

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

REISEN MIT SINNEN

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

KIRGISISTAN STEPPEN UND NOMADEN



**19-tägige Wander- und Begegnungsreise
mit qualifiziertem, lokalem Insider**



IHRE HIGHLIGHTS

**Wanderungen und Ausritte
zwischen roten Felsen und
leuchtenden Bergseen**

**Purer Naturgenuss:
blumenübersäte Wiesen,
Wald und Gletscher**

**Wohnen in Jurten – fernab
der Zivilisation am Issyk
Kul- und am Son Kul-See**

**Kirgisische Lebensart mit
Stutenmilch und Lagerfeu-
erromantik**

**Ein Jägerzaun mit Filzmantel:
Wir helfen einer Familie beim Jurtenbau**

Wanderreise

Kirgisistan

19 Tage, 6-12 Gäste

Wandern, Begegnungen,
Natur, Alltagskultur

Insider-Reiseleitung: Guldastan,
Gulnaz, Narisa

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.



KARTE ZUR REISE



Die sieben Berge der sieben Zwerge? Nichts gegen das „Märchentäl“ von Skaska, mit seinen roten Sandsteinfelsen und königlichen Adlern – extrem verwunschen.

REISEVERLAUF – 19 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.+2. Tag: Reise nach Kirgisien - Bishkek

Abflug nach Bishkek. Bei Ankunft meist früh am nächsten Morgen wird Ihre lokale, deutschsprachige Reisebegleitung Sie am Flughafen begrüßen und zum Hotel begleiten. Erholen Sie sich von der Anreise bis zur Mittagszeit.

Am Nachmittag beginnt das Reiseprogramm mit einer Besichtigung dieser charmanten Stadt. Wir sehen uns die interessantesten Gebäude an, wie z.B. die Oper und das Theater, sowie den Ala-Too-Platz, wo die größten Feste in Bishkek stattfinden und den Siegesplatz. Nach den Erkundungen kosten wir beim Abendessen das erste Mal die heimische Küche.

Fahrt: Flughafen – Hotel: ca. 30 km

Übernachtung: 1 Nacht im Umai Gästehaus in Bishkek.

Verpflegung: -/-/A



3. Tag: Wanderung im Boom Canyon

Morgens starten wir von der Hauptstadt aus nach Südosten. Im Boom Canyon unternehmen wir eine schöne Wanderung in das Seitental Konochork.

Im Anschluss machen wir uns auf zu unserem Tagesziel, dem Ferienzentrum Cholpon Ata am nördlichen Ufer des Issyk Kul-Sees.

Wanderung: ca. 5 km retour, 2,5 Std;

Fahrt: gesamt ca. 280 km, ca. 4 Std., 45min;

Bishkek–Boom Canyon/ Konochork: ca. 150 km/2,5 Std.;

Boom Canyon–Cholpon Ata: 125 km/ 2,15 Std.

Übernachtung: 1 Nacht im Lighthouse Hotel in Cholpon Ata

Verpflegung: F/M/A



4. Tag: Historische Steinritzungen und Glaube in Karakol

Morgens Besichtigung von Petroglyphen (Steinritzungen) aus der Bronzezeit (9.- 3. Jhdt. v.Ch.).

Anschließend fahren wir - immer zwischen den Bergen im Norden und dem Seeufer - weiter in die stark russisch geprägte Stadt Karakol im Osten des Sees.

Hier besichtigen wir die Holy Trinity Cathedral, eine russisch-orthodoxe Kirche, die unter sowjetischem Regime als Tanzhalle fungierte und im 2. Weltkrieg als Schule. Die Dungan Moschee ähnelt einem buddhistischen Tempel, ist aber in Wirklichkeit eine Moschee, die 1910 für Karakols Gemeinschaft der Dungans errichtet wurde (chinesische Muslime, die vor der Verfolgung geflohen waren).

Gesamtfahrzeit: 140 km / ca. 2,5 Std.

Übernachtungen: 2 Nächte im Sweet Guesthouse in Karakol

Verpflegung: F/M/A



5. Tag: Wanderung im Karakol Nationalpark

Heute unternehmen wir eine Wanderung in dem schönen, nahe gelegenen Karakol Nationalpark in der gleichnamigen Schlucht südlich der Stadt. Wir wandern zu Füßen des eindrucksvollen Tien Shan Gebirges.

Nachmittags Rückkehr nach Karakol.

Wanderung: ca. 4-5 Std.; moderat bergauf und bergab, einige Steigungen.

Gesamtfahrzeit: 40 km / ca. 1 Std.

Verpflegung: F/M/A



6. Tag: Wandern bei roten Felsen und im Märchentale

Heute fahren wir in das Tal von Jeti Ögus, das für seine roten Felsen und Formationen bekannt ist. Unsere Wanderung führt uns durch die Schlucht am Fluss entlang bis zu einer Stelle, wo das Tal sich öffnet und in weite Wiesen und Weiden übergeht, die meist mit bunten Blumen bedeckt sind.

Anschließend geht es weiter am südlichen Seeufer entlang bis zum verborgenen Tal Skaska (russisch für Märchen), wo wir eine weitere kleine Wanderung unternehmen. Die Felsen in diesem Mini-Canyon wurden von Wind und Wetter zu einer Ansammlung von Schlössern, Gesichtern, menschlichen Gestalten und Türmen geformt, die in Farben zwischen tiefrot und hellorange leuchten.

Nachmittags erreichen wir unser Jurtencamp Manjly in der Halbwüste nahe dem südlichen Ufer des Issyk Kul-Sees gelegen.

Fahrt: gesamt: 140 km, ca. 3 Std.: Karakol–Jeti Ogus: 22 km/40 min.,
Jeti Ögus–Skaska: 90 km/1,45 Std., Skaska–Manjly: 25 km/25 min
Wanderungen: ca. 2,5 Std., einfach.; weitere Wanderung möglich

Übernachtungen: 2 Nächte im Jurtencamp Manjly

Verpflegung: F/M/A



7. Tag: Halbwüste mit Badlands am Seeufer

Wir verbringen den heutigen Tag im Camp Manjly. Die Jurten liegen verborgen hinter Kalksteinfelsen, sogenannten "Badlands". Es besteht die Möglichkeit am Südufer des Issyk-Kul-Sees schwimmen zu gehen.

Wandern Sie in den Badlands oder lassen Sie in aller Ruhe die Seele baumeln. Gerne können Sie auch gemeinsam mit den Nomaden kochen und so einige typisch kirgisische Rezepte kennenlernen.

Genießen Sie den Tag am See.

Verpflegung: F/M/A

8. - 10. Tag: 3-tägiges Trekking nach Temir Kanat

Nun beginnt ein Highlight dieser Reise - das 3-tägige Trekking nach Temir Kanat. Mit dem Auto fahren wir ein Stück zum Ausgangspunkt unseres Trekkings in den Tosor Canyon. Hier wartet der Wanderguide und Pferdeführer mit den Pferden, die unser Gepäck und die Zelte tragen werden.

Die Wanderung durch die Tong-Berge ist insgesamt 47 km lang und geht meist über Almen. Unterwegs bleibt immer wieder Zeit für Pausen und Fotos. Wir zelten unterwegs an schönen Plätzen am Fluss.

Am ersten Tag wandern wir 3-4 Std. ab Tosor auf ca. 1.950m leicht bergauf durch den Canyon und weiter zu den Jailoos, den Sommerweiden der Nomaden bis auf 2.500m Höhe.

Der nächste Tag ist ein langer Tag. Wir wandern 7-8 Stunden, und überqueren dabei einen Pass von 3.350m, bevor wir unser Zeltlager auf ca. 2.600m Höhe aufschlagen.

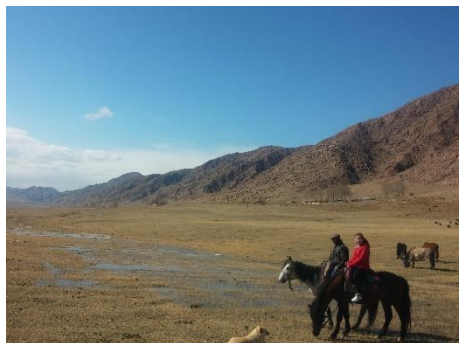
Der dritte Tag ist mit ca. 4-5 Std. Wanderzeit wieder kürzer und es geht auf maximal 2.890m Höhe, bevor wir schließlich das Jurtencamp Temir Kanat auf 2.450 m Höhe erreichen.

Es ist schwer, genaue Angaben zu der Dauer der Wanderung zu machen, da das Wandertempo sehr unterschiedlich sein kann.

Wanderung: täglich ca. 4-7,5 Std., moderat bergauf/-ab.

Übernachtungen: 2 Nächte im Zelt, 2 Nächte im Jurtencamp Temir Kanat

Verpflegung: F/M/A



11. Tag: Jurtencamp Temir Kanat

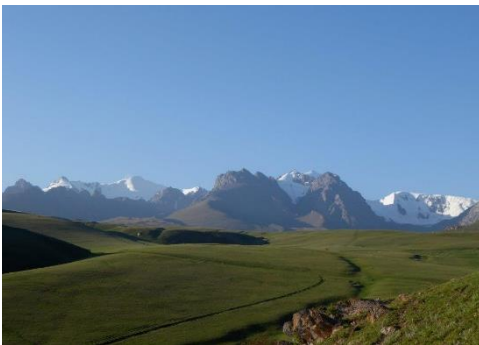
Diesen Tag verbringen wir in und um Temir Kanat, in 2.450 m etwa 40 km südlich des Issyk-Kul-Sees gelegen. Bei einer Wanderung von hier aus haben wir einen atemberaubenden Blick auf den Issyk Kul-See sowie auf die mit Edelweiß und anderen Blumen übersäten Almen und Täler. Reizvoll sind die vielen Kaskaden, die rau anmutende Landschaft und die Begegnung mit einfachen Nomaden, die verstreut ihre Jurten in den Bergen aufgestellt haben.

Im Camp können wir das Nomadenleben aus der Nähe erfahren und bei der Herstellung von frischem Kumus zusehen (und natürlich auch probieren), dem aus Stutenmilch hergestellten Nationalgetränk.

Reiter jeglichen Könnens können auf ihre Kosten kommen: Reitanfänger können hier erste Erfahrungen sammeln und erfahrene Reiter können Ausritte in Höhen bis über 3.000 m genießen. Außerdem werden wir die herrliche Landschaft bei einer einfachen Wanderung erkunden.

Verschiedene Wanderungen möglich, ca. 2-5 Std., moderat;
Reiten: für Anfänger oder Fortgeschrittene.

Verpflegung: F/M/A



12. Tag: Adlermann, Filzherstellung und Markt in Kochkor

Zuerst lernen wir heute einen Kirgisen kennen, dessen Familie seit Generationen Adler hält und diese auf Jagd schickt. Er gewährt uns Einblick in Leben und Umgang mit den Tieren. In Kirgistan wurde früher zum Lebensunterhalt mit Steinadlern gejagt, jetzt ist aus dieser Jagd ein nationaler Sport geworden.

Dann geht es in reizvoller Fahrt zuerst weiter am Seeufer entlang. Unterwegs halten wir in Kyzyl Tuu, wo wir erleben können wie Jurtenrahmen gebaut und Jurtendekoration hergestellt wird.

Nach dem Abschied vom Dorf begeben wir uns nach Kochkor, einem Zentrum der Filz-Herstellung. Die Filzherstellung ist eine der traditionellen Handwerkskünste Kirgistans; in den Werkstätten entstehen Kunstwerke in traditionellen Farben und Mustern. Wir besuchen die Frauen-Kooperative Altyn Kol, die sich ebenfalls der Kunst der Filzherstellung verschrieben hat, sowie den bunten Markt des Städtchens.

Fahrt: 120 km, ca. 2,5-3 Std.

Übernachtungen: 1 Nacht im Gästehaus in Kochkor.

Verpflegung: F/M/A



13.+14. Tag: Natur pur am Son Kul-See

Heute fahren wir zum Son Kul-See, mit 29 km Länge und 18 km Breite nach dem Issyk Kul der zweitgrößte See des Landes. Auf der Fahrt geht es über den 3.450 m hohen Kalmak Ashu-Pass. Der 3.016 m über dem Meeresspiegel gelegene See und dessen Ufer sind Teil eines Naturschutzgebietes und ein wahres Kleinod. Er ist umgeben von einer großen Sommerweide – vor allem für Schafherden – und dem eindrucksvollen Panorama der Berge. Zahlreiche gastfreundliche Hirten leben hier im Sommer mit ihren Familien in Jurten, umgeben von Vieh, Schafen und Yaks.

Zu Fuß oder auf dem Pferderücken (vor Ort zu bezahlen) können Sie Ausflüge unternehmen. Wegen der Höhe ist es hier immer etwas kälter. Die klimatischen Bedingungen sind wechselhaft und nicht selten sinken auch im Juli und August die Temperaturen nachts unter die Nullgrad-Grenze; doch mit ein wenig warmer Kleidung sind Sie hierfür bestens gerüstet.

Fahrt: 120 km, ca. 3-3,5 Std.

Wanderung: Gehzeit ca. 3 Std., moderat

Übernachtungen: 2 Nächte im Jurtencamp am Ufer des Sees Son Kul.

Verpflegung: F/M/A



15. Tag: Über Passstraßen nach Chon Kemin

Heute geht es über Passstraßen und durch Schluchten wieder in den Norden des Landes und hinein nach Chon Kemin, einem einsam gelegenen Tal mit ockerfarbenen Bergen und Pinienwäldern.

Fahrt: 230 km; ca. 3,5 Std.

Übernachtungen: 3 Nächte im Guesthouse in Chon Kemin (Gemeinschaftsbäder).

Verpflegung: F/M/A



16. + 17. Tag: Wanderung und Freizeit im Chon Kemin-Tal

Die Tage können für eine ausgiebige Wanderung im Tal von Chon Kemin genutzt werden. Das Tal ist an einigen Stellen sehr weit und die seitlichen Hänge teilweise bewaldet.

Fakultativ (Bezahlung vor Ort) können Sie auch einen Ausritt zu Pferd unternehmen.

Das Tal ist wirklich wunderschön, die Gastgeber sehr freundlich und Sie können noch einmal aktiv sein oder die Reise entsannt im Guesthouse ausklingen lassen.

Wanderung: ca. 4 Std.; einfach bis moderat.

Verpflegung: F/M/A

18. Tag: Fahrt nach Bishkek und Burana-Turm

Nun geht es wieder nach Bishkek. Unterwegs besichtigen wir den Burana-Turm. Er ist eines der ältesten Bauwerke dieser Art in ganz Zentralasien. Erbaut wurde der Wehrturm im 10. und 11. Jh. Ein starkes Erdbeben hatte zur Folge, dass der obere Teil des Turms zerstört wurde und sich somit seine Höhe um die Hälfte verringerte. Es ist eine der wenigen architektonischen Sehenswürdigkeiten des Landes. Im Mittelalter lag hier die Stadt Balasagun, Hauptstadt des Karachanid Khanates – einer damaligen türkischen Dynastie. Das 21,5 m hohe Minarett und Mausoleum überstand die Angriffe Dschingis Khans und wurde rekonstruiert.

Der restliche Tag steht zur freien Verfügung in Bishkek. Hier können Sie noch einmal einkaufen gehen, den Osh Bazar oder ein Museum besuchen oder einfach im Park sitzen und den Menschen zusehen. Auf dem Osh-Markt erleben wir das Flair eines orientalischen Basars. Bei dem Geruch der Gewürze regt sich der Appetit.

Gemeinsames Abschiedessen.

Fahrt: ca. 130 km / 2,25 Std.

Übernachtungen: 1 Nacht im Umai Gästehaus in Bishkek.

Verpflegung: F/-/A



19. Tag: Abreise

Je nach Ihrer Abflugzeit werden Sie zum Flughafen gebracht. Rückflug meist über Istanbul nach **Frankfurt** mit Ankunft am selben Tag.

Verpflegung: F/-/-

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

TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

6 bis 12 Personen

TERMINE UND PREISE

KIR-230608	Do. 08.06.	- Mo. 26.06.2023	2.940 €
KIR-230706	Do. 06.07.	- Mo. 24.07.2023	2.990 €
KIR-230726	Mi. 26.07.	- So. 13.08.2023	3.080 €
KIR-230810	Sa. 13.08.	- Do. 10.08.2023	3.080 €

Einzelzimmerzuschlag: 280 €

(bei den 6 Jurten-Übernachtungen ist kein Einzelzimmer möglich)

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 83 €.

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.

LEISTUNGSÜBERSICHT

Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt – Bishkek – Frankfurt mit Turkish Airlines via Istanbul in der Economy Class
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Insg. 17 Übernachtungen: 9x in Gästehäusern/Hotels, davon 3x DZ, Du/WC und 6x DZ mit Gemeinschaftsbad, 6x 2-Bett-Jurte mit Gemeinschafts-Sanitäranlagen, 2x Zelt (s. Unterkünfte)
- Vollpension, Ausnahme sind die Tage in Bishkek; Wasser während des 3-tägigen Trekkings
- Programm-Details: 3-Tages Trek, 6 weitere Wanderungen, geführte Stadtrundgänge in Bishkek und Karakol, Pferderitt bei Temir Kanat, Treffen mit einem „Adlermann“ und Nomaden, Filzkooperative, Besichtigungen
- Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Insider-Reiseleitung in Deutsch
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100 % kompensiert

Optional buchbare Leistungen

- Rail&Fly 2. Kl.: 85 €, 155 € in der 1. Klasse
- Flüge ab/an weiteren deutschen Flughäfen, Wien oder Zürich auf Anfrage
- 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
- Pferde, außer in Temir-Kanat (vor Ort zubuchbar, ca. 10-15 € pro Tag)
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben

ANREISE

Die Anreise erfolgt mit Turkish Airlines von Frankfurt nach Bishkek. Der Rückflug startet ebenfalls von Bishkek aus nach Frankfurt. Der Abflug ist auf Anfrage ab verschiedenen anderen deutschen, österreichischen oder Schweizer Flughäfen via Istanbul möglich.

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
85 €	155 €

VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

Für die **Einreise nach Kirgisistan** benötigen deutsche, österreichische und Schweizer Staatsangehörige einen noch mindestens drei Monate ab Einreise gültigen und möglichst unbeschädigten Reisepass. Fehlende oder zerrissene Seiten im Pass führen zur Einreiseverweigerung. Ein Visum für einen Aufenthalt von bis zu 60 Tagen ist nicht notwendig.

Bitte senden Sie uns **vorab in jedem Fall Ihre Reisepassdaten**, die auch für die Reservierungen vor Ort benötigt werden.

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

VORGESCHRIEBENE IMPFUNGEN:

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben (Gelbfieberimpfung nur erforderlich, sofern man aus einem Infektionsgebiet einreist). Empfohlen werden die Standardimpfungen (Polio, Tetanus, Diphtherie), Hepatitis A / (B) und Typhus. Wir empfehlen einige Wochen vor Abreise aktuelle Informationen bei den Tropeninstituten einzuholen.

Hilfreiche Websites:

www.fit-for-travel.de

www.crm.de

www.die-reisemedizin.de

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 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.

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.

7., 14.+17. TAG : ½-TÄGIGE WANDERUNG

Sie können eine Wanderung in das schöne Umland unternehmen. Sie können auch einfach entspannen oder im nahen See baden.

Wanderung: Dauer und Schwierigkeit je nach Wunsch

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person: ohne Aufpreis



14.+17. TAG: AUSRIIT PER PFERD

Sie können auch ein Pferd mieten und in Begleitung der Pferdebesitzer oder alleine einen Ausritt machen.

Reiten: 1-4 Std.

Inkludierte Leistungen: Ausritt per Pferd, Reitbegleitung

Durchführung ab 1 Personen

Preis pro Person: ab 12 €

VERLÄNGERUNGSMÖGLICHKEITEN

Sie haben noch nicht genug gesehen? Bleiben Sie doch noch ein paar Tage und unternehmen Sie ein mehrtägiges Trekking, eine Rad- oder Reittour! Auch eine Verlängerung in Usbekistan ist möglich. Gerne senden wir Ihnen per Email oder Post weitere Informationen zu den Verlängerungsmöglichkeiten zu.

AKTIVITÄTEN

3-tägige Wanderung durch die Tong-Berge von insgesamt 47 km; mit Wander-
guide und Pferdeführer mit Pferden, die unser Gepäck und die Zelte tragen. Wir
beginnen die Wanderung auf ca. 1.950 m Höhe, dann geht es eine Schlucht ent-
lang allmählich aufwärts bis auf 2.500 m (Ende der Schlucht), wo wir normaler-
weise die Zelte aufschlagen. Weiter geht es durch ein Tal auf ca. 2.200-2.500 m,
und über einen Pass von 3.350m. Am dritten Tag geht auf maximal 2.890m Höhe
in ca. 4-5 Std. zum Jurtencamp Temir Kanat auf 2.450 m.

Es ist kein schwieriges Trekking, allerdings wandert man am zweiten Tag recht
lange (7-8 Std.). Es ist schwer, genaue Angaben zu der Dauer der Wanderung zu
machen, da das Wandertempo sehr unterschiedlich sein kann.

Die Landschaft wechselt von Canyons und Wald hin zu den Jailoos, den schönen
Sommerweiden der Nomaden mit gelegentlich einem kleinen Hof oder einer Jurte.
Der Weg variiert jedes Jahr etwas (klare Wanderwege gibt es dort nicht), je nach
Standort der Herden (ist es erlaubt, das Gras zu überqueren?) oder auch dem
Wasserstand der Flüsse und Bäche. Der lokale Führer weiß, was in diesem Mo-
ment möglich ist. Es bleibt immer wieder Zeit für Pausen und Fotos. Wir zelten
unterwegs an schönen Plätzen am Fluss.

Für das Trekking sollten Sie in der Lage sein, 5-7 Stunden täglich zu wandern. Ist
das Wetter nicht so schön, kann die Wanderung auch gekürzt werden. Das wird
jeweils vom Führer und Reiseleiter während des Trekkings besprochen. Bei Be-
darf (Verletzung, Ermüdung) ist es auch möglich, notfalls einmal einen Teil der
Strecke auf dem Rücken eines Pferdes zu reiten, aber nicht die ganze Strecke.
Auf Wunsch kann ein Reitpferd für die Tage gegen Aufpreis zugebucht werde.



Reiten: Für jeden Gast stehen in den Jurten-Siedlungen immer wieder Pferde zur Verfügung. In Temir Kanat können Sie kostenlos reiten, bei den anderen Camps können Sie gegen einen kleinen Betrag Pferde mieten.

Die kirgisischen Pferde sind kleiner, ruhiger und widerstandsfähiger als die europäischen. Kaum etwas kann sie erschrecken. Sie sind in den Bergen aufgewachsen und kennen hier jeden Pfad, jeden Stein und jedes Hindernis. Man kann ihnen auch im Dunkeln bedenkenlos das Suchen des Weges überlassen, sie finden immer nach Hause. Geübte Reiter sowie Anfänger haben keine Probleme die Berge zu bezwingen und falls es doch Schwierigkeiten oder Probleme gibt, steht stets der Führer bereit. Die Sättel sind traditionell aus Fell und weicher als in Europa. Reiten will gelernt sein, meint man. Die kirgisischen Pferde sind sehr ruhig und gutmütig und selbst jemand, der noch nie auf einem Pferd gesessen hat, lernt innerhalb weniger Stunden, mit ihnen umzugehen. Der Urlaub ist auch gut geeignet das Reiten zu lernen. Ihre Führer sind ausschließlich Männer, die in der entsprechenden Gegend aufgewachsen sind und deshalb nicht nur sie, sondern auch ihre Bewohner gut kennen. Sie kümmern sich um die Pferde, Zaumzeug und sorgen für die Sicherheit während des Reitens.



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

Sechs Übernachtungen auf dieser Reise erfolgen in traditionellen kirgisischen Jurten. Die kirgisische Jurte wird seit über 1.000 Jahren nach dem gleichen Konstruktionsprinzip aufgebaut und ist ein reines Naturprodukt, welches sich harmonisch in die Landschaft integriert und nach der Saison abgebaut wird. Die dicken Filzwände geben ein Gefühl von Geborgenheit und Ruhe.

In jeder Anlage stehen 3-10 Jurten. In einer wohnt eine einheimische Familie, eine zweite Jurte dient ausschließlich zum Essen. Um die Individualität zu wahren, werden in den verbleibenden Jurten max. 4 Personen pro Jurte schlafen. Meist liegen in den Jurten die Matratzen auf dem Boden. Es sind genügend Decken vorhanden. Ein Seiden- oder Jugendherbergs-Schlafsack ist als Art „Bezug“ um die oft rauen Decken und auch aus hygienischen Gründen sinnvoll. Wenn Sie nicht gerne unter schweren Baumwolldecken schlafen, bringen Sie bitte einen eigenen warmen Schlafsack mit.

Die sanitären Anlagen sind sehr einfach, meist aus Naturstein, Lehm oder Holz gezimmert und mit einem Plumpsklo. In einigen der größeren Jurtencamps sind die Toiletten europäisch, jedoch ohne Wasserspülung. Ein einfaches Waschbecken und eine normale Dusche (meist nur Kaltwasser) sind in fast allen Jurtensiedlungen vorhanden. Toilettenpapier sollte niemals in die Toilette geworfen werden. Das gilt auch für Hotels. Bitte werfen Sie benutztes Toilettenpapier immer in die dafür vorgesehenen Körbe neben der Toilette.

Mit Hilfe von Sonnenenergie steht in einigen Camps handwarmes Wasser zur Verfügung. **Hinweis:** Sonnenenergie funktioniert nur, wenn die Sonne scheint; morgens und an bedeckten Tagen steht kein warmes Wasser zur Verfügung!

In den Jurtencamps gibt es meist nur einige Stunden am Abend über einen Generator Strom.

Während des Trekkings von Tosor nach Temir Kanat schlafen wir zweimal in 2-Personen-Zelten in der Natur. Hier gibt es keine sanitären Einrichtungen.



Ort	Hotel	Kategorie	Nächte
Bishkek	Umai Guesthouse	Guesthouse	2 Nächte
Cholpon Ata	Lighthouse	**Hotel	1 Nacht
Karakol	Sweet	Guesthouse	2 Nächte
Manjlyly	Camp	Jurte	2 Nächte
Trekking	Camp	Zelt-Camp	2 Nächte
Temir Kanat	Camp	Jurte	2 Nächte
Kochkor	Saadagul	Guesthouse	1 Nacht
Son Kul	Camp	Jurte	2 Nächte
Chon Kemin	Kok Archa	Guesthouse	3 Nächte

In Bishkek, Karakol, Kochkor und Chon Kemin wohnen wir in einfachen Gästehäusern oder Pensionen. Das Umai Gästehaus in Bishkek bietet ein privates Badezimmer, bei den anderen Häusern teilen sich mehrere Zimmer ein Bad. In Cholpon Ata schlafen wir eine Nacht in einem kleinen Hotel.

VERPFLEGUNG & TRANSFERS

Bei der Reise ist außer an den Tagen in Bishkek Vollpension inkludiert. Es gibt außer bei Picknicks immer einen warmen Gang. Verpflegung besteht wo möglich aus lokalen Produkten. Es wird sehr viel Tee getrunken, Kaffee ist eher selten (möglichst Nescafé mitbringen). Wasser aus der Leitung kann nicht getrunken werden. Wasser ist in Flaschen zu kaufen oder abzukochen.

Die Transfers erfolgen im Normalfall mit Kleinbussen. Alle Fahrzeuge werden regelmäßig gewartet und entsprechen den Sicherheitsanforderungen für diese Region. Die Fahrer werden sorgfältig ausgewählt und arbeiten schon mehrere Jahre in der Branche.

IHRE REISELEITUNG

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

Wir legen Wert auf eine 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.

Da wir in der Regel in kleinen Gruppen mit maximal 12 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 oder leben seit vielen Jahren in Ihrem Reiseland. 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.

Bei Ihrer Kirgisienreise werden Sie mit deutsch sprechenden Einheimischen unterwegs sein. Ihre Gruppenreise wird von unseren Reiseleiterinnen Gulnaz, Narisa oder Guldastan begleitet. Es handelt sich dabei um junge Frauen, Germanistik-Studentinnen oder –Lehrerinnen, die unterwegs auch den Kontakt zu den Einheimischen herstellen und übersetzen. Das ermöglicht sicher einen intensiven und authentischen Kontakt zum Land.

Auf unserer Website erfahren Sie, welche Inside-Reiseleitung Ihren Reiseternin begleiten wird. Auch stellen sich unsere Reiseleiterinnen und 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 Beginn Ihrer Reise erhalten, stellen wir Ihre Reiseleitung nochmals ausführlich vor.

Guldastan Ismailova



Guldastan ist 1985 geboren und wohnt und arbeitet als Deutschlehrerin in Bishkek und außerdem als Reiseleiterin und Dolmetscherin. Sie kommt ursprünglich aus dem Dorf Belek, was auf Deutsch „Geschenk“ bedeutet. Nach ihrem Germanistik-Studium an der Arabaey Universität verbrachte sie zwei Jahre als Au Pair und Sprachstudentin in Deutschland. Danach wurde sie diplomierte Deutschlehrerin und Reiseleiterin. Seit 2008 begleitet sie vor allem Fahrrad- und Trekkingreisen und genießt es, neugierigen Reisenden ihre Heimat zu zeigen. Sie ist stolz auf ihre Kultur und die kirgisischen Traditionen und freut sich über jeden Reisegast, den sie durch ihr Land führen kann.

Gulnaz Moldogazieva



Gulnaz ist 30 Jahre alt und lebt heute in Bishkek. Eigentlich kommt sie aus dem bergigen Naryn, doch ihr Studium hat sie in die kirgisische Hauptstadt geführt. 2011 ging sie für ein Jahr als Au Pair nach Deutschland und arbeitete an einer Stuttgarter Sprachschule an ihren Deutschkenntnissen. Nach erfolgreichem Diplomabschluss als Deutschlehrerin fing sie 2013 als Reiseleiterin und Dolmetscherin an. Die Arbeit als Reisleiterin macht Gulnaz viel Freude. Als leidenschaftliche Naturliebhaberin genießt sie es, den Reisegästen auf Wanderungen ihre Heimat zu zeigen.

Narisa Satyvaldieva



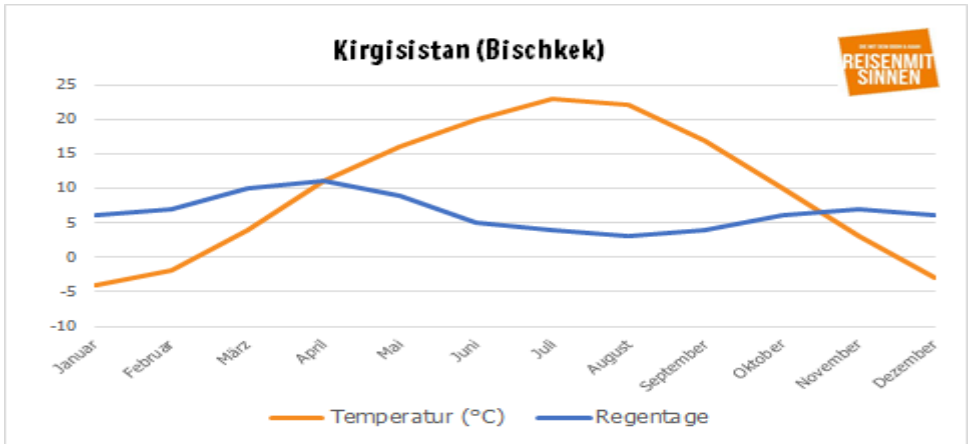
Narisa ist 33 Jahre alt, verheiratet und unterrichtet seit 2010 Deutsch als Haupt- und Nebenfach. Seit diesem Jahr begleitet sie nach einem Training als Dolmetscherin und Reiseleiterin im Sommer Gäste und zeigt ihnen mit Freude ihr Land.

KIRGISTAN – KURZGEFASST

SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG: Offiziell ist Kirgisistan ein zweisprachiges Land. Amtssprachen sind Kirgisisch sowie Russisch. Englisch wird kaum gesprochen oder verstanden. Etwas Kirgisisch oder Russisch-Kenntnisse sind von Vorteil. Da die Kirgisen aber sehr gastfreundlich sind, funktioniert eine Verständigung mit Hand und Fuß immer. Zu den wichtigsten Vokabeln zählen Danke - „Rachmat“, Guten Tag - „Salamatsysby“, Entschuldigung - „Ketschiriniz“ sowie Gut - „Tschachschy“.

KLIMA & REISEZEIT: Das Klima in Kirgisistan ist kontinental, d.h. es gibt heiße, trockene Sommer und kalte Winter. Die Temperaturen zwischen Tag und Nacht können stark schwanken.

Durch die unterschiedlichen geographischen Gegebenheiten kann es im Süden Kirgisistans im Sommer 45 Grad, im Winter 18 C werden. Höhere Gebiete sind niederschlagsreicher als die trockenen Täler. In diesen Talgebieten kann es im Sommer 17- 27 Grad, aber in Spitzenzeiten auch bis zu 40 Grad geben. Befinden Sie sich in den höheren Gebieten achten Sie darauf nachts rechtzeitig in Ihrer Unterkunft zu sein, da die Nächte sehr kühl werden können.



ZEITVERSCHIEBUNG: Der Zeitunterschied gegenüber Kirgisistan beträgt zur europäischen Sommerzeit plus 4, zur europäischen Winterzeit plus 5 Stunden. Wenn es also z.B. im Winter in Deutschland 12 Uhr mittags ist, ist es in Kirgisistan bereits 17 Uhr.

STROMSPANNUNG: Standard sind 220 Volt und 50 Hertz. Da das Netz veraltet und unzuverlässig ist, schwankt die Spannung aber öfter oder es kommt manchmal zu Stromausfällen. Die Öffnungen in den Steckdosen haben denselben Abstand, aber einen kleineren Durchmesser, so dass Stecker mit dicken Stiften nur mit Adaptern passen.

TELEKOMMUNIKATION: Ländervorwahl aus Deutschland: +996

Das Post- und Telekommunikationsnetz ist in Kirgisistan noch etwas unorganisiert. Da die Häuser über schlechte oder keine Nummerierung verfügen, kann es vorkommen, dass Pakete nicht ankommen. Briefe von und nach Deutschland sind in etwa 1 Woche unterwegs. Postsendungen nach Westeuropa sind zwischen zwei Wochen und zwei Monaten unterwegs.

Das Mobilfunknetz ist verbesserungsfähig, funktioniert aber. Sie können günstig eine PrePaid SIM Karte erhalten, umso den teuren Roaming Gebühren zu entkommen. Es kann jedoch bei SMS von/nach Deutschland dazu kommen, dass die SMS

nicht ankommen. Senden Sie lieber SMS aus dem Internet oder direkt eine E-Mail. Das 3G Netz ist noch nicht sehr gut ausgebaut und es kann zu Ausfällen kommen.

Telefonieren können Sie von Telefonbüros, die üblicherweise an die Post angeschlossen sind. Oftmals ist es möglich vom Hotel aus internationale Gespräche zu führen. Das Fernamt übermittelt die Anrufe, die Ortsnetzkenzahl für Bischkek ist 312.

ESSEN & TRINKEN: Durch die Seidenstraße kamen unterschiedlichste Einflüsse nach Kirgisistan, so auch beim Essen. Die Speisen können grob unterteilt werden in Nomadenessen, was viel Fleisch und Gemüse beinhaltet, das Essen der Turkvölker, z.B. Pilaff, Kebab und Nudeln, Eintopf, Kuchenteilchen und diverse Brotarten sowie Essen aus dem Süden (China, Iran, Indien) was mit verschiedenen Gewürzen und Kräutern daherkommt. Gemüse wird in Kirgisistan weniger gegessen. Das Hauptgericht ist Beschbarmak, welches aus gekochtem Fleisch und Nudeln besteht. Getrunken wird gegorene Stutenmilch, schwarzer und grüner Tee sowie Getränke aus gegorener Hirse oder Gerstenmehl. Werden Sie zum Essen eingeladen, ziehen Sie Ihre Schuhe aus und stecken diese so weit weg wie es geht. Falls Ihnen etwas Alkohol angeboten wird, schlagen Sie dies nicht ab, aber trinken Sie in Maßen.

REISELITERATUR

- Tschingis Aitmatow: Kindheit in Kirgisien. Unionsverlag; 2. Auflage. 9,95€
- Martin Czikowski: Eine Reise dorthin, wo der Osten schon wieder Westen ist. nofb-shop.de. 1. Auflage. 2012. 12,90€
- Tschingis Aitmatow: Dshamilja. Unionsverlag. 30. Auflage. 1988. 5,50€
- Adi Traar: Ausgerechnet Kirgistan. Abenteuerliche Begegnungen eines Radreisenden. Edition Karo. 1. Auflage. 2011. 14,00€

IN EIGENER SACHE: UNSERE PHILOSOPHIE

REISEN MIT SINNEN und Nachhaltigkeit



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



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

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

Ökologisches und Soziales Engagement

Wir möchten unserer Verantwortung gerecht werden und Zeichen für einen nachhaltigen Tourismus mit Zukunft setzen. REISEN MIT SINNEN engagiert sich des-

wegen 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



In Zusammenarbeit mit dem „forum anders reisen“ entstand 2003 **atmosfair**.

Die zunehmende Belastung des Weltklimas durch den rasch wachsenden Flugverkehr stellt die Weltgemeinschaft vor erhebliche

Herausforderungen. Menschen im globalen Süden leiden am stärksten an den Folgen des Klimawandels, die sie nicht verursacht haben. Flugreisen belasten die Umwelt stark durch den Ausstoß von CO₂. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid.

Diese Emission gleichen wir zu 100% aus. Wir zahlen einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese Technologien kaum gibt, also vor allem in Ländern des Südens. Durch diese Maßnahmen von atmosfair wird global gesehen CO₂ eingespart. Gleichzeitig profitieren die Gesellschaften und Menschen vor Ort, durch Schaffung neuer Arbeitsplätze und den Zugang zu sauberer und ständig verfügbarer Energie. Das ist verknüpft mit mehr Bildung und Chancengleichheit.

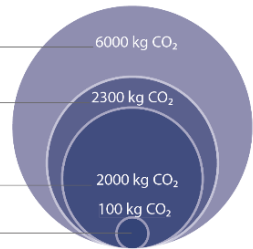
PRIMA KLIMA - ZU 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

Klimafreundlich reisen – bei REISEN MIT SINNEN zu 100 % inklusive. Achten Sie auf unsere Klimaschutz-Zeichen. Bei allen Reisen kompensieren wir Ihre Flug- oder Bahnreise und das komplette Landprogramm in den Zielgebieten über atmosfair zu 100 %.



Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zugute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es global geschützt wird. Hauptsache, es passiert. Weitere Informationen siehe www.atmosfair.de.

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



DAS ENERGIESPARPROJEKT „NEUE ENERGIE FÜR NEPAL“

Nach den verheerenden Erdbeben im April und Mai 2015 in Nepal unterstützt atmosfair den Wiederaufbau von Schulen, Krankenstationen, touristischen Infrastrukturen sowie privaten Haushalten mit erneuerbaren Energien. Je nach Bedarf vor Ort sollen dabei Solar-Panels für Strom, Biogasanlagen und effiziente Öfen zum Kochen sowie solare Warmwasseranlagen zum Einsatz kommen.



Mit Ihrer Spende möchten atmosfair und REISEN MIT SINNEN sowohl die Soforthilfe in den Notunterkünften mit mobilen Energieträgern als auch die längerfristige Instandsetzung der Energieversorgung durch erneuerbare Energien finanzieren. Ziel ist es, so den energetischen Wiederaufbau Nepals mittels CO₂-armen und ressourceneffizienten Technologien zu unterstützen.

atmosfair führt dieses Projekt gemeinsam mit dem forum anders reisen, Reisen mit Sinnen und bestehenden Projektpartnern vor Ort durch. So ist garantiert, dass die Hilfe schnell und praktisch ankommt.

atmosfair führt dieses Projekt gemeinsam mit dem forum anders reisen, Reisen mit Sinnen und bestehenden Projektpartnern vor Ort durch. So ist garantiert, dass die Hilfe schnell und praktisch ankommt.

SCHUTZ DER KINDER VOR WIRTSCHAFTLICHER UND SEXUELLER AUSBEUTUNG

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



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

Weitere Informationen erhalten Sie bei ECPAT Deutschland e.V.: www.ecpat.de.

UNTERWEGS MIT REISEN MIT SINNEN

Sie reisen in kleinen Gruppen von 4 bis 14 Personen. Bei besonders sensiblen Reisen liegt die maximale TeilnehmerInnenzahl bei 6 oder 8 Gästen. Dies ermöglicht es Ihnen, das jeweilige Reiseland intensiver und mit allen Sinnen zu erleben. Ein hohes Maß an Flexibilität ist garantiert, so dass auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden kann. Eine kleinere Gruppe hinterlässt zudem geringere Spuren im Gastgeberland und ermöglicht einen leichteren Kontakt zur lokalen Bevölkerung.

REISEN MIT SINNEN konzipiert seine Reisen im Hinblick auf eine nachhaltige Entwicklung im Reiseland. Dabei ist es uns besonders wichtig, die ökologischen und sozialen Aspekte mit einzubeziehen. Die lokale Agentur vor Ort ist von zentraler Bedeutung, da durch sie das Reiseland sehr authentisch nähergebracht und die lokale Wirtschaft gefördert wird. Wir wählen bewusst Partner, die das Prinzip des nachhaltigen Reisens verinnerlicht haben und aktiv in diesem Bereich arbeiten.

AUF UNSERER WEBSITE

Für mehr Oooh & Aaah-Momente besuchen Sie uns auf unserer Website unter www.reisenmitsinnen.de

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

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

Kennen Sie schon unseren Blog? Unter www.reisenmitsinnen.de/blog/ finden Sie aktuelle Artikel und Wissenswertes zu uns und unseren Destinationen.



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



Nicht warten, wandern! Entdecke mit unserer neuen Marke Activida Wanderreisen die schönsten Regionen Europas und der Kapverden zu Fuß: www.activida.de



BERATUNG UND BUCHUNG

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

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

IHRE REISEBERATERIN: MARION HEIDER



Faszinierend, wie die Frauen in Jurtencamps mit fast Nichts so viele leckere Speisen zubereiten, dass sich die Tische biegen. Genau der richtige Ausklang nach einem herrlichen Wandertag.

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: Juli 2022

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.