeit mit dem „forum anders reisen“ entstand 2003 **atmosfair**. Die zunehmende Belastung des Weltklimas durch den rasch wachsenden Flugverkehr stellt die Weltgemeinschaft vor erhebliche Herausforderungen.

Menschen im globalen Süden leiden am stärksten an den Folgen des Klimawandels, die sie nicht verursacht haben. Flugreisen belasten die Umwelt stark durch den Ausstoß von CO<sub>2</sub>. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid.

**Diese Emission gleichen wir zu 100% aus.** Wir zahlen einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese Technologien kaum gibt, also vor allem in Ländern des Südens. Durch diese Maßnahmen von atmosfair wird global gesehen CO<sub>2</sub> 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.

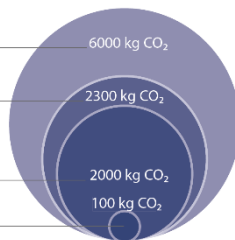
## PRIMA KLIMA - zu 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

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](http://www.atmosfair.de).

Frankfurt-Singapur  
(Hin und zurück, Economy)  
Klimabudget einer Person pro Jahr, um die Klimaerwärmung auf 2° C zu begrenzen  
Wohnen,  
Transport, Freizeit, etc.  
Ein Jahr Autofahren,  
35 km pro Tag  
Kühlschrank,  
ein Jahr



## DAS ENERGIESPARPROJEKT „NEUE ENERGIE FÜR NEPAL“

Nach den verheerenden Erdbeben im April und Mai 2015 in Nepal unterstützt atmosfair kontinuierlich den Wiederaufbau in der Region. Zur Sicherung der Existenzen der dort lebenden Menschen wurde das Projekt Climate Trek Nepal initiiert. Neben den Lodges entlang der Treks wurden bereits auch Schulen, Krankenstationen und Bildungseinrichtungen erdbebenfest und ressourcenschonend wiederaufgebaut sowie mit erneuerbaren Energien versorgt. Je nach Bedarf vor Ort kommen dabei Solar-Panels für Strom, Biogasanlagen und effiziente Öfen zum Kochen sowie solare Warmwasseranlagen zum Einsatz.



Nach der Eröffnung des ersten Climate Treks in der Region Helambu 2018 wird aktuell an einem zweiten klimafreundlichen Trekkingpfad in der Region Langtang gebaut. Neben den Lodges entstehen hier eine Krankenstation, ein Gemeindezentrum, ein Altenheim und ein Abfallwirtschaftsprogramm, alles wiederum ressourcenschonend und mit erneuerbaren Energien.

Mit Ihrer Spende möchten atmosfair und REISEN MIT SINNEN sowohl die Unterkünfte mit mobilen Energieträgern als auch die längerfristige Instandsetzung der Energieversorgung durch erneuerbare Energien finanzieren. Ziel ist es, so den energetischen Wiederaufbau Nepals mittels CO<sub>2</sub>-armen und ressourceneffizienten Technologien zu unterstützen.



## SCHUTZ DER KINDER VOR WIRTSCHAFTLICHER UND SEXUELLER AUSBEUTUNG

REISEN MIT SINNEN bekennt sich ausdrücklich zum Schutz der Kinder vor sexueller und wirtschaftlicher Ausbeutung in den Reisedestinationen. 2014 haben wir ganz offiziell den Code of Conduct unterschrieben. Ziel der Mitgliedschaft im Code ist die systematische Einbindung spezifischer Maßnahmen in das Unternehmen. Dabei geht es auch um die Informationsweitergabe und Sensibilisierung unserer Gäste und Partnern in den Ländern. Wir möchten Ihnen einen Weg aufzeigen, wie Sie als Reisender reagieren können, wenn unterwegs ein Verdacht aufkommt. Viele Augen sehen mehr!



Wenn Sie in diesem Zusammenhang eine auffällige Situation oder sogar eine Straftat beobachtet haben, in der Kinder gefährdet sein könnten, dann zeigen Sie Zivilcourage und melden Sie Hinweise und Verdachtsfälle sexueller Ausbeutung von Kindern im Tourismus auf folgender Website: [www.nicht-wegsehen.net](http://www.nicht-wegsehen.net).

Weitere Informationen erhalten Sie bei ECPAT Deutschland e.V.: [www.ecpat.de](http://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](http://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](http://www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/reisephilosophie)

Den Nachhaltigkeitsbericht sowie weitere Informationen zum Thema CSR finden Sie unter [www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung](http://www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung).

Kennen Sie schon unseren Blog? Unter [www.reisenmitsinnen.de/blog/](http://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](http://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](http://www.activida.de)





# BERATUNG & 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.

## IHRE REISEBERATERIN: GESCHE JENSEN



"Kanufahrt in die Mabamba-Sümpfe zum Schuhschnabel, ein Tag als Teammitglied eines Veterinär-Teams in einem Wildschutzprojekt oder zu Fuß zu unseren nächsten Verwandten, den Schimpansen – alles inklusive!"

0049 (0)231 589792-59  
gesche.jensen@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](mailto:info@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)

## Öffnungszeiten

montags bis freitags

09.00 - 16.00 Uhr

Aktueller Stand: Februar 2024

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.