

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

**REISEN MIT
SINNEN**

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

USBEKISTAN

LANDPARTIE SEIDENSTRASSE

14- oder 17-tägige Kultur- und Erlebnisreise



IHRE HIGHLIGHTS

**Süße Versuchung –
Besuch bei einem Bonbon-
Hersteller**

**Familienleben spüren! In
einem Bergdorf bei Usbeken
übernachten**

**Radeln um die Stadtmauer
Chiwas im Morgenlicht**

**Kunsthandwerk nahege-
bracht:
Miniaturmalerei, Seide, Kera-
mik und Kalligraphie**

Einsicht bekommen: Schüler erzählen

Das Nationalgericht „Plov“ zubereiten lernen

ReiseSchätze

Usbekistan

17 Tage, 6-12 Gäste

Alltagskultur, Urbanes

Begegnungen, Kunst & Kultur

Reiseleiter: Akbar, Muhabbat,

Shukhrat

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



Tauchen Sie ein in die Märchen aus 1001 Nacht in Samarkand und Buchara, dem ältesten Zeugnis islamischer Architektur Zentralasiens. Geschichte(n) und Traditionen werden auch beim Besuch von Kunsthandwerkern wie Kalligraphen, Teppichwebern und Töpfern lebendig. Als Abwechslung von den überwältigenden Städten fahren wir auch in die Berge und – wenn Sie mögen - ins ländliche Ferganatal.

REISEVERLAUF – 14 ODER 17 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 nach Usbekistan

Abends Abflug von Deutschland via Istanbul nach Urgentsch.

2. Tag: Weltkulturerbe Chiwa

Bei der Ankunft am Morgen erwartet uns unsere deutschsprachige Reiseleitung und begleitet uns auf dem kurzen Transfer (ca. 30 km) zum Hotel in der Oasenstadt Chiwa.



Nach einer Erholungspause und einem kräftigen Frühstück lernen wir heute die UNESCO-Weltkulturerbe-Stadt Chiwa, die wie ein Freilichtmuseum wirkt, ausgiebig kennen. Zu Fuß besichtigen wir die jahrhundertealte Oasenstadt mit ihrer von einer bis zu 10m hohen Steinmauer umgebenen „inneren Stadt“, dem historischen Stadtkern Itchan-Kala.

In der ehemaligen Festung finden sich unzählige Moscheen, Medresen und Mausoleen, über die uns unsere Reiseleitung vieles erzählen wird.

Am späten Nachmittag führt uns die Reiseleitung auf einem Bummel durch die engen Gassen der historischen Altstadt. Wir besuchen einen Holzschnitzer, der uns in Kniffe seines Handwerks einweicht.

Abends gemeinsames Begrüßungs-Essen, bei dem wir uns bei leckerem Essen kennenlernen und die Reise besprechen.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Shahrison Khiva Hotel in Chiwa

Verpflegung: F/-/A



3. Tag: Chiwa per Rad und zu Fuß

Morgens, wenn es noch nicht so heiß ist, radeln wir durch Chiwas westliche Vorstadt. Los geht es am Westtor der Altstadt entlang der Stadtmauer nach Norden, durch Parks, ein Stück entlang der äußeren Stadtmauer und immer wieder vorbei an Palästen, Friedhöfen, Kanälen und Medresen. Eine sehr abwechslungsreiche Tour und Chiwa mal ganz anders.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Bummeln Sie alleine durch die Gassen, feilschen Sie auf dem Basar oder finden Sie Ihren Lieblingsplatz zum Sitzen und Gucken. Fakultative Ausflüge zu den antiken choresmischen Festungsruinen von Toprak Kala und Ayaz Kala aus dem 4.-7. Jh. sind möglich.

Radtour: ca. 7 km, mit vielen Pausen ca. 2-3 Std., meist eben, Sonnenschutz wichtig!

Verpflegung: F/-/-

4. Tag: Zug durch die Wüste nach Buchara

Von Chiwa fahren wir heute mit dem Zug (voraussichtlich 08.45 – 14.50 Uhr) nach Buchara. Die Trasse führt durch die karge Kysylkum-Wüste und vorbei am Fluss Amudarja. Mit dem Zug reist es sich ganz anders als mit dem Fahrzeug. Wir essen unterwegs im Zug unser mitgebrachtes Lunchpaket mit regionalen Köstlichkeiten und Tee.

Abends erreichen wir die bald 2.000 Jahre alte Handelsstadt Buchara, deren Stadtkern zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Transfer zum Hotel.

Zugfahrt: 510 km, ca. 8 Std.; sollte der Schnellzug an dem Tag nicht gehen, werden wir mit dem Privatwagen fahren.

Übernachtung/en: 3 Nächte, Boutique-Hotel Komil in Bukhara

Verpflegung: F/L/-



5. Tag: Architektur und Kultur in Buchara

Buchara ist märchenhaft! Moscheen, Brunnen und Mausoleen bilden das älteste erhaltene Zeugnis islamischer Architektur Zentralasiens.

Wir erkunden das Samaniden-Mausoleum, den Hiobsbrunnen Tschaschma Ayub sowie die Bolo Hovuz-Moschee. Entspannt geht es weiter zum Poi Kalon-Komplex, was so viel heißt wie „zu Füßen des Großen Turmes“. Nahe der alten Handelsstraße, an der Hauptkreuzung der Innenstadt entstand hier eines der zentralen architektonischen Ensembles der Stadt mit der Moschee und dem Minarett von Kalon, sowie der Medrese Miri Arab. Poi Kalon ist eines der bedeutendsten und majestätischsten Bauwerke Bucharas.

Zur Erholung kehren wir in ein Teehaus ein, wo Sie verschiedene gewürzte Tees und Gebäck kosten können.

Anschließend besichtigen wir die "der Ark" genannte Zitadelle, ein riesiger rechteckiger Festungsbau, der ursprünglich als Regierungszentrale diente.

Danach führt uns die Reiseleitung durch den riesigen, überdachten Kuppelbasar der Stadt - für jede Ware und jedes Handwerk gibt es einen eigenen Bereich. Wer möchte, kann hier sicherlich auch das ein oder andere orientalische Souvenir ergattern.

Abends treffen wir einen traditionellen Miniaturmaler für ein interessantes Gespräch und Einblicke in seine spannende und kreative Arbeit.

Verpflegung: F/-/-



6. Tag: Begegnungen in der alten Handelsstadt Buchara

An unserem zweiten Tag in Buchara besichtigen wir den Sommerpalast des Khan Sitorai Mohi-Khosa. Die Säle des Palastes sind reich mit Teppichen und Gemälden verziert. Der heutige Komplex besteht aus 25 Gebäuden, die sich über 3 Hektar erstrecken.

Anschließend besuchen wir das Gebäudeensemble Labi Hovuz, das an einem der größten Wasserbecken der Stadt liegt - trotz der häufigen Hitze ein erfrischender Platz. Ursprünglich gab es in Buchara viele Teiche, die als Wasserreservoir für die Bevölkerung dienten. Da sich von diesen Teichen aber auch Krankheiten ausbreiteten, wurden die meisten in den 1920er und 1930er Jahren trockengelegt. Das Wasserbecken von Labi Hovuz war eines der größten der Stadt und wurde 1620 vom damaligen Großwesir angelegt. Die Fläche westlich des Bassins ist als Park gestaltet, in dem jahrhundertealte Maulbeerbäume an heißen Tagen kühlenden Schatten spenden. Um diesen Komplex aus Wasserbecken und Park herum sind drei Bauwerke angeordnet und auf diesen ausgerichtet. Im Westen liegt die 1620 errichtete Nodir-Devonbegi Chanaqa, im Osten die 1623 errichtete Nodir-Devonbegi Madrasa, die beide nach dem Gründer des Ensembles benannt sind. Im Norden jenseits der Straße liegt die bereits 1569 vor der Anlage des Ensembles errichtete Ko'kaldosh-Medrese.

Ebenfalls auf unserem Plan steht das Torgebäude Chor Minor, das gemeinsam mit dem Kalon-Minarett als Wahrzeichen der Stadt gilt.



Wir sehen einem Kalligraphen über die Schulter und sprechen mit einem Suzaniteppich- und Puppenhersteller. Dabei erfahren wir viel über diese alten, heute immer noch praktizierten Künste.

Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung für eigene Erkundungen.

Verpflegung: F/-/-

7. Tag: Pilgerstadt Nurota und Dorfbesuch

Die nächste Etappe unserer Reise beginnt. Der Weg führt uns in die Nuratau-Berge zu einem 650-Seelen Gebirgsdorf. Unterwegs erkunden wir in der muslimischen Pilgerstadt Nurota, eine Ruinenfestung Alexanders des Großen.

Am Nachmittag erreichen wir das Dorf Asraf und lernen unsere Gastfamilie kennen. Im Rahmen eines mit deutscher Unterstützung gegründeten Ökotourismus-Projektes zur Förderung von community based tourism (CBS) wurden einheimische Familien in den Dörfern dieser abgelegenen Bergregion dabei unterstützt, Zimmer, Badezimmer und Führungen für Touristen anbieten zu können. Hierdurch wurde eine Möglichkeit für ein Einkommen neben der kargen Landwirtschaft geschaffen und die Landflucht gestoppt. Die Besucher sind sehr willkommen und erhalten einen guten Einblick in das Leben der Menschen außerhalb der großen Städte Usbekistans. Ein ganz besonderes Erlebnis!

Am Abend wird bei der Gastgeberfamilie gespeist.

Gesamtfahrtzeit: 310 km, ca. 6-7 Std. (teils schlechte Straßen)

Übernachtung/en: 2 Nächte, Asraf Village Guesthouse

Verpflegung: F/M/A



8. Tag: Wanderung zwischen Dörfern und Bergen

Wir wandern heute in den wunderschönen Tälern des Nuratau Gebirges. Immer wieder kommen wir an einem Dorf vorbei und sehen uns die Aktivitäten hier an.

Nachmittags können wir im Schatten der Aprikosen- oder Walnussbäume am Fluss entspannen.

Gemeinsam mit der Gastfamilie bereiten wir das Nationalgericht Plov zu, ein orientalisches Reisgericht, das sich durch eine besonders lockere und körnige Struktur auszeichnet. Es wird traditionell aus langkörnigem Reis, Zwiebeln, Brühe sowie eventuell Fleisch, Fisch oder Gemüse zubereitet. Es ist besonders köstlich, wenn man mitgekocht hat.

Wanderung: verschieden lange Wanderungen von 2- 7 Std. mit unterschiedlichem Anforderungsgrad sind je nach Wunsch der Gäste möglich.

Verpflegung: F/M/A



9. Tag: Fahrt nach Samarkand

Wir verabschieden uns von unseren neugewonnenen Bekanntschaften im Dorf und machen uns auf den Weg nach Samarkand - bekannt durch die Märchen aus 1001 Nacht und eine der ältesten Städte der Welt. Die UNESCO-Weltkulturerbestadt stammt aus der gleichen Zeit wie Babylon oder Rom und kann damit auf eine über 2.500 Jahre alte Geschichte zurückblicken. Während dieser Zeit hat die Stadt viele Aufstände und Unterwerfungen erlebt, etwa unter Alexander dem Großen, die arabische Eroberung, die Eroberung durch Dschinghis-Khan und letztendlich natürlich die Einnahme durch Tamerlan. Doch ging mit diesen Eroberungen

auch immer eine Entwicklung der Kultur einher, so etwa die Mischung mit der iranischen, indischen, mongolischen und ein wenig westlichen und östlichen Kultur. Die Stadt übte durch ihre Schönheit schon immer eine magische Anziehungskraft aus. Dichter und Historiker nannten sie "Rom des Ostens", die Perle der östlichen islamischen Welt.

Nach der Ankunft Check-In in unserem Hotel.

Je nach Ankunftszeit am Nachmittag erkunden wir heute noch das 1404 errichteten Gur-Emir Mausoleum in dem Timur selbst und zwei seiner Söhne sowie Enkel bestattet sind, und treffen nach Möglichkeit einen Imam, mit dem wir über die Bedeutung der Religion in Usbekistan plaudern können.

Gesamtfahrzeit: 210 km, ca. 4-5 Std.

Übernachtung/en: 4 Nächte, Registon Saroy Boutique-Hotel in Samarkand

Verpflegung: F/-/-



10. Tag: Sehen & Erleben in Samarkand

Umgeben von drei Medresen und einem Mausoleum ist der Registan-Platz das Herz des antiken Samarkand und einer der prächtigsten Plätze Zentralasiens. Wir besuchen auch die Khuja Khizr-Moschee, Samarkands schönste Moschee und die Bibi Chanum-Moschee, sowie die Nekropole Shahizinda.

In der Teppichfabrik Hudjum Uzbek erfahren wir am Nachmittag, wie diese Kunstwerke geknüpft werden.

Nachmittags haben Sie Zeit zur freien Verfügung. Stimulieren Sie Ihre Sinne bei einem Bummel über den Siab Lebensmittelbasar.

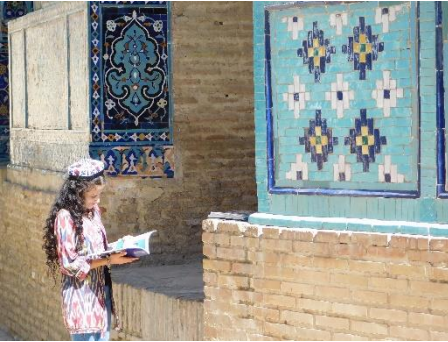
Verpflegung: F/-/-



11. Tag: Freizeit, Papier, Observatorium und Basar

Vormittag zur freien Verfügung. Spazieren Sie selbst durch die Winkel der Stadt, über einen der Basare oder entspannen Sie auf einem Platz oder in einer Tee-stube. Fakultativ: Erfahren wir bei einem Ausflug ins Umland von Samarkand etwas über das lokale Landleben. Unternehmen Sie eine kleine Wanderung und unterhalten Sie sich mit einem Farmer über seine Arbeit mit den Tieren und auf dem Feld.

Nachmittags besuchen wir die Papiermanufaktur Meros. Handgemachtes Papier wurde in Samarkand erstmals im 8. Jahrhundert hergestellt. Es war die erste Stadt in Zentralasien und die zweite Stadt der Welt, die ihr eigenes Papier herstellte. Samarkand-Papier wurde aus Maulbeerbaum, Henna und Rosenwasser hergestellt und war bekannt für seine hellen Farben und Düfte. Aufgrund des technologischen Fortschritts begann die Kunst des handgemachten Papiers zu schwinden. Hier haben die Handwerker diese alte Tradition der handgeschöpften Papierherstellung wiederbelebt und Samarkand-Papier in die Welt zurückgebracht. Mit Hilfe von Zuschüssen der UNESCO wurde eine Wassermühle gebaut. Die malerische Lage, sowie die Möglichkeit, den Prozess der Papierherstellung zu beobachten – vom Schneiden der Maulbeerbäume über das Reinigen der Maulbeerbaumrinde im Fluss, ihr Kochen in einem großen Kessel, das Zerschlagen der Faser in der alten Wassermühle sowie die Herstellung von Papier von Hand und seine Trocknung – sind einzigartig. Wir werden an jedem Schritt der Produktion teilnehmen!



Im Anschluss besichtigen wir die Ruinen des Ulugh Beg-Observatoriums und wandeln auf den Spuren der Forscher aus dem Mittelalter. Von dem 30m hohen Rundbau ist heute nur noch der unterirdische Teil des Sextanten übrig.

Dann erwartet uns ein Stück modernes Leben: wir besuchen eine Modeschau im Romanenko Centre.

Fakultativ: Verkosten wir usbekischer Weine auf dem 137 Jahre alten Khovrenko Weingut - ob der Tropfen zu Hause auch noch so gut schmeckt?

Gesamtfahrzeit: ca. 30 km, 1 Std. retour; Wanderung: 3-4 km, ca. 1-1,5 Std.

Verpflegung: F/-/-

12. Tag: Prachtvolles Samarkand

Ausflug in die über eine schöne Bergstraße erreichbare, etwa 85 km entfernt gelegene Stadt Schachrisabs. Dies ist der Geburtsort von Amir Temur, der im 14. Jahrhundert Herrscher über die Region war und von vielen Usbeken als Nationalheld gesehen wird. Besichtigung des Ak-Sarai Palastes und des Mausoleums.

Fahrt: 85 km, ca. 1,45 Std. je Richtung

Dann besteigen wir in Karchi den Schnellzug, der uns wie der Wind in die Hauptstadt Taschkent bringt (voraussichtlich 16.08 - 19.44 Uhr).

Zugfahrt: 380 km, ca. 3,5 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Edem Garden Hotel in Tashkent

Verpflegung: F/-/-



13. Tag: Hauptstadt Taschkent entdecken

Die prächtige Hauptstadt Usbekistans erwartet uns mit einer vielseitigen Mischung aus traditioneller Baukunst und moderner Architektur, sowie lebhaften Plätzen und Basaren.

Unsere Erkundungstour beginnt am Amir-Timur-Platz mit dem gleichnamigen Denkmal und führt durch die anliegende Fußgängerzone. Wir entdecken den Unabhängigkeitsplatz und den Chorsu Basar, auf dem wir lokale Leckereien testen. Islam nähergebracht: Am Hasrati Imam Platz mit Medrese und dem Muyi Muborak Museum erfahren wir viel Interessantes über diese Religion.

Bei einer Fahrt mit der U-Bahn können wir die faszinierende Architektur "unter Tage" bewundern aber auch immer mal wieder „auftauchen“, z.B. am Amir Timur-Platz mit dem gleichnamigen Denkmal.

Abends gemeinsames Abschiedessen.

Verpflegung: F/-/A



14. Tag: Heimflug oder Verlängerung Ferganatal

Früh morgens Transfer zum Flughafen und Heimflug via Istanbul.

Verpflegung: F/-/-

Oder Sie verlängern noch ein paar Tage:

14. Tag: Zugfahrt im Ferganatal

Mit dem Zug (voraussichtlich 08.05 - 12.11 Uhr) machen wir uns über die Berge auf den Weg nach Margilan und erreichen die Stadt pünktlich zum Mittagessen. Margilan ist ein altes Seidenstraßenzentrum am Südrand der Fergana-Oase und seit jeher bekannt für seine alte Tradition der Seidenweberei.

Nach einer Mittagspause (exklusive) besichtigen wir die Seidenfabrik Margilan Yodgorlik und sprechen mit dem Meister und Mitarbeitern.

Weiter geht es ins benachbarte Fergana. Als erst 1877 gegründete Stadt stellt Fergana einen Kontrast zu vielen altertümlichen usbekischen Städten dar und ist zudem die liberale Ausnahme im sonst konservativen Ferganatal. Unterwegs besuchen wir einen Bauernmarkt.

Wenn keine Ferienzeit ist, lernen wir abends Schüler und Lehrer einer Deutschschule im Gespräch kennen.

Zugfahrt: 290 km, ca. 4 Std.; Fahrtzeit: 16 km, ca. 25 min.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Adras Hotel in Margilan

Verpflegung: F/-/-



15. Tag: Ferganatal: Keramik und Familienbesuch

In der Stadt Rishtan, die an der Grenze zu Kirgisistan liegt, besuchen wir ein ortsansässiges und familiengeführtes Keramikcenter und können uns auf Wunsch auch mal selbst in der Töpferkunst versuchen. Nachdem wir diese Kunst gezeigt bekommen haben, essen wir mit der Familie zu Mittag.

Anschließend trinken wir mit einer sehr freundlichen kirgisischen Familie Tee und bekommen Einblicke in die kulturellen Unterschiede zwischen Kirgisen und Usbeken. Danach geht es zurück nach Fergana.

Gesamtfahrzeit: ca. 110 km, 1,45 Std. retour

Verpflegung: F/M/A



16. Tag: Marktbesuch und Zugfahrt nach Taschkent

Ein besonderes Erlebnis: Den berühmten Sonntagsmarkt Kumtepa in Margilan besuchen Usbeken häufig in traditioneller Kleidung.

Dann geht es weiter nach Westen, nach Kokand. Als erste signifikante Stadt im Ferganatal stellt Kokand das Tor zur Region dar und weist auch heute noch prachtvolle Gebäude auf. Wir erkunden die historisch interessante Stadt mit dem Khudayar Khan Palast und der erst 2008 fertiggestellten Juma Moschee.

Zu Mittag sind wir im Haus eines Messerschmiedes eingeladen. Einem örtlichen Süßwaren-Hersteller statten wir ebenfalls einen Besuch ab – Probieren erlaubt!

Im Anschluss verlassen wir das Ferganatal per Zug und genießen auf dem Weg nach Taschkent die Aussicht auf die Qurama-Berge (voraussichtlich 17.40 – 21.40 Uhr).

Gesamtfahrzeit: 86 km, ca. 1,5-2 Std.

Zugfahrt: 290 km, ca. 4 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Edem Garden Hotel in Tashkent

Verpflegung: F/M/-



17. Tag: Heimflug für Verlängerer

Früh morgens Transfer zum Flughafen und Heimflug via Istanbul.

Verpflegung: F/-/-

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

TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

6 bis 12 Personen

TERMINE UND PREISE

| | | | |
|------------|------------|------------------------|-----------------|
| USB-240407 | So. 07.04. | - Sa. 20./Di. 23.04.24 | 2.940 €/3.120 € |
| USB-240428 | So. 28.04. | - Sa. 11./Di. 14.05.24 | 2.940 €/3.120 € |
| USB-240922 | So. 22.09. | - Sa. 05./Di. 08.10.24 | 2.940 €/3.120 € |
| USB-241006 | So. 06.10. | - Sa. 19./Di. 22.10.24 | 2.940 €/3.120 € |

Einzelzimmerzuschlag: 350 € / 400 €

Bitte beachten Sie, dass Einzelbelegung im Dorf nicht immer möglich ist (je nach Gruppengröße). Bitte beachten Sie, dass bei diesen Übernachtungen nur einfache sanitäre Einrichtungen vorhanden sind (Gemeinschaftsbad und -WC).

Hinweis für Alleinreisende: Die Buchung eines halben Doppelzimmers ist möglich. Falls zum Zeitpunkt Ihrer Buchung noch kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner angemeldet ist, berechnen wir 60% des Einzelzimmer-Zuschlags. Bei voller Belegung des Doppelzimmers wird dieser Zuschlag vier Wochen vor Reiseantritt gutgeschrieben.

Frühbucher sparen bis zu 94 €.

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 – Urgench, Taschkent - Frankfurt via Istanbul in der Economy Class
- Zugfahrten Chiwa – Buchara und Karchi - Taschkent (bei Verlängerung auch Taschkent - Margilan, Kokand - Taschkent)
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Insg. 12 oder 15 Übernachtungen (DZ): Early Check-In am Ankunftstag, 10 oder 13x in landestypischen Mittelklassehotels und Gästehäusern mit DZ, Du/WC, 2x Übernachtung im einfachen Guesthouse mit Gemeinschaftsbad
- Verpflegung: 13 oder 16x Frühstück, 4x Mittagessen, 6x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 2 Wanderungen, 1 Radtour, Stadtführungen in Chiwa, Bukhara, Samarkand und Taschkent, Treffen mit Künstlern und einer sozialen NGO, mit Deutsch-Schülern, Handwerkern und einem Sufi, Plov-Kochkurs, Ökotourismusprojekt in den Nuratau-Bergen
- Spenden bei den Handwerksbetrieben (keine Kaufverpflichtung!)
- Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Insider-Reiseleitung in Deutsch
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- CO2-neutral reisen! Flüge und Landprogramm zu 100 % kompensiert

Optional buchbare Leistungen

- Rail&Fly 2. Kl.: 85 €, 155 € in der 1. Klasse
- Business-Class: auf Anfrage
- Empfohlene Verlängerungen & Fakultative Ausflüge (s. unten)
- 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
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben

ANREISE

Die Anreise erfolgt mit Turkish Airlines ab verschiedenen deutschen, österreichischen oder Schweizer Flughäfen (via Istanbul) nach Urgench und zurück von Taschkent.

Ein Upgrade in die Business-Klasse ist auf Anfrage möglich.

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

| | |
|---|---|
| Rail&Fly-Ticket, 2. Klasse, retour | Rail&Fly-Ticket, 1. Klasse, retour |
| 85 € | 155 € |

VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

Für die Einreise benötigen Reisende mit deutscher Staatsangehörigkeit einen Reisepass, der noch mindestens vier Monate über Ablauf der Reise hinaus gültig ist. Deutsche, Schweizer und Österreicher benötigen für eine Reise bis 30 Tage nach Usbekistan **KEIN Visum**

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 Auslandskrankenversicherung. 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 in der Schweiz zu wenden.

GESTALTEN SIE IHREN TAG – UNSERE EMPFEHLUNGEN

Wir möchten Ihnen sehr gern die Möglichkeit geben Ihre Reise in der Kleingruppe mitzugestalten. 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. TAG: CHIWA – AUSFLUG TOPRAK KALA UND AYAZ KALA

Ausflug zu den antiken choresmischen Festungsrüinen von Toprak Kala und Ayaz Kala aus dem 4.-7. Jhdt., mit ihren Mauern aus luftgetrockneten Ziegeln, die allmählich mehr und mehr zerfallen.

Inkludierte Leistungen: Transfers, Guide, Eintritte
Gesamtfahrzeit: 230 km, ca. 4 Std.

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person: auf Anfrage €

6. TAG: BUCHARA - TANZVORFÜHRUNG

Besuchen Sie eine Tanzvorführung. Die bunte traditionelle Kleidung, die Musik und die grazilen Bewegungen werden Sie verzaubern.



Inkludierte Leistungen: Transfers, Eintritt

Durchführung ab 1 Person

Preis pro Person: auf Anfrage €

11. TAG: SAMARKAND - WANDERUNG

Halbtagesausflug mit Wanderung.

Inkludierte Leistungen: alle Transfers, deutschsprachige Reiseleitung

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person: 40 € pro Person

VERLÄNGERUNGSMÖGLICHKEITEN

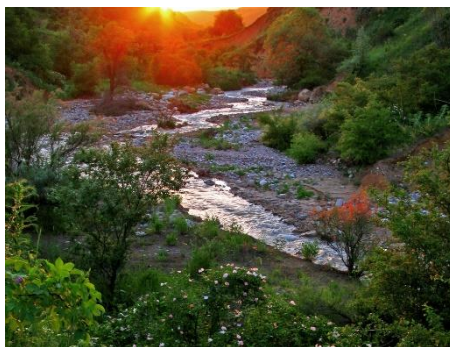
Sie haben noch nicht genug gesehen? Bleiben Sie doch noch ein paar Tage und verlängern Sie im Chimgan-Gebirge! Gerne senden wir Ihnen per Email oder Post weitere Informationen zu den Verlängerungsmöglichkeiten zu.

3-TAGES-WANDERUNG IM CHIMGAN-GEBIRGE

Erkunden Sie eine der schönsten Bergregionen Usbekistans auf dieser 3-tägigen Trekking-Tour im Chimgan-Gebiet des westlichen Tien Shan-Gebirges. Reiche Flora und Fauna, malerische Berglandschaften und ein Angebot an verschiedenen Wandermöglichkeiten machen dieses Gebiet zu einem beliebten Trekkingziel unter den Besuchern Usbekistans. Die Tour ist für alle Teilnehmer geeignet, die in guter gesundheitlicher Verfassung sind. In drei Tagen werden insgesamt 36 km (4-8 Stunden Trekking pro Tag) zurückgelegt. Auf Wunsch sind einfachere Wanderungen möglich.

Inkludierte Leistungen: Transfers Tashkent-Chimgan, Shuldak-Tashkent im Privatfahrzeug, Insg. 3 Übernachtungen 1x DZ, Du/WC, 2x Zelt, 3x Frühstück, 3x Picknick, 2x Abendessen, Campingausrüstung (2-Personen Zelte, Schlafsäcke, Isomatten), Mountain guide (spricht basic English), Gasherd, Gas and Geschirr, Pferde/Esel für den Gepäcktransport, Trekking-Permits und –Registrierung, 1.Hilfe-Notfallset

Preis pro Person: ab 620 €



AKTIVITÄTEN

Den Großteil der Stadterkundungen unternehmen wir zu Fuß. Die 2 Wanderungen, einmal in den Tälern des Nuratau-Gebirges über 5 Std., sind technisch einfach und ohne Wandererfahrungen gut zu bewältigen. Auf Wunsch können die Teilnehmer, welche nicht wandern möchten/können, diese Zeit im sehr schön gelegenen Dorf verbringen und die Zeit zum Entspannen, Lesen oder für kurze Naturspaziergänge nutzen. 1 Radtour von 15-20 km in meist ebenem Gelände in Chiwa.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

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 meisten Nächte werden Sie in ausgewählten Mittelklasse-Hotels mit privatem Bad übernachten. Zwei Nächte verbringen Sie in **Gästehäusern im Dorf**. Verschiedene Familien haben hier im Rahmen eines Dorfentwicklungs-Projektes Zimmer und Bäder für Gäste eingerichtet. Die Zimmer sind einfach aber sauber. WC und Duschen werden von den GruppenteilnehmerInnen geteilt und haben fließendes Wasser.

| Ort | Hotel | Kategorie | Nächte |
|---------------|------------------------------|------------|----------|
| Chiwa | Shahriston Khiva | ***Hotel | 2 Nächte |
| Buchara | Komil oder Kavsar Boutique | ***Hotel | 3 Nächte |
| Asraf Village | Familien-Gästehaus | Guesthouse | 2 Nächte |
| Samarkand | Registon Saroy oder Margiana | ***Hotel | 3 Nächte |
| Taschkent | Human Boutique | ***Hotel | 2 Nächte |
| Fergana | Adras House oder Asia Hotel | ***Hotel | 2 Nächte |

VERPFLEGUNG & TRANSFERS

Bei den Übernachtungen ist das Frühstück inbegriffen. Teilweise unterscheidet sich das usbekische Frühstück deutlich von den europäischen Gepflogenheiten – so wird z.B. gern Fladenbrot gereicht.

Unterwegs ist das lokaltypische Mittag- und Abendessen teilweise inklusive (siehe Reiseverlauf). Um das typisch usbekische Essen gebührend genießen zu können, empfiehlt es sich auch bei den nicht inkludierten Mahlzeiten immer mal in der Gruppe essen zu gehen. Gerne wird die Reiseleitung hierbei behilflich sein. Wer ein Essen alleine, zu zweit oder in kleinerer Gruppe gestalten will, wird in den Städten keinerlei Schwierigkeiten haben, aus einer großen Auswahl von Restaurants wählen zu können.

Der Großteil der Reise wird mit Minibussen durchgeführt.

Für die Strecke Tashkent – Urgentsch nutzen wir aufgrund der großen Entfernung Inlandsflüge. Ins Ferganatal und von Samarkand nach Tashkent fahren wir mit den sehr modernen Zügen – eine schöne Abwechslung zum Bus.

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 |

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

Bei dieser Reise setzen wir im Normalfall unsere qualifizierte, lokale Insider-Reiseleitung Akbar, Muhabbat oder Shukrat ein. Sie sind deutschsprachig und kennen Deutschland durch eigene Besuche. Das ermöglicht einen intensiven und authentischen Kontakt zum Land. 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.

Akbar Fakhriev



Akbar Fakhriev wurde 1986 nahe Bucharu, Usbekistan geboren und hat an der Weltsprachenuiversität in Taschkent erfolgreich deutsche Sprache und Literatur studiert. Seit 2010 unterrichtet er Deutsch am Lyzeum. Infolge seine Liebe zur usbekischen Kultur und zur deutschen Sprache ist er seit 2010 als engagierter Reiseleiter in Usbekistan unterwegs und vermittelt den Gästen fachkundig und mit Freude die Schönheit seiner Heimat. Das Wohlergehen seiner Gäste liegt ihm stets am Herzen.

Muhabbat Berdikulova



Muhabbat ist 31 Jahre alt, verheiratet, hat ein Kind und lebt in Samarkand. Sie liebt Fremdsprachen. Deutsch lernte sie bereits in der Schule und anschließend an der Fremdsprachen-Uni in Samarkand. Während des Studiums begann sie auch ihre Ausbildung als Reisebegleiterin. Immer wieder suchte sie am Registan-Platz oder anderen touristischen Orten ihrer Stadt das Gespräch mit Gästen aus Deutschland. Nach der Ausbildung arbeitete sie als Reisebegleiterin. Nach dem Studium ging sie für 1 Jahr als Au pair nach Mainz in eine deutsche Familie und blieb dann noch weitere 4 Jahre für ihren Master in Mainz. Nach dem Abschluss kehrte Muhabbat in ihre

Heimat zurück und arbeitet seitdem dort. Sie liebt ihren Beruf als Reisebegleiterin und es macht ihr sehr viel Freude, den Gästen ihr Land zu zeigen. Dabei zeigt sie nicht nur die Geschichte Usbekistans, sondern bringt das alltägliche Leben der Einheimischen näher und erklärt die lokalen Sitten und Traditionen.

Ihr Wunsch ist es, dass heimkehrende Gäste wiederkommen wollen und zu Hause sagen: „Da musst du unbedingt mal hin“.

Shukhrat Koshmuradov



Shukhrat Koshmuradov ist 39 Jahre alt, verheiratet und hat drei Kinder. Bereits in der Schule hat er Deutsch als Fremdsprache gelernt. Seine große Leidenschaft und Fähigkeit, Fremdsprachen zu lernen, haben ihn die Herausforderungen der deutschen Grammatik leicht überwinden lassen. An der Hochschule für Fremdsprachen in Samarkand hat er Deutsche Sprache studiert. Seit ca. 15 Jahren ist Shukhrat als Reiseleiter für deutschsprachige Gäste tätig. Das Reisen bedeutet für ihn Freiheit und die

Möglichkeit, viele Menschen und sich selbst besser kennen zu lernen. Es macht ihm besonders Spaß, immer wieder für Reiseerlebnisse mit „Wow-Effekt“ zu sorgen und das Angebot lebendig zu gestalten.

„Es gibt so vieles zu entdecken, lassen Sie sich inspirieren, ich freue mich auf Ihren Besuch!“

USBEKISTAN – KURZGEFASST

SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG: In Usbekistan wird neben Usbekisch (Amtssprache) und Russisch auch noch Karakalpakisch und Tadschikisch gesprochen.

In Taschkent und den großen Städten wird zunehmend auch Englisch gesprochen. In abgelegenen Orten und auf dem Land kann es dagegen schwierig sein, englische Gesprächspartner zu finden.

Sie sollten daher versuchen, ein paar grundsätzliche usbekische Wörter zu lernen, um sich verständlich zu machen. So können Sie überall Ihr Essen bestellen und ggf. nach der Toilette fragen.

KLIMA & REISEZEIT: In Usbekistan herrscht überwiegend Kontinentalklima mit starken jahreszeitlichen Unterschieden. Die Sommer sind heiß und trocken, die Winter kalt. In Usbekistan scheint an ca. 300 Tagen im Jahr die Sonne, wobei die niederschlagsreichste Zeit in die Wintermonate fällt. An Frühjahrs- und Herbstabenden kann es kühl werden und in der Wüste sinken die Temperaturen in der Nacht zum Teil erheblich. In

den Bergregionen sollte man immer auf niedrigere Temperaturen und Niederschläge vorbereitet sein.

Empfehlenswert ist eine Reise nach Usbekistan im April/Mai sowie im September/Oktober, da die Tagestemperaturen im Frühjahr und Herbst am angenehmsten sind.

ZEITVERSCHIEBUNG: Die usbekische Zeit liegt 4 Stunden vor der Mitteleuropäischen Zeit. Während der europäischen Sommerzeit beträgt die Differenz 3 Stunden.

STROMSPANNUNG: Die Stromspannung in Usbekistan beträgt 220V Wechselstrom. In der Regel passen die deutschen Stecker.

TELEKOMMUNIKATION: Versenden Sie Ihre Post immer in den größeren Städten und rechnen Sie mit einer Versandzeit von ca. 2-6 Wochen. Briefmarken sind in Postämtern, Hotels und häufig auch bei Postkartenverkäufern erhältlich.

Die internationale Vorwahl für Usbekistan ist +998. Internationale Gespräche können zum Teil sehr teuer sein. Informieren Sie sich bitte vorab über den Minutenpreis. Alternativ können Sie Prepaid-Telefonkarten für günstige Auslandsgespräche erwerben. Sie sind in vielen Läden erhältlich.

Eine usbekische SIM-Karte für Handys erhalten Sie als Ausländer nur in den offiziellen Ucell-Zentralen, wo Sie Ihren Ausweis und Ihre Hotelregistrierung vorlegen und mehrere Formulare ausfüllen müssen. Alternativ können Sie mit dem eigenen europäischen Handy roamen, die meisten Anbieter haben Roamingverträge mit Usbekistan. Informieren Sie sich hierzu bitte vorab bei Ihrem Anbieter.

ESSEN & TRINKEN: Das usbekische Essen ist vielfältig, neben usbekischen Gerichten finden Sie z.B. auch koreanische und russische Speisen. Das usbekische Nationalgericht Plov besteht aus Reis, Fleisch und Gemüse. Suppen und verschiedene gefüllte Teigtaschen sind ebenfalls typisch usbekisch. Brot, meist Fladenbrot, wird zu jeder Mahlzeit gereicht. In Usbekistan wird traditionell viel Fleisch gegessen. Das Konzept der vegetarischen oder veganen Ernährung ist weitgehend unbekannt, so dass sich die Auswahl häufig auf Salat und Brot sowie Beilagen wie Pommes, Reis etc. beschränkt. Im Sommer gibt es auf den Märkten eine sehr vielfältige Auswahl an frischem Obst.

Grüner Tee wird zu allen Mahlzeiten und auch zwischendurch getrunken. Der Umgang mit Alkohol ist für ein muslimisches Land entspannt. Getrunken wird hier hauptsächlich Bier und Wodka. Trinkwasser ist in 1,5 l-Flaschen und in 5 l-Kanistern mit und ohne Kohlensäure erhältlich. Es ist sinnvoll einen 5 l-Kanister im Reisebus zu lagern und sich aus diesem nach Bedarf umzufüllen. Leitungswasser sollten Sie vermeiden.

REISELITERATUR

- Ducke, Isa; Thoma, Natascha: Usbekistan, Dumont Reise-Handbuch, 2017.
- Peltz, Judith; Lepetit, Daniel: Usbekistan, Trescher Verlag, 2017.
- Nazarov, Uchqun: Das Jahr des Skorpions, Berlin, 2002.

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.

Ökologisch und Sozial

Wir möchten unserer Verantwortung gerecht werden und Zeichen für einen nachhaltigen Tourismus mit Zukunft setzen. REISEN MIT SINNEN engagiert sich deswegen bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und naturschutzorientierte Projekte – viele dieser Projekte besuchen wir auch auf unseren Reisen.

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

ES GEHT UMS FLIEGEN UND UM KLIMASCHUTZ

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair



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

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

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

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

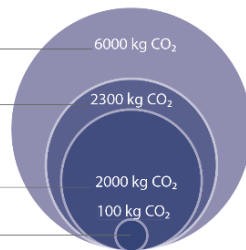
PRIMA KLIMA – ZU 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

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



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

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



DAS ENERGIESPARPROJEKT „NEUE ENERGIE FÜR NEPAL“

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



Mit Ihrer Spende möchten atmosfair und REISEN MIT SIN- NEN 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 SIN- NEN 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



Seidenstraßen-Feeling pur in den leuchtenden Städten Buchara, Samarkand und Khiwa! Aber auch echte Blicke hinter die Kulissen beim Keramikmeister in Tashkent oder Schmied in Margilan.

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 2023

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.