

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)

# SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE VERSTECKTER INSELARCHIPEL



**16-tägige Wander- & Erlebnisreise mit qualifizierter Reiseleitung**



# IHRE HIGHLIGHTS

Wanderungen durch Primärschungle,  
blühende Gärten und zu Urwaldriesen

Das Biosphärenreservat Príncipe: Einsame  
Traumstrände, Wasserfälle & Natur pur

Bootsfahrt zur winzigen Insel Rolas auf der  
Äquatorlinie

Einblicke in die são-toméische Kochkunst und  
Musik

By bike durch Fischerdörfer entlang der Westküste

ReiseSchätze

São Tomé e Príncipe

16 Tage, 8-12 Gäste

Natur, Strand & Meer,

Begegnungen, Wandern

Reiseleiter: Kathleen, Ole

# 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



Hummeln in der Hüfte: Echte „Bulauê“-Tänzer erleben. Später wie ein Abenteurer den Regenwald erobern. Anblick und Rauschen des Oqué Pipi-Wasserfalls beruhigen die Seele. Für den Kochkurs bei einem TV-Star gehen Sie auf Zutaten-„Jagd“ im hauseigenen Garten.

# 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.

## 1. Tag: Anreise nach São Tomé

---

Linienflug über Lissabon nach São Tomé. Sie erreichen den versteckten Inselarchipel am Äquator voraussichtlich am Abend. Ihre Reiseleitung empfängt Sie am Flughafen und Sie fahren gemeinsam zu Ihrem Hotel im Stadtzentrum. Kommen Sie erstmal in Ruhe an!

Beim mehrgängigen Willkommensabendessen im Restaurant XquizEat lassen wir uns gleich zu Beginn lokale Spezialitäten schmecken.

Übernachtungen: 2 Nächte im Hotel Avenida

Verpflegung: -/-/A



## **2. Tag: Wanderung zur Lagoa Amélia – der grünen Lagune**

---

Wir besuchen den auf rund 1.150 Metern gelegenen Botanischen Garten (sofern geöffnet) und wandern durch Primärschungle zur Lagoa Amélia – einem Krater-sumpf, der mit einem grünen Teppich aus Vegetation bedeckt ist. Hier bietet sich die Gelegenheit, einige der einheimischen Vogelarten zu erspähen. Unser lokaler Wanderführer bringt uns unterwegs auch die hiesige Flora und Fauna näher. Anschließend kehren wir im Dorf Saudade in der Casa Almada Negreiros zum Mittagessen ein. Das kleine Restaurant ist für sein erstklassiges Essen und seine Terrasse mit Blick über den Dschungel auf der ganzen Insel bekannt. Wenn es die Zeit erlaubt, statten wir auf dem Rückweg nach Cidade der eindrucksvollen Roça Monte Café einen Besuch ab.

Fahrtzeit: 2,5 Std, 45 km: Wanderung: Gehzeit: 3 Std., +/- 300 Hm (Die Gehzeit ist abhängig von der Witterung.), moderat

Verpflegung: F/M/-



## **3. Tag: Tunnelwanderung zum Angolar-Wasserfall**

---

Heute geht es in den Nordwesten von São Tomé. Es erwartet uns eine spannende Wanderung über Brücken, Bäche und durch Wassertunnel, die wir teilweise im hüfthohen Wasser durchqueren. Wir gelangen so an den versteckten Angolar-Wasserfall. Anschließend beziehen wir unser ECO-Resort. Uns erwarten Natur pur und liebevoll gestaltete Bungalows mit Atlantikblick. Das Abendessen gibt's in Mucumbli inklusive Atlantikblick und mit etwas Glück einem herrlichen Sonnenuntergang.

Wanderung: Gehzeit: 3-4 Std. (abhängig von der Witterung.), +/- 100 Hm, moderat (Es werden 6 Tunnel, die teilweise hüfthohes Wasser führen, durchquert.)  
Fahrzeit: 1,5 Std, 40 km

Übernachtungen: 3 Nächte im Mucumbli ECO-Resort

Verpflegung: F/L/A



#### **4. Tag: Fahrradtour entlang der Westküste**

Heute brechen wir zu einer Fahrradtour auf. Wir folgen der asphaltierten Küstenstraße im Westen bis zu ihrem Ende bei Santa Catarina. Ein Assistenzfahrzeug begleitet uns. Unterwegs besuchen wir u.a. eine nachhaltige Kakao-Kooperative und genießen ein typisches lokales Mittagessen auf der Veranda der Roça Monte Forte. Am Nachmittag fahren wir zurück zur Unterkunft. Wer Lust hat, kann noch einen Ausflug zu einem benachbarten Strand machen.

Radtour: 4 Std. (mit Stopps), 35 km, meist Asphalt

Verpflegung: F/M/-

#### **5. Tag: Wanderung in den Bergen des Inselnordens**

Kurze Fahrt zum Ausgangspunkt der Wanderung bei Ribeira Palma. Wir wandern durch Kakao-Plantagen und Wälder, mit immer wieder spektakulären Blicken auf den Atlantik und die umliegenden Dörfer. Unterwegs durchqueren wir kleine Siedlungen, wo wir sehr gut das Leben in den Bergen beobachten können.

In Neves besuchen wir ein Sozialprojekt der Franziskaner-Schwestern. Die Schwestern haben dort Beachtliches geleistet und betreuen in einem Kindergarten, einer Schule und einem Altenheim mehr als 1.000 Menschen. Ein Projektverantwortlicher berichtet uns, wie sie zum Beispiel den Jugendlichen das Kunsthandwerk näherbringen und zeigt uns ihre Ausstellung.

Wanderung: Gehzeit: 3-4 Std., +/- 450 Hm, moderat

Verpflegung: F/L/-



## **6. Tag: Stadtführung in Cidade und Schokoladenverkostung**

Fahrt zurück in die Hauptstadt. Wir unternehmen eine Stadtbesichtigung und besuchen dabei zum Beispiel die alte, gut restaurierte portugiesische Festung mit historischen Ausstellungsstücken und den großen Markt am Rande von Cidade. Auch besichtigen wir eine kleine Vanille-Fabrik, wo aus lokaler Vanille vielfältige Produkte hergestellt werden.

Am späten Nachmittag erwartet uns eine Verkostung von Claudio Corallos Schokoladenspezialitäten. Während wir die wohl beste Schokolade probieren, erfahren wir das ein oder andere Geheimnis über ihre Herstellung.

Fahrtzeit: 1,5 Std., 45 km

Übernachtungen: 1 Nacht im Hotel Avenida

Verpflegung: F/-/-

## 7. Tag: Exotik pur auf Príncipe

---

Transfer zum Flughafen und Flug mit einer Propellermaschine zur kleinen unentdeckten Schwesterinsel Príncipe. Auf der abgelegenen Insel leben ca. 10.000 Menschen, der Hauptort Santo António ist ein gemütliches Dorf.

Während einer Inselrundfahrt entdecken wir verwilderte sowie restaurierte Roças und das ein oder andere gehütete Geheimnis der Insel. Auch besuchen wir eine Frauen-Kooperative in Porto Real und Santo António, wo wir in einem kleinen, familiären Restaurant zum Mittagessen einkehren. Besonders interessant ist die in ein Hotel umgestaltete Roça Sundy. Hier wurde 1919, weltweit erstmals in der Praxis, während einer Sonnenfinsternis die Relativitätstheorie von Albert Einstein nachgewiesen. Eine Gedenktafel erinnert an den Physiker.

Wir übernachten in der Quinta Santa Rita mit Pool, die sehr zentral auf der Insel liegt und somit einen guten Ausgangspunkt für unsere Erkundungen darstellt. Gemeinsames Abendessen in der Hauptstadt.

Ganztägige Inselrundfahrt

Übernachtungen: 3 Nächte in der Quinta Santa Rita

Verpflegung: F/M/A





## **8. Tag: Strandwanderung zum Bananen-Strand**

---

Heute unternehmen wir eine Wanderung entlang der schönen Strände des Inselnordens, Praia Boi und Praia Grande, bis wir schließlich zur Praia Banana gelangen. Unterwegs genießen wir einen spektakulären Blick über die Bucht von Santo António und besuchen die Roça Belo Monte mit ihrer geschichtlichen Ausstellung. Man sagt, dass an der Praia Banana in den 1980er Jahren die berühmte Bacardi-Werbung gedreht wurde. Wir freuen uns auf ein Picknick und Freizeit an diesem Traumstrand.

Fahrtzeit: 1 Std.

Wanderung: Gehzeit: 3-4 Std., +/- 200 Hm, moderat

Verpflegung: F/L/A



## **9. Tag: Durch den Regenwald von Príncipe**

---

Unsere Wanderung beginnt in Terreiro Velho, bei den Kakao-Plantagen des Chocolatiers Claudio Corallo. Wir wandern durch den geschützten Regenwald, den „Parque Natural“, der eine Vielzahl an Vögeln und Affenarten beheimatet. Unser Ziel ist der Wasserfall Oqué Pipi. Baden ist dort meist möglich.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Entspannen Sie am Pool oder unternehmen Sie einen Ausflug zum beliebten Bom Bom-Strand, an welchem man auch sehr gut Schnorcheln kann (ohne Aufpreis).

Fahrtzeit: 1 Std., 20 km

Wanderung: Gehzeit: 2-3 Std., +/- 250 Hm, moderat

Verpflegung: F/-/-



## **10. Tag: Rückflug und Fahrt entlang der Ostküste nach São João dos Angolares**

---

Am Morgen fliegen wir zurück nach São Tomé. Dort angekommen fahren wir entlang der Ostküste zum geschichtsträchtigen Ort São João dos Angolares. Unterwegs besuchen wir die eindrucksvolle Roça Agua Izé. Während einem Mittagessen am „Boca de Inferno“ können wir uns den wasserspeienden Meeressfelsen genauer ansehen.

Wir übernachten in der gleichnamigen Roça mit Blick auf den Atlantik und köstlichem Essen. Der são-toméische Inhaber João Carlos Silva ist als Fernsehkoch im fernen Portugal bekannt und gilt als ein Gourmet-Botschafter dieses winzigen Tropenparadieses.

Fahrtzeit: 2 Std., 65 km

Übernachtungen: 2 Nächte in der Roça São João dos Angolares

Verpflegung: F/M/A

## **11. Tag: Die Vielfalt im tropischen Garten**

---

Heute unternehmen wir eine mehrstündige Wanderung durch den Regenwald in der Umgebung. Wir entdecken beeindruckende Urwaldriesen und eine Vielzahl an Pflanzen. Am Mittag schlendern wir durch den typisch afrikanischen Ortskern von São João. Wir besuchen den kleinen Markt, ein Kunstatelier und den alten Fischer und Trommelbauer Herculano.

Gemeinsames Abendessen in der Unterkunft. Unter rhythmischem Trommelwirbel zeigen uns anschließend einheimische Tänzer den Landestanz „Bulauê“.

Wanderung: Gehzeit: 3-4 Std., +/- 300 Hm, moderat (Die Gehzeit kann je nach Witterung und Route variieren.)

Verpflegung: F/-/A



## **12. Tag: Kochen à la São Tomé und Fahrt zur Südspitze**

---

Vormittags lernen wir bei einem Kochkurs die Geheimnisse der são-toméischen Küche kennen. Unser selbst zubereitetes mehrgängiges Menü genießen wir auf der Terrasse mit Atlantikblick.

Am Nachmittag setzen wir unsere Fahrt in Richtung Süden fort. Unterwegs machen wir einen Fotostopp am Pico Cão Grande, einer mächtigen Basaltnadel, die aus dem Dschungel ragt. Unser Ziel ist das Praia Inhame-Resort direkt am Strand. Beim Abendessen lauschen wir dem Rauschen des Atlantiks. In den Wintermonaten kann man an diesem Ort mit Glück sogar Meeresschildkröten bei der Eiablage entdecken.

Fahrtzeit: 1,5 Std., 30 km

Übernachtungen: 3 Nächte im Praia Inhame-Strandresort

Verpflegung: F/M/A

### **13. Tag: Auf dem Äquator**

---

Nach dem Frühstück Bootsfahrt nach Rolas – die winzige Insel ist São Tomés Südspitze vorgelagert und fast vollständig mit Kokosnusspalmen bedeckt. Nach einem kurzen Spaziergang überqueren wir die Äquatorlinie. Wir genießen die schönen Strände auf der kleinen Äquatorinsel, bevor wir am späten Nachmittag mit dem Boot zurück zu unserer Unterkunft am Praia Inhame fahren.

Bootsfahrt: 2x 20 Min

Verpflegung: F/-/A



### **14. Tag: Ein Tag am Strand – Zeit zur freien Verfügung**

---

Genießen Sie die Ruhe des kleinen Paradieses und verleben Sie den Tag nach Ihren individuellen Wünschen. Wenn Sie heute noch etwas unternehmen wollen, haben wir für Sie Empfehlungen vorbereitet. Unsere Vorschläge finden Sie unter dem Punkt „Gestalten Sie Ihren Tag - unsere Empfehlungen“.

Alternativ können Sie am Inhame-Strand entspannen und baden oder einen Spaziergang zu den benachbarten Stränden unternehmen. Gemeinsames Abschiedessen in der Unterkunft.

Verpflegung: F/-/A

## **15. Tag: Tropische Kostbarkeiten und Rückreise**

---

Am Morgen spazieren wir ganz entspannt zum Vanha-Strand. Dort besuchen wir die Landwirte Delicia und Bastien. Nach einer Plantagenbesichtigung kosten wir ihre Produkte. Unter der Marke „Delicias das Ilhas“ vertreiben die beiden all-erhand Leckeres, wie zum Beispiel Trockenfrüchte und Tees, aus den exotischen Pflanzen des Landes. Rückfahrt zu unserer Unterkunft. Die Zimmer stehen uns dort bis 14:00 Uhr zur Verfügung. Voraussichtlich am späten Nachmittag werden wir zum Flughafen gebracht und treten unseren Flug gen Heimat an.

Spaziergang: 1,5 Std.

Verpflegung: F/-/-



## **16. Tag: Ankunft in der Heimat**

---

Mit zahlreichen neuen Eindrücken im Gepäck erreichen Sie über Lissabon Ihren Zielflughafen voraussichtlich mittags.

Verpflegung: -/-/-

# TEILNEHMERINNEN & TEILNEHMER

8 bis 12 Gäste

# TERMINE UND PREISE

STP-240518	Sa. 18.05.	- So. 02.06.2024	4.660 €
STP-240713	Sa. 13.07.	- So. 28.07.2024	4.990 €
STP-240727	Sa. 27.07.	- So. 11.08.2024	4.990 €
STP-241026	Sa. 26.10.	- So. 10.11.2024	4.890 €
STP-241221	Sa. 21.12.	- So. 05.01.2025	4.990 €
STP-250201	Sa. 01.02.	- So. 16.02.2025	4.660 €
Einzelzimmerzuschlag:			400 €

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

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

# LEISTUNGSÜBERSICHT

## Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt – São Tomé – Frankfurt mit TAP Portugal in der Economy Class
- Inlandsflug São Tomé – Príncipe – São Tomé
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Insg. 14 Übernachtungen in DZ (6x mit Pool), Du/WC, Tageszimmer am Abreisetag bis 14:00 Uhr (s. Unterkünfte)
- 14x Frühstück, 3x Lunchpaket, 5x Mittag-, 9x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 6 Wanderungen, Spaziergang zur Äquatorlinie und zum Praia Vanha, Fahrradtour entlang der Westküste, Stadtführung in Cidade, São João, Neves, Inselrundfahrt auf São Tomé und Príncipe, Besuch von Roças, Botanischem Garten und Wasserfall, Rolas-Bootsausflug, Musikabend „Bulauê“, são-toméischer Kochkurs, Schokoladenverkostung, Plantagenbesuch mit Landwirten, Projektbesuche
- Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Reiseleitung in Deutsch, tlw. lokale Wanderführer
- Hotelsteuer auf São Tomé e Príncipe (zzt. 3 € pro Person und Nacht)
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code aus unserem Shop)
- Klimaschutz zu 100 % inklusive. CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100 % kompensiert

## Optional buchbare Leistungen

- Rail&Fly 2. Kl.: 85 €, 155 € in der 1. Klasse
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, die ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.\*\*
- Empfohlene fakultative Ausflüge (s. unten)

## 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 TAP Portugal von Frankfurt nach São Tomé. Der Rückflug startet ebenfalls von São Tomé aus nach Frankfurt. Flüge ab Düsseldorf, München, Hamburg, Berlin, Wien oder Zürich sind auf Anfrage möglich.

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

Deutsche, schweizerische und österreichische Staatsangehörige benötigen bei einer Aufenthaltsdauer von bis zu 15 Nächten bei Einreise kein Visum. Ein Reisepass mit einer Gültigkeit von mindestens drei Monaten bei Einreise ist in diesem Fall zur Einreise ausreichend.

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

### VORGESCHRIEBENE IMPFUNGEN:

Es wird empfohlen, die Standardimpfungen gemäß dem aktuellen Impfkalender des Robert-Koch-Instituts vor der Reise zu überprüfen und zu vervollständigen. Bei der Einreise aus Europa nach São Tomé e Príncipe sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Der Nachweis einer Gelbfieberimpfung wird bei Einreise aus Europa nicht mehr verlangt. Falls Sie sich jedoch erst kürzlich in einem Gelbfieberland aufgehalten haben, dann tragen Sie bitte zur Sicherheit Ihren Gelbfiebernachweis bei sich.

Malaria ist auch auf São Tomé ein Thema, auch wenn die Meinungen zum Risiko der Ansteckung stark auseinandergehen. Viele Jahre galt die Insel São Tomé als nahezu malariafrei, doch in den letzten Jahren – nach Beendigung der



taiwanesischen Hilfs- und Präventionsmaßnahmen wurden wieder vermehrt Fälle gemeldet, auch wenn diese sich zumeist auf die einheimische Bevölkerung beschränken. Príncipe gilt als malariefrei.

Für die Malariaprophylaxe 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 generellen mückengebundenen Infektionsrisiken wird Reisenden empfohlen helle körperbedeckende Kleidung zu tragen und ganztägig Insektenschutzmittel auf freie Körperstellen aufzutragen. Bitte konsultieren Sie für weitere Informationen Ihren Hausarzt oder ein Tropeninstitut.

Da die Möglichkeiten vor Ort beschränkt sind, sollten Medikamente in ausreichender Menge mitgenommen werden (z.B. Magen-Darm-Präparate). Wir empfehlen in jedem Fall den Abschluss einer privaten Auslandsreise-Krankenversicherung mit garantiertem Krankenrücktransport (Ambulanzflug, z.B. über den ADAC).

Da die Inseln am Äquator liegen, ist die Sonneneinstrahlung sehr intensiv. Vor allem an den ersten Reisetagen sollte auf ausreichend Sonnenschutz geachtet werden. Nehmen Sie daher genügend Sonnenschutzcreme (mind. Schutzfaktor 20) von zu Hause mit.

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.



# GESTALTEN SIE IHREN TAG – UNSERE EMPFEHLUNGEN

Ihre individuellen Wünsche haben Platz bei uns. Wählen Sie frei aus unseren nachfolgenden fakultativen Angeboten. Sie können dieses Zusatzprogramm bei Buchung mitreservieren oder auch vor Ort bei Ihrer Reiseleitung buchen. Ihre Reiseleitung informiert Sie auch gerne noch detailliert vor Ort.

## 14. TAG: WANDERUNG ENTLANG DER STRÄNDE DES SÜDENS MIT MANGROVEN

Auf einer Wanderung erkunden Sie die Strände (u.a. Praia Piscina und Jalé) und Dörfer am Süzipfel. Baden ist unterwegs möglich. Bei Malanza treiben Sie im Einbaum durch das größte Mangrovegebiet der Insel und durchstreifen den „Wurzelwald“ auf der Suche nach seltenen Vögeln und Wasserbewohnern.

Wanderung: Gehzeit 5 Std., +/- 240 Hm, moderat; Kanufahrt Mangroven: 1 Std.  
Inkludierte Leistungen: Lunchpaket, lokaler Guide

Durchführung ab 3 Personen

Preis pro Person: 40 €



## 14. TAG: BOOTSFAHRT ENTLANG DER WESTKÜSTE NACH SÃO MIGUEL MIT WANDERUNG

Bootsfahrt entlang der spektakulären Westküste nach São Miguel. Der Ort ist nicht an das Straßennetz angebunden und kann nur zu Fuß oder mit dem Boot erreicht werden. In São Miguel können Sie die alte Voodoo-Kapelle besichtigen. Im Anschluss wandern Sie nach Praia Pipa. Unterwegs genießen Sie ein Picknick (Badesachen nicht vergessen!). Rückfahrt mit dem Boot zum Praia Inhame.

Ausflug: Dauer: 4-5 Std., davon Bootsfahrt: 2 Std.; Wanderung: Gehzeit 2 Std., anspruchsvoll

Inkludierte Leistungen: lokaler Guide, Lunchpaket

Durchführung ab 4 Personen

Preis pro Person: 80 €

# AKTIVITÄTEN

6 einfache bis moderate Wanderungen mit max. 3-4 Std. und +/- 450 Hm sowie zwei Spaziergänge. Aufgrund des tropischen Klimas empfehlen wir eine gute Kondition, Trittsicherheit und knöchelhohe Wanderstiefel. Die Gehzeiten können mit den Witterungsverhältnissen variieren.

Eine Radtour (40 km und 4 Std.) führt auf größtenteils asphaltierten Straßen entlang der Westküste. Ein Begleitfahrzeug ist eingeplant. Fahrradhelme befinden sich vor Ort. Ihnen steht es frei, die eine oder andere Wanderung nicht mitzumachen. Sprechen Sie diesbezüglich bitte mit Ihrer Reiseleitung.



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“.

Für die Übernachtungen in der Hauptstadt von São Tomé haben wir uns für ein angenehmes, kleines und zentrales Hotel mit einem kleinen Pool entschieden. Dieses ist nicht luxuriös, vermittelt allerdings eine gemütliche und authentische Atmosphäre. Zimmer mit Dusche/WC und Klimaanlage.

Sie übernachten zwei Mal unter einfacheren Bedingungen in der **Roças São João** und wohnen dort in den ehemaligen Häusern der portugiesischen Kolonialherren, die hier als Plantagenverwalter lebten. Es stehen Ihnen Privatbäder zur Verfügung.

Auf Príncipe übernachten Sie in der zentral gelegenen **Quinta Santa Rita** mit Pool. Da die Unterkunft kein Abendessen anbietet, nehmen wir diese in gut ausgewählten Restaurants in der nahe gelegenen Hauptstadt Santo António ein.

Insel	Unterkunft	Kategorie	Nächte
São Tomé	Hotel Avenida	***Hotel	3 Nächte
São Tomé	Mucumbí	ECO-Lodge	3 Nächte
Príncipe	Quinta Santa Rita	***Hotel	3 Nächte
São Tomé	Roça São João	Guesthouse	2 Nächte
São Tomé	Praia Inhame	Strand-Resort	3 Nächte

Jeweils Landeskategorie. Änderungen vorbehalten!

## VERPFLEGUNG & TRANSFERS

In unserem Reisepreis sind alle Frühstücke, 3 Lunchpakete, 5 Mittagessen und 9 Abendessen enthalten. Es steht Ihnen frei, an den Tagen, an denen kein Abendessen inkludiert ist, auf eigene Faust essen zu gehen. Wer Lust hat individuell essen zu gehen, erhält gern von der Reiseleitung verschiedene Restaurant-Tipps.

Die Transfers erfolgen i.d.R. in Kleinbussen und Jeeps. Sie fliegen mit STP Airways von São Tomé auf die Nachbarinseln Príncipe und zurück mit einer Fairchild Donnier 228 oder einer Saab 340 (37 Sitzplätze, Änderungen vorbehalten) in der Economy-Class (Flugzeit; ca. 25 Minuten). Zudem ist eine ca. 20-minütige Bootsfahrt von São Tomé nach Rolas inkludiert.

# 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 REISEN MIT SINNEN-Reiseleitung.

Unsere REISEN MIT SINNEN-Reiseleiter kennen Ihre Bedürfnisse und wissen, was für eine erfolgreiche Reise notwendig ist. Selbstverständlich unterstützen sie Sie bei allen sicherheitsrelevanten Fragen und bei Fragen zur Kultur des Reiselandes.

Ihre Gruppenreise wird von unseren geschulten Reiseleitern Kathleen oder Ole begleitet. Alle sind deutschsprachig und kennen Ihr Reiseland durch zahlreiche Besuche.

Auf unserer Website erfahren Sie, welche Reiseleitung Ihren Reisetern 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.

## Kathleen Becker



Kathleen Becker ist Reiseautorin und Reiseleiterin. Kathleen hat die Inseln während ihrer Recherchen für den Bradt-Reiseführer intensiv bereist und lieben gelernt. Trotz ihrer vielen Besuche auf dem Inselarchipel ist sie immer wieder aufs Neue überwältigt von der Freundlichkeit der Menschen und freut sich darauf ihre Begeisterung an Sie weiterzugeben.

## Ole Stapelfeld



Die besondere Leidenschaft des Diplomgeographen sind die portugiesisch- bzw. kreolsprachigen Länder Afrikas und Lateinamerikas sowie abgelegene Küsten und Inseln. Er beschäftigt sich intensiv mit Megastädten, informellen Siedlungen und entwicklungspolitischen Fragestellungen, ohne dabei die landschaftlichen, musikalischen und kulinarischen Genüsse seines Gastlandes aus den Augen zu verlieren.

# AUSRÜSTUNG UND KLEIDUNG

Nehmen Sie möglichst einen Rollkoffer oder eine bequem zu tragende Reisetasche mit. Während der Wanderungen oder anderer Tagesausflüge empfiehlt sich ein Tagesrucksack – praktisch auch als Handgepäck für den Flug!

- Rucksack, Koffer oder Reisetasche, Tagesrucksack (ca. 20 Liter für Wanderungen)
- Extratasche, falls Sie Gepäck vor dem Abflug nach Príncipe in der Hauptstadt lagern wollen
- Eingelaufene knöchelhohe Wanderschuhe mit gutem Profil, Wanderstöcke (!)
- Sandalen und/oder leichte Halbschuhe, Wasserschuhe oder Trekking-Sandalen für die Wanderung zum Angolar-Wasserfall
- Badesandalen / Flip-Flops
- Atmungsaktive Outdoor-Bekleidung (auch langärmelig) für die Wanderungen (aufgrund der tropischen Verhältnisse empfiehlt sich ein Wechsell Paar)
- Leichte, helle Baumwollbekleidung für abends (auch lange Bekleidung)
- Regenjacke, Poncho, kompakter Schirm, Gamaschen (für Wanderungen)
- kurze Hose und Badesachen für Strandtage
- Hygieneartikel nach persönlichem Bedarf (Tampons, Pflaster, Aspirin etc. gibt es nicht vor Ort), Mundschutz, Desinfektion
- Schmutzwäschebeutel (Baumwolle)
- Taschenlampe (Vorsicht Stromausfall!), kleines Taschenmesser, z.B. „Schweizer Messer“, kleiner Reisewecker (Armbanduhr), Ohrstöpsel
- Fotoausrüstung (und genügend Speicherkarten sowie Akkus), Fernglas
- USB Stick / Speichermedium für Fotos/Musik austausch
- Sonnenbrille, Sonnencreme (Schutzfaktor mind. 20, Sprayform empfohlen), evtl. Sun Blocker, Sonnenhut
- Reiseapotheke „Erste Hilfe“, persönl. Medikamente, Schmerzmittel, Masken
- Anti-Mücken-Spray- oder Creme
- Kopie von Pass und Flugticket, Internationaler Impfpass, ggfs. Impfnachweise
- Geldgürtel bzw. Brustbeutel
- Bargeld in EURO (Die Scheine sollten sich zum Tausch vor Ort in einem guten Zustand befinden. Eine Kreditkarte (VISA) kann zur Sicherheit mitgenommen werden)
- Reiselektüre



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.



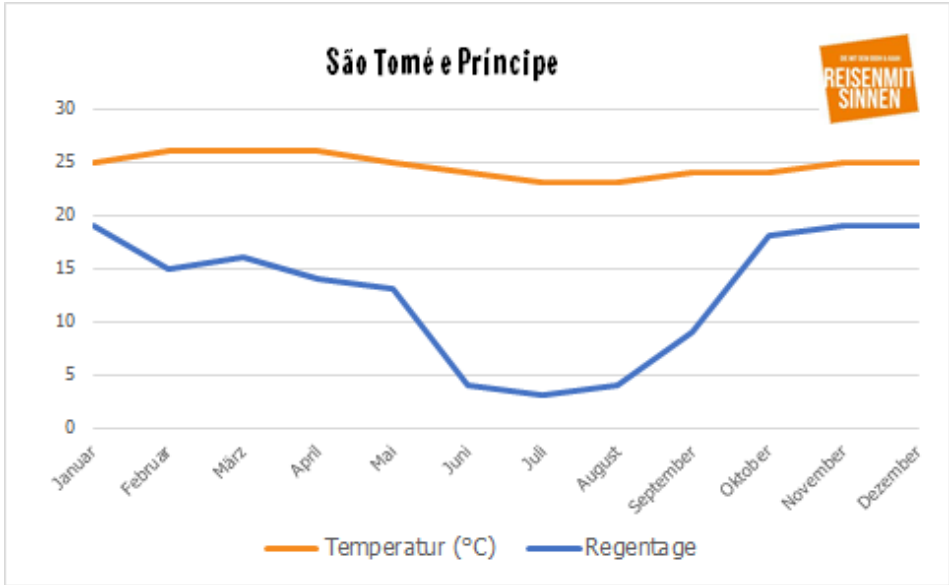
## SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE – KURZGEFASST

### SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG:

Die Amtssprache ist Portugiesisch, die Umgangssprache ein Mischdialekt („Crioulo“), basierend auf portugiesischen und afrikanischen Sprachanteilen. Mit Spanisch und Französisch kommen Sie normalerweise recht weit. Immer verbreiteter wird auch Englisch gesprochen, dies ist allerdings selbst an manchen Rezeptionen noch nicht selbstverständlich. In allen Fällen hilft bei den aufgeschlossenen und hilfsbereiten São-Toméern auch Körpersprache.

### KLIMA & REISEZEIT:

São Tomé e Príncipe liegt im innertropischen Klimagürtel, der sich durch eine hohe relative Luftfeuchtigkeit, hohe Durchschnittstemperaturen bei nur geringen Monatsschwankungen und ganzjährig auftretende Niederschläge auszeichnet. Als angenehmste Reisezeit wird oft die Zeit zwischen Mai und September genannt. In dieser Zeit fallen in der Regel nur geringe Niederschläge, die Temperaturen erreichen ihren jährlichen Tiefstand und auch die hohe Luftfeuchtigkeit reduziert sich leicht. Dennoch sind Reisen ganzjährig zu empfehlen, da sich die tropischen Niederschläge eher durch heftige Kurzregen auszeichnen, an deren Anschluss sich dann meist ein wolkenloser Himmel auftut und sich eine frische Tropenluft entfaltet.



## ZEITVERSCHIEBUNG:

Zum 01.01.2018 wurde die lokale Zeit auf São Tomé e Príncipe angepasst. Die Zeitverschiebung beträgt nun im Winter minus 1 Stunde im Vergleich zu Deutschland, im Sommer gibt es keine Verschiebung.

## STROMSPANNUNG:

Standard sind 220 V und 50 Hz (deutsche Steckdosennorm). Adapter werden nicht benötigt.

## TELEKOMMUNIKATION:

Ländervorwahl aus Europa: 00239. Vom Hauptgebäude der Telekom CST in Cidade de São Tomé sowie von Telefonzellen, die sich in allen größeren Orten befinden, kann man direkt Auslandsgespräche führen. Die Telefonkarten gibt es bei den Verkaufsstellen der CST.

Zwischen der são-toméischen Telekom CST und deutschen, österreichischen und Schweizer Mobilfunkbetreibern existieren mittlerweile einige Roaming-Abkommen, so dass Sie mit Glück mit Ihren Handys vor Ort Netz haben. Alternativ können Prepaidkarten vor Ort preiswert bei der CST (in der Hauptstadt) erworben werden. In den beiden Inselhauptstädten Cidade de São Tomé sowie Santo António gibt es mehrere Internet-Cafés. Internetzugang (WLAN) gibt es inzwischen nicht nur in den 4-Sterne-Hotels, sondern auch in kleineren und einfacheren Unterkünften (meist im Foyer oder Restaurant).

Briefe sowie Postkarten von und nach Europa sind etwa zwei Wochen unterwegs.

## ESSEN & TRINKEN:

Fischgerichte und Meeresfrüchte sind in der são-toméischen Küche sehr beliebt. Der Fisch kommt immer fangfrisch auf den Teller. Besonders beliebt bei den Einheimischen ist der Tintenfisch („Choco“), welchen Sie definitiv gegrillt probieren sollten. Als Beilage wird neben Reis und Kochbananen die Brotfrucht gerne gegessen. Fleischgerichte sind nicht so weit verbreitet, da Fleisch für die Einwohner recht teuer ist.

Das bekannteste Nationalgericht ist Calulú, eine Art Gulaschsuppe, die sehr kräftig gewürzt ist. Zum beliebtesten Obst zählt die Jack-Frucht.

Wasser ist fast überall in 1,5 L-Flaschen erhältlich. Das Wasser aus dem Wasserhahn hat keine Trinkwasserqualität.

Neben dem lokalen Bieren Rosema und Criola (0,5-Liter-Flaschen ohne Etikett) gibt es die aus Portugal importierten Marken Sagres und Superbock. Es gibt natürlich auch Limonaden und Säfte.

## REISELITERATUR

- Miguel Sousa Tavares, Am Äquator, Roman, Gebunden, 480 Seiten, 2005, C. Bertelsmann Verlag, ISBN 3-57000-871-1, EUR 21,90
- Kathleen Becker, São Tomé and Príncipe, englischsprachiger Reiseführer, 2.Auflage 2014, Bradt, ISBN-13-978-1-84162-486-0
- Ina Vogt, "Wege im Schatten der Kakaobäume -meine Zeit auf São Tome und Principe 1986/89", ISBN 978-3-89793-330-9

# UNSER ENGAGEMENT AUF SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

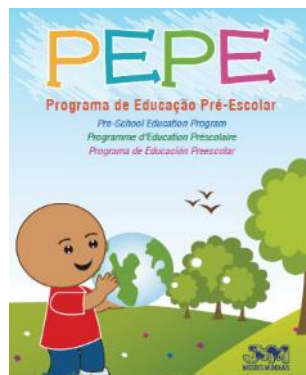
## Soziale Projekte von Joachim & Kerstin

REISEN MIT SINNEN arbeitet zusammen mit den beiden deutschen Missionaren Kerstin und Joachim Schulze. Der studierte Theologe und die gelernte Krankenschwester und Gemeindegliederin verbrachten im Herbst 2006 20 Monate in dem kleinen westafrikanischen Land Äquatorialguinea, wo sie in einem Team ihrer Missionsgesellschaft WEC mitarbeiteten. Danach besuchten sie den Inselstaat São Tomé und Príncipe und sahen große Not im Bereich der christlichen Bildung und fehlender Literatur. Nach einem Sprachstudium in Portugal war die Hauptinsel São Tomé ihr Ziel. Mühsam lernten sie, sich im neuen Land zu bewegen.

Sie bemühten sich, das Vertrauen der são-toméischen Gemeinden zu gewinnen und Freundschaften zu schließen. Im Laufe der Jahre gründeten und übernahmen Kerstin und Joachim Schulze verschiedene Projekte zur Unterstützung der Gemeinden.

Das **Instituto Bíblico São Tomé** der Missão AMEM ist eine übergemeindliche theologische Ausbildungsstätte, die 2013 von Joachim & Kerstin, einem brasilianischen Missionar und zwei jungen são-toméischen Gemeindeleitern gegründet wurde. Das christliche Bildungszentrum verfügt über einen kleinen Buchladen, eine Bibliothek, Seminarangebote und Gästezimmer. Es gibt den Studenten die Möglichkeit ihr Lesen und Schreiben zu verbessern und mehr über die Bibel zu lernen.

Seit 2015 haben die Beiden zusätzlich ein **Vorschulprogramm für 4- und 5-jährige Kinder** übernommen. Auf São Tomé und Príncipe wachsen viele Kinder sich selbst überlassen auf und sind oft überfordert, sobald sie mit der staatlichen Schule beginnen. Einige Kirchengemeinden haben in Gegenden, wo es keinen staatlichen Kindergarten gibt, oder dieser überfüllt ist, eine Alternative geschaffen, um Kindern den Einstieg in die Schule zu erleichtern. Ziel ist es, den Kindern aus ärmeren Verhältnissen, die wenige Chancen auf Bildung haben, eine zwei-jährige Grundausbildung zu geben. Außerdem hilft dieses Projekt den Kindern soziale Kompetenzen zu erlernen und selbstbewusst in die staatliche Grundschule zu wechseln. Diese Vorschulen können während Ihres Aufenthaltes auf São Tomé



und Príncipe besucht werden und dies bietet Ihnen die Gelegenheit einen persönlichen Eindruck von diesem Projekt zu bekommen. Natürlich auch Material, wie Kinderzahnbürsten, Stifte und andere Arbeits- & Bastelmaterialien und kleine Bälle oder Bauklötze mitgebracht werden.

## **Sozialprojekt der Franziskaner-Schwestern in Neves**

Wir besuchen ein durch Spenden finanziertes und seit 20 Jahren existierendes Projekt von drei Franziskaner-Schwestern, die etwa 1.200 Kinder betreuen und ausbilden. Kinder im Alter von 1-14 Jahren besuchen den Kindergarten sowie die Schule. Das Projekt versorgt Kinder, die sonst aufgrund mangelnder staatlicher Bereitstellung kaum Chancen auf Betreuung und Bildung haben. Zusätzlich umfasst das Projekt eine Kunsthandwerkschule und ein Art Altenheim, da ältere Erwachsene ohne familiäre und staatliche Versorgung komplett auf sich allein gestellt sind. Bis zu 30 ältere Personen werden betreut und versorgt. Das Franziskaner-Projekt übernimmt Aufgaben, die der Staat nicht erfüllen kann. Umso wichtiger, dass dieses Projekt durch Spenden und Besuche getragen wird und erhalten bleibt.



# 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.

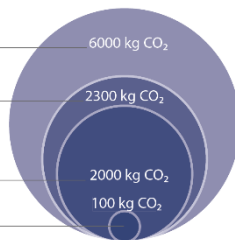
## PRIMA KLIMA - zu 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

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.

## IHR REISEBERATER: DENNIS MARKMANN



„Zwei Inseln auf einen Streich: Erleben Sie die Highlights der Kakaoinseln am Äquator aktiv sowie die Herzlichkeit der Bewohner. Freuen Sie sich auf den perfekten Mix aus Natur und Alltag.“

0049 (0)231 589792-43  
dennis.markmann@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: Mai 2024

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.