

ADAC

Urlaub

Inspiration. Tipps. Angebote.

Das Magazin der ADAC Reisebüros

Japan

Von Geishas, Tempeln und Robotern – ein Besuch im Land der aufgehenden Sonne

Rioja-Weinland

Mehr als nur der berühmte Wein. Zu Gast im Tal der Sinne

Christchurch

Entdecken Sie die größte Stadt auf Neuseelands Südinsel

Wandern
Salzburger
Land

Auf dem Almenweg im
österreichischen
Pongau

Bezauberndes *Namibia*

Savanne, Wüste und tropische Flusslandschaften, dazu eine Safari zu den Big Five – willkommen in Afrika

ADAC

„Wenn man nach einem Unfall gepflegt werden muss, kann das ganz schön teuer werden. Deswegen vertraue ich dem ADAC Privatschutz.“

Ulrich Tepper
ADAC Mitglied seit 1970



ADAC Privatschutz.

Behandlung und Pflege nach Unfall.

Sichern Sie sich nach einem Unfall Zusatzleistungen wie privat-ärztliche Behandlung im Krankenhaus, Zweibettzimmer sowie finanzielle Absicherung durch ein monatliches Unfallpflegegeld.

Jetzt abschließen: auf www.adac.de/unfallpflege, telefonisch unter 0800 33 100 44 50 (Mo.-Sa.: 8:00-20:00 Uhr) oder in jeder ADAC Geschäftsstelle

➤ Medizinisch und finanziell abgesichert:
Exklusiv für ADAC Mitglieder!



ADAC Versicherung AG

„Gegen Zielsetzungen
ist nichts einzuwenden, sofern man sich
dadurch nicht von interessanten
Umwegen abhalten lässt.“

Mark Twain (1835–1910),
US-amerikanischer Schriftsteller

Regenbogen bei Sesriem, Namibia

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jetzt haben wir schon wieder September und der große Sommerurlaub ist für viele von uns leider schon wieder vorbei. Was aber zum Glück nicht heißt, dass damit auch die schöne Reisezeit beendet wäre. Ganz im Gegenteil, der goldene Herbst steht vor der Tür, der bekanntlich eine wunderschöne Zeit zum Wandern ist – ohne dass einem die Sonne zu sehr auf den Pelz brennt. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Tour in den Bergen? Wir haben für Sie den traumhaften Salzburger Almenweg in Österreich erkundet (Seite 24). Es darf doch noch ein bisschen Sonne sein? Und vielleicht ein gutes Gläschen Wein dazu? Dann legen wir Ihnen die überraschend grüne Weinregion La Rioja mit seinen faszinierenden Bodegas im Norden von Spanien ans Herz (Seite 42).

Ab Herbst beginnt natürlich auch wieder die Zeit der Fernreisen: Neuseeland, die Karibik oder Afrika. Sie finden in dieser Ausgabe zu allen drei Regionen Tipps, ganz besonders möchten wir jedoch auf unsere Rundreise durch Namibia hinweisen (Seite 14), auf der unser Autor faszinierende Naturlandschaften und viele Tiere im Caprivi-Streifen, in der Namib-Wüste oder im weltberühmten Etosha-Nationalpark erlebte. Exotik der eher kulturellen Art verspricht hingegen unsere Japan-Reportage, die uns zu den drei Hauptstädten des Landes führt: Tokio, die aktuelle, Kyoto, die langjährige, sowie Nara, die erste (Seite 34). Sie brauchen noch mehr Inspiration? Dann besuchen Sie uns doch im Internet unter adacreisen.de. Dort finden Sie im Ratgeber und im neuen Heftarchiv nicht nur weitere spannende Artikel, sondern dazu auch viele attraktive Reise-Angebote.

Gute Reisen,
Ihre Redaktion **ADAC Urlaub**

 Schreiben Sie uns: redaktion@adac-urlaub.net



Entdecken Sie die „ADAC Urlaub“ jetzt auch als E-Paper. Sie finden die aktuelle Ausgabe und viele weitere auch online. Blättern Sie in inspirierenden Reportagen und Service-Artikeln. Das Archiv der „ADAC Urlaub“ finden Sie unter adacreisen.de/magazin.

Ich war ...



Diddo Ramm
Chefredakteur
„ADAC Urlaub“

... in Namibia

Der Ostfrieze tourte auf eigene Faust mit dem Geländewagen durch das afrikanische Land – es war ein Abenteuer. **Seite 14**



Olaf Heise
Redaktionsleiter
„ADAC Urlaub“

... im Salzburger Land

Unser Redaktionsleiter ging seinen ersten Fernwanderweg – okay, drei Etappen. Aber: Es soll nicht der letzte gewesen sein. **Seite 24**

Françoise Hauser
Journalistin
und Buch-
autorin



... in Japan

Tempel, Geishas und Stadtpläne fressende Hirsche erlebte die Sinologin in Tokio, Kyoto und Nara. **Seite 34**

TITEL: BLEND IMAGES/GETTY IMAGES; FOTOS DIESE SEITE: DIDDO RAMM, ANGIE SANCHEZ-FUENTES, PRIVAT (2)

NORDEUROPA KREUZFAHRT DELUXE

Exklusives, luxuriöses Vorprogramm für ADAC-Kunden: 2 Nächte mit Frühstück im **Grand Hotel Heiligendamm******, einem der schönsten Hotels Deutschlands, inkl. einem exklusiven Abendessen und einem bereits für Sie reservierten Parkplatz. An Bord der **MSC Poesia** warten Ihre Balkonkabine und ein Premium All-Inclusive Getränkepaket i.W.v. € 182.- auf Sie.



IHR REISEZIEL

Übernachten Sie vor Ihrer Kreuzfahrt im eleganten Grand Hotel Heiligendamm in der "Weißen Stadt am Meer", bevor Sie aus zwei spannenden Routen Ihr persönliches Kreuzfahrthighlight wählen.

IHR HOTEL

Im **Grand Hotel Heiligendamm****** (Landesk.) erwarten Sie 181 luxuriöse Zimmer und Suiten, das elegante Kurhaus Restaurant sowie die Nelson und Sushi Bar mit herrlichem Panorama auf die Ostsee. Das mit einem Michelin-Stern prämierte Gourmet Restaurant „Friedrich Franz“ steht für meisterhafte Kreationen. Alle **Doppelzimmer** (ca. 30m², Landseite) bieten ein Queen-Size-Bett, Marmor-Bad mit Fußbodenheizung, Dusche, Badewanne, Föhn, Klimaanlage, TV, DVD Player, Telefon, Safe und kostenfreies WLAN.

IHR SCHIFF

Ihr First-Class-Schiff **MSC Poesia** verfügt über Pools, Whirlpools, MSC Aurea Spa (z.T. gg. Gebühr), Theater, Diskothek und Kasino. Kulinarisch stehen Ihnen zwei Hauptrestaurants, Spezialitätenrestaurant (gg. Gebühr), Pizzeria sowie unzählige Bars und Cafés zur Verfügung. Alle **Balkonkabinen** (ca. 18 m² inkl. Balkon) mit Glastür zum privaten Balkon verfügen über 2 Einzelbetten (zu einem Doppelbett arrangierbar), Dusche, Föhn, TV und Safe.

Generelle Hinweise: Deutsche Staatsbürger benötigen einen nach Rückreise noch min. 6 Monate gültigen, maschinenlesbaren Reisepass (zusätzlich bei Route 2: Visum und Auslandskrankenversicherung für Russland (Kosten ca. € 99.-, selbst zu beantragen), falls Sie nicht im Rahmen eines von MSC Kreuzfahrten angebotenen Landausfluges von Bord gehen möchten). **Trinkgeldempfehlung:** Sicher sind Sie bereit, die Leistung der Servicecrew an Bord mit einem Trinkgeld zu wertschätzen. Hierfür wird auf Ihr Bordkonto ein Betrag i.H.v. € 10.- p.P./Nacht vorgemerkt, den Sie an der Rezeption des Schiffs streichen oder anpassen können. **Bordsprache:** Englisch

IHR REISEVERLAUF Route 1

- Tag 1** **Bad Doberan-Heiligendamm**
Individuelle Anreise zu Ihrem 5-Sterne-Grand Hotel Heiligendamm
- Tag 2** **Bad Doberan-Heiligendamm** Tag zur freien Verfügung, Abendessen im Hotel
- Tag 3** **Warnemünde** Individuelle Anreise zum Parkplatz, Hafentransfer, Einschiffung, Abfahrt 19 Uhr
- Tag 4** **Erholung auf See**
- Tag 5** **Bergen** (Norwegen)
- Tag 6** **Fläm** (Norwegen)
- Tag 7** **Hellesylt/Geirangerfjord** (Norwegen)
- Tag 8** **Erholung auf See**
- Tag 9** **Kopenhagen** (Dänemark)
- Tag 10** **Warnemünde**
Ankunft 8 Uhr, Ausschiffung, Transfer zum Parkplatz. Individuelle Heimreise

IHR REISEVERLAUF Route 2

- Tag 1-3** analog Route 1
- Tag 4** **Erholung auf See**
- Tag 5** **Stockholm** (Schweden)
- Tag 6** **Tallinn** (Estland)
- Tag 7** **St. Petersburg** (Russland)
- Tag 8-10** analog Route 1

Änderung des Reiseverlaufs vorbehalten.

BALKONKABINEN-SPECIAL
Frühbucherpreis ab
9 Nächte p.P.
inkl. Verpflegung **€ 1.399.-**

*unser Preis bei Buchung ab 15.10. ab **€ 1.799.-***

INKLUSIVLEISTUNGEN

- 2 Nächte vor der Kreuzfahrt im Doppelzimmer im Grand Hotel Heiligendamm in Bad Doberan-Heiligendamm inkl. Frühstück & Parkplatz am Hotel
- 1 x exklusives Abendessen im Hotel
- Parkplatz am Hafen Warnemünde für die Dauer der Kreuzfahrt inkl. Hafentransfer
- 7 Nächte in der 2er-Balkonkabine Bella auf dem First-Class-Schiff MSC Poesia inkl. Vollpension und Premium All-Inclusive Getränkepaket an Bord i.W.v. € 182.- (reichhaltige Auswahl alkoholfreier/alkoholischer Getränke sowie Cocktails von der Bar und Eiscreme zum Mitnehmen)
- Ein- und Ausschiffungsgebühren in allen Häfen

TERMINE/PREISE 2019 P.P. IN €

Kabinenkategorie	24.5., 30.8.	31.5., 16.8.	7.6., 14.6., 26.7.	12.7., 19.7.
2er-Balkon	1.399.-	1.499.-	1.599.-	1.649.-
Bella ab 15.10.	1.799.-*	1.849.-*	1.949.-*	1.999.-*
2er-Balkon	1.449.-	1.549.-	1.649.-	1.699.-
Fantastica ab 15.10.	1.899.-*	1.949.-*	2.049.-*	2.099.-*
2er-Balkon	1.699.-	1.799.-	1.899.-	1.949.-
Aurea ab 15.10.	2.099.-*	2.149.-*	2.249.-*	2.299.-*

Buchungscode: **Route 1: D03470X • Route 2: D03471X**

*unser Preis bei Buchung ab 15.10., die Kabinenkategorien Bella, Fantastica und Aurea unterscheiden sich durch die Lage auf den Decks sowie die inkludierten Angebote an Bord. Kurabgabe (Heiligendamm) € 2.- /Tag vor Ort zu zahlen



14 Namibia



24 Wandern Salzburger Land



34 Japan



42 Rioja-Weinland

Inspiration

- 6 Postkarte aus Nepal**
Die Trekking-Saison im Himalaya beginnt
- 8 Panorama**
Neuigkeiten aus aller Welt
- 14 Namibia**
Ein Land wie der ganze Kontinent – ein Roadtrip durch das afrikanische Land
- 22 Fünf Mal ... Christchurch**
Entdecken Sie das Tor zu den Neuseeländischen Alpen
- 24 Wandern Salzburger Land**
Von Hütte zu Hütte auf dem malerischen Salzburger Almenweg
- 34 Japan**
Tokio, Kyoto und Nara: eine faszinierende Reise zu den Hauptstädten Nippons
- 42 Rioja-Weinland**
Die Heimat des Tempranillo begeistert mit avantgardistischen Bodegas

Tipps

- 32 Mein Land: Dominikanische Republik**
ADAC Reise-Experten stellen ihre Lieblingsziele vor
- 40 Ratgeber Auto- & Motorradreisen**
ADAC Reise-Experten informieren. In dieser Ausgabe: Umweltzonen und Co.
- 48 Mein Reisebüro**
Ihr Kontakt zu allen ADAC Reisebüros in Ihrer Umgebung
- 49 Impressum**
- 50 Vorschau**

Digital

Ihre „ADAC Urlaub“ im Internet: Sie finden die aktuelle Ausgabe und viele weitere unter adacreisen.de/magazin. Des Weiteren finden Sie im Heft **Bitly-Kurzlinks**, diese können Sie einfach in Ihren Internet-Browser eingeben und Sie werden zur entsprechenden Website weitergeleitet.



Legende

- Weblink
- E-Mail
- Video
- Kontakt
- Information
- Ort

22 Christchurch





Himalaya, Nepal

Das Ende des Monsuns

Acht Tage lang huldigen die Nepalesen zum Indra-Jatra-Fest Ende September dem vedischen Gott Indra. Er verkörpert die Kräfte der Natur und ist der Gott des Himmels, des Regens und des Sturms. In der Hauptstadt Kathmandu feiern Hindus und Buddhisten das größte religiöse Straßenfest der Stadt mit farbenfrohen Prozessionen, traditionellen Tänzen und Musik. Das Indra Jatra kündigt das Ende der regenreichen Monsunzeit an. Für Himalaya-Reisende, die sich zum Trekking am Mount Everest aufmachen, dem höchsten Gipfel der Erde, oder die berühmte Annapurna-Runde wandern möchten, beginnt nun die schönste Jahreszeit. Das Klima ist meist angenehm mild und trocken und die klare Luft sorgt für atemberaubende Ausblicke auf die schneebedeckten Bergriesen. Das Bild zeigt die heiligen Seen von Gosainkund im Langtang-Nationalpark nördlich von Kathmandu, einem beliebten Reiseziel für Trekking-Touristen und Bergsteiger.

✉ Schicken Sie uns Ihr schönstes Urlaubsfoto an:
postkarte@adac-urlaub.net

FOTO: ALEX TREADWAY/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE/GETTY IMAGES

AKTUELL

Schöner radeln am Gardasee

Die Küstenstraße rund um den Gardasee ist ein Traum – den bald auch Radfahrer (und Fußgänger) in voller Länge auf einem eigenen Weg genießen können. Gut 140 Kilometer wird die beeindruckende Panoramastrecke um den oberitalienischen See führen. Bis 2021 soll sie fertiggestellt sein. Einige Etappen sind

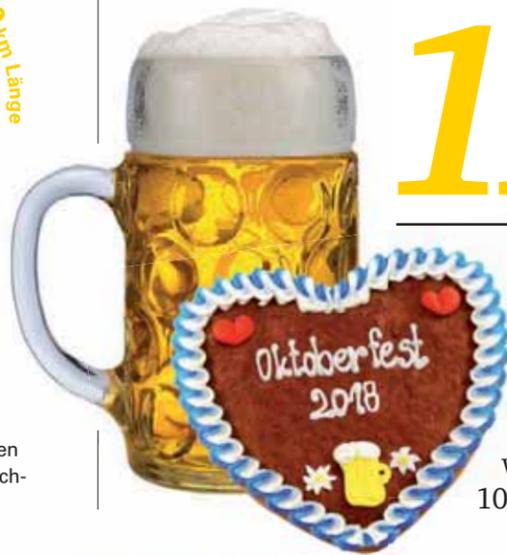


140 km Länge

bereits befahrbar. Ein besonders spektakuläres Teilstück wurde jüngst bei Limone eröffnet. Vom Hotel Panorama führt ein rund ein Kilometer langer Steg direkt an der Felswand entlang und scheint geradezu über dem See zu schweben. LED-Lampen sorgen auch nachts für Beleuchtung und Sicherheit.

Österreich Wiener Kunstherbst

Im Themenjahr der Wiener Moderne würdigen zahlreiche Museen die Ausnahmekünstler Klimt, Schiele, Wagner und Moser. Anlässlich des 100. Todesjahres der vier Kulturschaffenden, die Wien um 1900 nachhaltig prägten, beginnen in der zweiten Jahreshälfte spannende Ausstellungen, etwa in der Orangerie im Unteren Belvedere. Darüber hinaus bietet der Wiener Kunstherbst auch für Fans der zeitgenössischen Kunst zahlreiche Highlights, darunter die „Vienna Art Week“ oder die „Art & Antique“, die Messe für Kunst, Antiquitäten und Design in der ehemaligen Habsburger Residenz Hofburg. Infos und Termine: wien.info



11€

wird die Mass Bier dieses Jahr erstmals auf dem Münchener Oktoberfest kosten – Rekord. Die Preise werden zwischen 10,70 bis 11,50 € liegen.



Auf zur Seerosen-Königin

Zwölf Jahre lang war das baufällige Victoriahaus im Botanischen Garten Berlin für Besucher geschlossen. Jetzt kann man in dem historischen Gewächshaus wieder eine der wichtigsten Wasserpflanzen-Sammlungen der Welt bestaunen. Absoluter Star: die Riesenseerose „Victoria“, deren Blätter einen Durchmesser von über drei Metern erreichen können.

Afrika Drohnen gegen Wilderer

Nationalparks in Afrika und Umweltorganisationen wie der WWF rüsten zunehmend mit Hightech gegen Wilderer auf. Immer häufiger kommen Wärmebildkameras und Drohnen zum Einsatz, um nachts operierende Banden aufzuspüren, etwa in Südafrika oder im

Masai-Mara-Nationalpark in Kenia. Etwa 20.000 Elefanten werden jedes Jahr gewildert. Immerhin: China – der größte Markt für Elfenbein – hat seit Ende 2017 den Handel und die Verarbeitung von Stoßzähnen und Elfenbeinprodukten landesweit verboten.



Hamburg Musical „Paramour“ kommt

Musicals sind bekanntlich Publikumsmagneten auf Städtereisen. Ein neues Highlight lässt sich ab April 2019 in der Hansestadt erleben. Dort feiert die Broadway-Aufführung „Paramour“ Europa-Premiere im Theater Neue Flora und löst das Disney-Musical „Aladdin“ ab. Die glamouröse Show, die von den Künstlern des berühmten kanadischen Cirque du Soleil aufgeführt wird, verbindet spektakuläre Artistik mit großem Musik-

theater, so die Veranstalter. „Paramour“ ist eine klassische Love-Story aus der goldenen Ära Hollywoods. Wer in Hamburg nicht nur ein Musical besuchen möchte: Bereits am 28. Oktober 2018 feiert „Ghost“ im Operettenhaus Premiere. Und Disneys „Mary Poppins“ läuft ja auch noch im Theater an der Elbe ...

Mehr Infos zu Hamburg unter adacreisen.de/hamburg-urlaub



Sölden Zu Gast bei 007

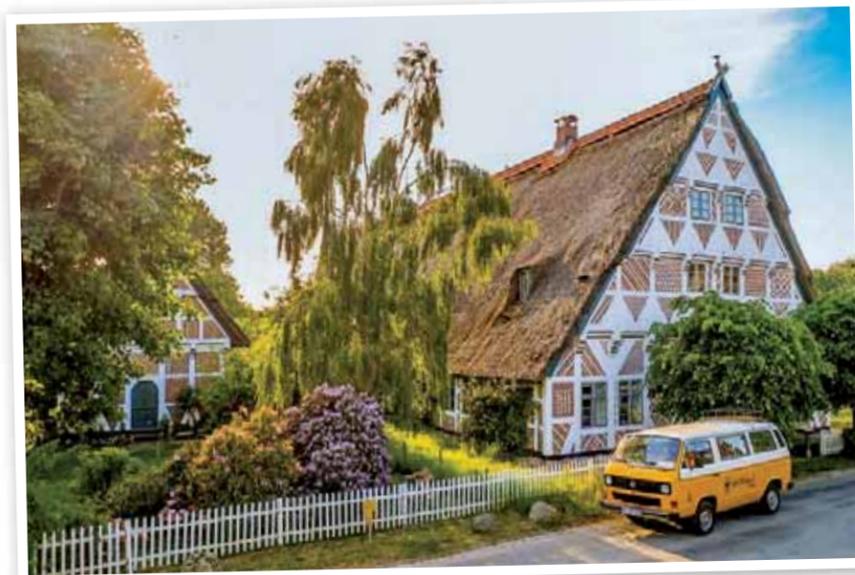
James-Bond-Fans können sich auf ein neues Highlight freuen: Auf dem über 3040 Meter hohen Gaislachkogel, hoch über dem österreichischen Wintersportort Sölden, hat seit diesem Sommer das Bond-Museum „007 Elements“ seine Pforten geöffnet. Die spektakuläre hochalpine Gebirgskulisse diente einst als Drehort zu „Spectre“ mit Daniel Craig. Besucher erwartet unter anderem eine interaktive Erlebniswelt mit kultigen Studio-Sets sowie das Restaurant ice Q. Eintritt 22 €, Kinder ab 12 € (zzgl. Auffahrt). 007elements.soelden.com





Schweiz
Der Preis ist heiß

Nach Andermatt-Sedrun und anderen Wintersportgebieten in der Schweiz führen nun auch die Bergbahnen im Oberengadin dynamische Preismodelle ein. Künftig richten sich die Preise für die Tageskarten rund um St. Moritz nach dem Zeitpunkt des Kaufs sowie nach der Zahl der Gäste, die sich an einem bestimmten Tag ins Skigebiet aufmachen. Frühbucher, die ihre Tickets bis zu 15 Tage vor der Einlösung erwerben, erhalten danach zum Beispiel Rabatte auf Skipässe in Höhe von bis zu 30 Prozent. Der Verkaufstart beginnt ab 1. September 2018. Tickets unter snow-deal.ch



IN KÜRZE

Na zdrowie! Wodka-Museum in Warschau

In der alten Wodkafabrik Koneser hat jetzt das Muzeum Polskiej Wódki, das „Museum des polnischen Wodkas“ seine Tore geöffnet. Besucher erfahren hier alles rund um die Geschichte des Nationalgetränks, das auf kaum einer polnischen Feier fehlen darf. muzeum-polskiejwodka.pl/de/



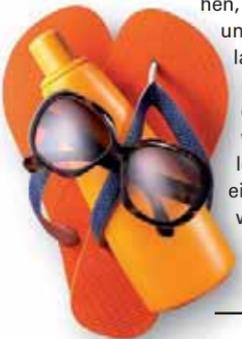
80.000 Meerestiere bestaunen

Das geht jetzt in Europas größtem Aquarium, dem Nausicaa im französischen Boulogne-sur-Mer in der Normandie. Highlight: der Glastunnel durch ein riesiges Becken mit exotischen Fischen und Rochen, welches das Ökosystem der Pazifikinsel Malpelo vor der Küste Kolumbiens zeigt. nausicaa.co.uk

IN KÜRZE

Hawaii verbietet Sonnencreme

Natürlich nicht generell, sondern lediglich Cremes mit chemischem UV-Filter. Sie sollen in Verdacht stehen, Korallen ausbleichen und damit absterben zu lassen. Produkte mit mineralischem Filter, die rein physikalisch wirken und UV-Strahlen auf der Haut wie ein Spiegel zurückwerfen, bleiben weiter erlaubt. Das Gesetz soll ab 2021 gelten.



Neue Flüge in den Süden

Der Reiseanbieter FTI fliegt in der Wintersaison von München, Frankfurt und Düsseldorf mit der Airline Emirates bis Dubai und von dort weiter mit Fly Dubai bis Salalah im Süden von Oman. Ryanair startet ab Oktober vom Flughafen Weeze (NRW) zweimal wöchentlich in die UNESCO-Welterbestadt Essaouira an Marokkos Atlantikküste.



New York
Hello Domino Park!

New York hat mehr Parks, als man denkt. Neben dem riesigen Central Park gibt es etwa den beliebten Highline Park inmitten der Häuserschluchten von Manhattan oder den wunderbaren Brooklyn Bridge Park mit Blick auf die Skyline. Den kann man jetzt auch im neuen Domino Park am East River in Williamsburg genießen. Die Grünanlage wurde auf dem Gelände einer ehemaligen Zuckerfabrik eröffnet und bietet neben einer Portion Industrie-Charme in Form von alten Hafenkranen gepflegte Grünflächen, Liegen am Wasser, Spielplätze sowie ein Restaurant – falls Sie in New York mal ein wenig verschlafen müssen. dominopark.com

Mehr Infos zu New York unter adacreisen.de/usa-new-york

219 Mrd.



Tonnen Eis sind in der Antarktis zwischen 2012 und 2017 jedes Jahr geschmolzen – fast dreimal so viel wie im Jahresdurchschnitt der vorangegangenen 20 Jahre. Das berichtet das Fachmagazin „Nature“.

FOTOS: ISTOCK (3); ELOI OMELLA/ISTOCK, WWW.PHOTO.AUSTRIA.AT, WWW.STEFANBOCK.DE/GETTY IMAGES, FILMFOOTAGE/ISTOCK, HS/RS/ISTOCK, LEOPOLD MUSEUM WIEN - JOEGEND/ISTOCK, PIERRE-YVES BABELON/GETTY IMAGES, RICHARD TERMEINE/STAGE, KRISTOPHER GRUNERT/OTZTAL TOURISMUS, DANJAU/LLC.



Neue historische Züge

Hamburg

Tour ins Alte Land

Wer eine Städtereise nach Hamburg plant, sollte nicht nur Attraktionen wie Hafencity, Reeperbahn und Speicherstadt im Blick haben. Auch das Umland ist einen Ausflug wert. Etwa die Kulturlandschaft „Altes Land“ südlich der Elbe. Waterkant-Touren führt Kleingruppen im Bully durch die idyllischen Obstplantagen der Elbmarsch, vorbei an Fachwerkhöfen, Deichen, Windmühlen und historischen Orten wie York. Kaffeeklatsch und Klönschnack (Plauderei) inklusive. Echte Erholung nach dem Großstadttreiben. Ab ca. 65 €, viereinhalb Stunden. waterkant-touren.com

Für Eisenbahn-Liebhaber gibt es jetzt zwei Gründe mehr, das DB Museum in Nürnberg zu besuchen. Mit den legendären Dieseltriebzügen „Trans-Europ-Express“ und „Vindobona“ (Foto) aus den 1950er und 1960er Jahren ergänzen zwei neue Exponate die Ausstellung auf dem Museumsgelände. dbmuseum.de

ANTON KLOCKER/OTZTAL TOURISMUS, IMGORTHAND/GETTY IMAGES, MALERAPAS/ISTOCK, BRIAN BUNBY/GETTY IMAGES, KONRAD HERRFURTH/WATERKANTTOUREN GMBH & CO. KG, CHANG/ISTOCK, DANIEL KARMANN/DPA PICTURE-ALLIANCE, HAPAG-LLOYD CRUISES

Kreuzfahrt

Lass uns über die Erde reden

Der 8. Oktober ist der Tag des Meeres. Und eine gute Gelegenheit, auf eine besondere Kreuzfahrt hinzuweisen: Wenn im Dezember die EUROPA zu ihrer Transatlantik-Reise von Kapstadt nach Buenos Aires aufbricht, beginnt an Bord das Symposium „Der blaue Planet – Oase im Weltall“. Der Wissenschaftsjournalist Ranga Yogeshwar spricht unter anderem mit dem Klima-Experten Mojib Latif und dem Weltumsegler Wilfried Erdmann über die Ozeane als „Klimamaschinen“, die Erdatmosphäre und weitere spannende Themen. hl-cruises.de



Tierparadies Namibia

Das Land im Südwesten Afrikas bietet alles, was den Kontinent so einzigartig macht: eine Wunderwelt an Tieren und eine beeindruckende Natur mit atemberaubenden Landschaften

TEXT + FOTOS Diddo Ramm

Bitte nicht stören
Nach der Jagd ist vor der Jagd. Ein Löwenpaar ruht sich im Etosha-Nationalpark aus



Im Scheinwerferlicht des Landcruisers erscheinen Spuren im roten Sand. Der Wagen windet sich um Kurven, ein Dornenbusch schabt an der Tür entlang, am Horizont der rote Lichtstreif der bald aufgehenden Sonne. Der kalte Fahrtwind schlägt ins Gesicht, draußen sind es eisige drei Grad. Eine Decke wärmt uns. Es ist 6.30 Uhr am frühen Morgen, eine Stunde vor Sonnenaufgang, und wir befinden uns auf einem Game Drive, das Wort steht für Safari. In Deutschland ist jetzt Sommer, in Namibia Winter. Obwohl es hier nachts sehr kalt ist, hält es die Sonne nicht davon ab, die Temperaturen um die Mittagszeit auf fast 30 Grad hochzutreiben.

Levi, 22 Jahre, vom Stamm der Ovamba, steuert den Geländewagen sicher durch die Dunkelheit. Als es gegen 7 Uhr heller wird, stehen wir auf einer Düne in der Kalahari-Wüste bei Mariental. Zwei Landcruiser mit neun Personen aus Belgien, Deutschland und Frankreich. Ein Tisch wird aufgeklappt, das Café Kalahari ist eröffnet. Die heißen Metallbecher mit Kaffee wärmen unsere Hände, die Kameras fotografierbereit über der Schulter. Wir beobachten, wie

Hallo Sonne
Es ist zwar bitterkalt, den Moment, wenn die Sonne über der Savanne auftaucht, vergisst man aber nie wieder

Ganzer Stolz
Ranger Levi präsentiert sein Land und das Wappentier, die Oryxantilope



die Sonne erst ganz zart und dann in voller Größe feuerrot am Horizont emporsteigt. Licht erfüllt die unendliche Weite, Bäume, Sträucher und unendlich viel Sand werden sichtbar. Wir spüren die Kraft der Sonne auf der Haut, Feuchtigkeit benetzt kurz die Kameraobjektive. In Namibia ist der Sonnenaufgang garantiert, bei über 320 Tagen Sonne im Jahr.

Levi bittet uns wieder in den Landcruiser. Es geht im wahrsten Wortsinn über Stock und Stein, mit etwa 15 km/h. Das nennt man hier African Massage. Links und rechts tauchen immer wieder Tiere auf: eine Gruppe Steinböcke, fünf Oryxantilopen, das Wappentier von Namibia. Eine Herde Kudus und Zebras, wohin man blickt. Namibia ist das Land der Tiere. Viele Lodges, wie auch die der Gondwana Collection, besitzen meist ein großes Stück Land, auf dem dann die Game Drives stattfinden, morgens wie abends. Game ist ein alter Jägeraus-



druck für Wildtiere. Nach drei Stunden und wunderbaren Erklärungen zu allen Tieren, die wir beobachten konnten, setzt uns Levi wieder in der Anib Desert Lodge ab. Jetzt gibt es erst mal ein richtiges Frühstück. Und reichlich Stoff für Gespräche über das gerade erlebte Abenteuer.

Ein Land wie ein Kontinent

Namibia liegt im Südwesten Afrikas und war von 1884 bis 1915 deutsche Kolonie, bekannt als Deutsch-Südwestafrika. Das Land besteht aus Wüsten und endloser Küste am Atlantik, aus Bergen und Steppe im Westen und Süden und aus fruchtbarer Flusslandschaft im Nordosten. Es spiegelt mit seiner Natur den ganzen Kontinent Afrika wider.

Die europäische Kolonisation fand übrigens nicht durch die Deutschen statt, sondern durch die Buren, die von den Engländern aus Südafrika nach Norden vertrieben wurden. Mit schwer beladenen Ochsen-Gespanssen machten sich die Niederländer Anfang des 17. Jahrhunderts auf in das Landesinnere, das bis dahin kein Europäer betreten hatte. Erst ab Mitte des 19. Jahrhunderts kamen deutsche Einwanderer nach Namibia.

Sie nennen sich Südwestler

Eine ihrer Nachfahren ist Carol-Ann Möller, die das Unternehmen Namibia Dolphin and Seal Catamaran Cruise in Walvis Bay betreibt. Die zweite Station meiner Reise liegt gut 500 Kilometer westlich der Kalahari an der Atlantikküste. Auf ihrem Katamaran segeln wir raus zu den Austernfarmen in der Walvis Bay, der Walfischbucht. Kaum sind wir auf dem Meer unterwegs, springen zwei Seebären über die Badeplattform am Heck an Bord und lassen sich füttern. Kurz darauf landet ein Kormoran auf dem Deck und begleitet uns von nun an den ganzen Tag. Weiter draußen tauchen Delfine auf.



Ahoi Captain
Bei Carol-Ann Möller gibt es an Bord ihres Katamarans in Walvis Bay Sekt und Austern direkt aus der Bucht

Die Gewässer vor Namibias Küste werden vom nährstoffreichen und kalten Benguelastrom aus der Antarktis gespeist. Das lieben Wale. In Walvis Bay gingen einst die Walfänger an Land, daher der Name. Das planktonreiche Wasser, erklärt uns Carol-Ann, lasse die Austern hier schneller wachsen als anderswo auf der Welt. Schon nach sechs Monaten können sie gegessen werden. Ihr Geschmack? Umwerfend. An Bord können wir uns bei einem Gläschen Sekt davon überzeugen, während die Delfine mit unserem Boot um die Wette schwimmen.

Namibia, das ist auch ein Fischland. Das weiß niemand besser als Michael Graness, der mit seiner Frau bis 2013 ein Fischrestaurant in Heiligenhafen an der Ostsee betrieben hat, bis die beiden nach Namibia auswanderten. Im April hat er das Fish Deli (29 Sam Nujoma Ave) in Swakopmund übernommen, einer Kleinstadt nahe Walvis Bay, die noch heute so wirkt wie ein kaiserliches deutsches Seebad aus dem letzten Jahrhundert. Hake, Kingklip oder Kabeljau, ja sogar Fischbrötchen gibt es bei ihnen, alles unglaublich lecker. Graness importiert inzwischen Heringe aus Deutschland und beschäftigt über 60 Leute in seinem Betrieb, der bis Windhoek liefert.

Nach dem köstlichen Snack geht es zu Sabine Goldbeck in die Tou-

risteninformation. Sie ist die gute Seele von Swakopmund und macht alles möglich, von der Quad-Tour in den Dünen vor der Stadt bis hin zur spektakulären Fahrt mit dem Heißluftballon über die nahe und riesige Namib-Wüste, die größer ist als Brandenburg und eine der wenigen Sandwüsten der Erde ist, die bis unmittelbar an das Meer reichen. Doch dafür bleibt mir leider keine Zeit mehr.

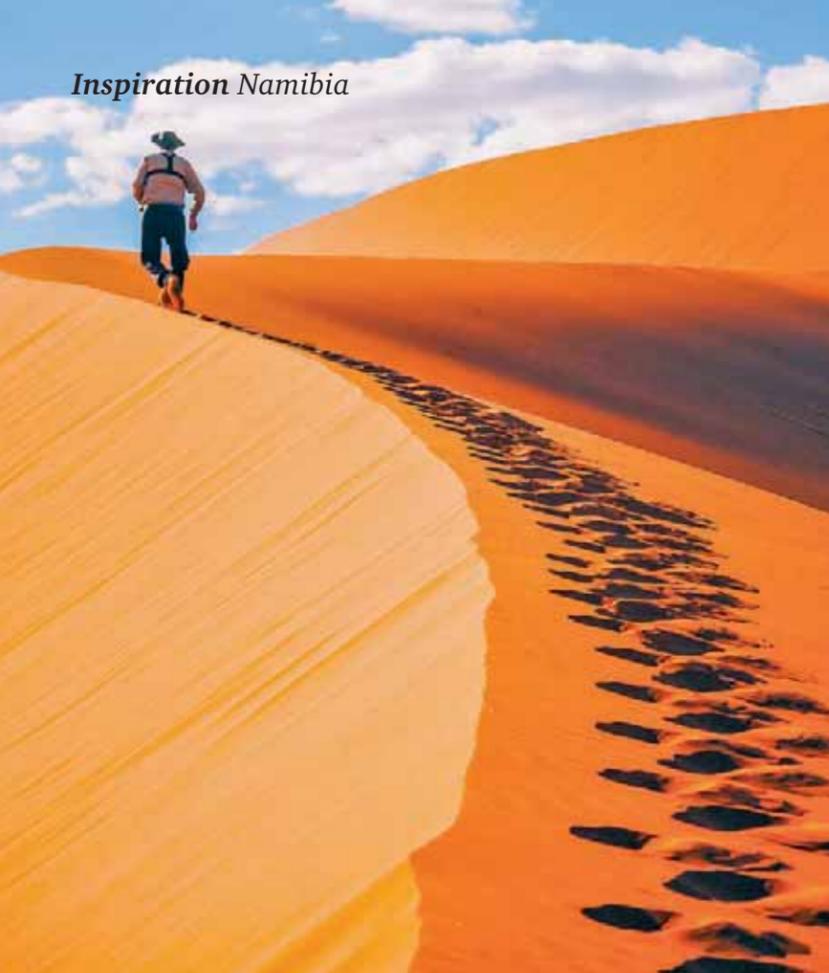
Achtung, Elefant kreuzt

Gut 900 Kilometer nordöstlich geht gerade die Sonne unter, als ich die Hakusembe River Lodge nahe Rundu, dem Eingangstor zum Caprivi Strip, erreiche, einem schmalen Landzipfel, der von den mächtigen Flüssen Okavango und Zambezi begrenzt wird. Hier zeigt sich Namibia von

seiner grünen Seite. Nach einem romantischen Sundowner auf der Lodge-Terrasse fährt uns Victor, oder besser Sakuntai, so sein afrikanischer Name, am nächsten Morgen durch den Bwabwata-Nationalpark zur 300 Kilometer entfernten Namushasha Lodge. „Jetzt werdet ihr das richtige Afrika erleben“, sagt Victor mit einem sympathischen Lächeln. Schon nach wenigen Kilometern ist das Eis gebrochen und wir kommen ins Gespräch, erfahren viel über Land und Caprivaner. Während Straßenschilder vor kreuzenden Elefanten warnen, erzählt Victor schwärmend von seinem Land, dem Flussland am Okavango, Chobe und Zambezi River. Links und rechts tauchen Dörfer auf, vereinzelt Felder, aber hauptsächlich werden Herden von Vieh entlang der Straße getrieben.



Feinschmecker
Dort, wo die Blätter grün und die Äste leicht zu erreichen sind, fühlen sich Elefanten wohl



Plötzlich stoppt Victor und zeigt nach rechts. Zwischen den Bäumen lugt erst nur ein Rüssel hervor, dann überquert ein kapitaler Elefant seelenruhig die Straße. Victor stellt den Motor ab, um das Tier nicht zu verunsichern. Hinter uns hält ein 40-Tonner-Lkw respektvoll Abstand. Mit lautem Trompeten verschwindet der Bulle schließlich in den Büschen. „Er markiert sein Revier“, erklärt Victor. Und auch wir haben gehörig Respekt. Gegen 15 Uhr erreichen wir schließlich die Namushasha Lodge am Kwando River, gerade rechtzeitig für den nächsten Game Drive.

Eine Tierwelt ohne Gleichen

Nachdem das Gepäck auf die Zimmer gebracht ist, werden wir bereits von den Rangern Kwasi und Rector erwartet. Wie üblich gibt es in dieser entlegenen Wildnis keine Fahrspuren, doch die beiden kennen jeden Stein und jeden Baum. Wir steuern an Giraffen vorbei, die graziös Blätter von einem Baum zupfen, an einer Elefantenherde, an Zebras und Hun-

dernten Antilopen, die im hüfthohen Gras weiden. Es ist ein Garten Eden.

Kurz vor Sonnenuntergang erreichen wir ein Wasserloch, an dem sich Tiere aller Arten friedlich versammelt haben. Es ist wunderschön, dies anzusehen. Ob Elefant



oder Zebra, jedes Tier scheint seinen Moment zu kennen, wann es zum Trinken an der Reihe ist.

Tiefer im Dickicht erspäht Rector plötzlich Spuren und springt aus dem Wagen. „Löwen.“ Er kennt sich aus, als Kind habe er sogar mal auf einem Baum übernachtet, erzählt der Ranger. „Das ist der einzige Ort, an

ADAC Reisebüro Experten-Tipp



Cordula Kramer aus dem ADAC Reisebüro in Delmenhorst über eine Lodge zum Entspannen

Neben dem Okavango ist der Zambezi der zweite sehr große Fluss im Caprivi-Streifen. Von einer Landstation bringt ein Boot die Gäste in zwanzig Minuten flussabwärts zur neuesten Gondwana Lodge, der Zambezi Mubala Lodge. Angekommen erwarten die Besucher wunderschöne luxuriöse feste Häuser und ein beeindruckender Game Drive, der per Boot zur Vogel- und Flusspferdsichtung führt. Die Lodge hat ebenfalls besondere Angebote für Angler. Am Abend bietet sich beim Candlelight-Dinner direkt am Fluss ein traumhaftes Panorama mit exzellentem Essen. Zum Abschluss des Tages bewundert man den klaren Sternenhimmel am Lagerfeuer. Und morgens überwältigt der direkte Blick vom Bett auf den mächtigen Zambezi River. Ich empfehle mindestens zwei Tage einzuplanen.

ADAC Reiseinfos zu Namibia: bit.ly/2LIPqgK

Video: „Die ehemals deutsche Kolonie Namibia“: bit.ly/2vy4rle

Riesendünen
In Sossusvlei steht die zweithöchste Düne der Welt. Sie heißt Big Daddy

Gute Nacht
In komfortablen Lodgebetten träumt man von den Zebras und Giraffen, ehrlich!

Game Drive
Mit Rangern wie Kwasi ist es nur eine Frage der Zeit, bis man Tiere aus nächster Nähe sieht

dem du vor ihnen sicher bist.“ Nambier haben Respekt vor der Natur.

Löwen jagen morgens und abends, vor allem aber nachts. Kein Tier ist dann vor ihnen sicher, außer natürlich ausgewachsenen Elefanten und – überraschend – Giraffen. Ein Tritt mit den Vorderhufen der riesigen Tiere kann leicht den Schädel eines Löwen zerschmettern.

Wir verabschieden uns bei einem traumhaften Sonnenuntergang von der Savanne und kehren erst bei Einbruch der Dunkelheit in die Lodge zurück. Wie überall in Namibia erwartet uns ein fantastisches Essen. Es gibt Fleisch vom Oryx, Kudu und Springbock, immer wieder anders zubereitet, und dazu ein kühles Hansa Draft. So heißt das Bier, das



nach deutschem Reinheitsgebot in Windhoek gebraut wird. Um 21 Uhr fallen wir nur noch müde ins Bett.

Krokodile, Hippos und Vögel

Namibia ist die Heimat vieler Tierarten, nicht nur der berühmten Big Five. Wir setzen per Boot zur Chobe River Lodge über, die direkt am Chobe-Fluss liegt. Er bildet im äußersten Südosten des Caprivi-Streifens die Grenze zu Botswana. Abenteuerromantik liegt in der Luft, unsere Unterkunft sind große Zelte, die auf Stelzen stehen. Diesmal ist der Game Drive eine Bootsfahrt. Wir schippern mit sieben Personen flussaufwärts entlang des Chobe-Nationalparks auf der Seite Botswanas. Robert, unser Ranger, erklärt uns die verschiedenen Vogelarten, am Ufer tummeln sich wieder jede Menge Elefanten, Giraffen und Zebras. Auf einer vorgelagerten Sandbank warten Krokodile auf ihren Moment. „Sie haben enorm viel Kraft, wenn sie die Beine eines Zebras einmal gepackt haben, ziehen sie das Tier unter Wasser und ertränken es“, sagt Robert. Die Tiere mustern das Wasser daher genau, bevor sie sich einen Schluck aus dem Chobe gönnen. Auf dem Weg

Sundowner
Ist in Namibia garantiert: der romantische Sonnenuntergang mit dazugehörigem Kaltgetränk

Pure Eleganz
Wenn man Giraffen in der Natur sieht, erkennt man, wie graziös sie sind



zurück haben wir noch das Glück, Flusspferde zu sehen. Ein lustiger Moment: Eines der Tiere spaziert erst an Land und springt dann wie von der Tarantel gestochen zurück in den Fluss, bis nur noch seine Augen aus dem Wasser lugen – so viel Tempo hätte man den Kolossen gar nicht zugetraut.

Afrika für Einsteiger

Es gäbe noch so viel zu erzählen, von Boetie & Joryn Niemand und ihrem Laden in Maltahöhe etwa, von den endlosen Sanddünen in Sossusvlei und natürlich dem berühmten Etosha-Nationalpark, wo ein Löwenpaar sich nicht davon abhalten ließ, vor der Kamera zu posieren. Namibia ist ein vielfältiges Land und durch seine politische Stabilität auch ein sicheres, das man in Gruppen, aber auch als Selbstfahrer zu zweit oder mit Kindern gut bereisen kann. Seine Menschen sind freundlich und verliebt in ihr Land. Die Mischung von Abenteuer und Naturspektakel ist einzigartig. Sicher, es gibt keine Garantie, Tiere zu sehen. Aber wie heißt es hier: Wenn die Natur will, dann seht ihr Tiere, viele!



Angebote



Rundreise Namibia

Erleben Sie den Etosha-Nationalpark, die Namib-Wüste und weitere Highlights

Nach Ihrer Ankunft in der Hauptstadt Windhoek übernehmen Sie Ihren separat gebuchten Mietwagen und brechen Richtung Süden in die endlose Weite der Kalahari-Wüste auf, wo Sie Ihre erste Lodge mit Swimmingpool beziehen und fakultative Ausflüge inklusive Sundowner-Drink in der atemberaubenden Natur unternehmen können. Auf Ihrer weiteren Reise lassen Sie sich im Sossusvlei von den imposanten, über 300 Meter hohen Sanddünen der Namib-Wüste verzaubern und tauchen in der Küstenstadt Swakopmund in die deutsche Kolonialgeschichte ein. Unternehmen Sie in der Walvis Bay eine Bootstour auf dem Atlantik und beobachten Sie Robben und Delfine. Im landschaftlich reizvollen Damaraland bestaunen Sie jahrtausendealte Felsmalereien, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören, bevor Sie ein weiterer Höhepunkt Ihrer Reise erwartet: der weltberühmte Etosha-Nationalpark. Beobachten Sie auf einer Safari Löwen, Giraffen, Elefanten, Zebras und unzählige andere Tierarten – ein unvergessliches Afrika-Erlebnis.

ab **1138 €** / 12 Übernachtungen inkl. Frühstück p. P. im DZ / Reiseführer und Routenbeschreibung / zuzüglich Mietwagen, z. B. Toyota RAV Automatik (SUV), ca. 1196 €.

Veranstalter: ADAC Reisen – Eine Marke der DER Touristik Deutschland GmbH, Emil-von-Behring-Str. 6, 60424 Frankfurt a. Main

Weitere Angebote finden Sie unter

www.adacreisen.de

Änderungen vorbehalten. Beratung und Buchung in Ihrem ADAC Reisebüro siehe Seite 49. Vermittler: siehe Impressum Seite 49



Namibia – alles Wichtige auf einen Blick

ADAC Urlaub Expertin Cordula Kramer vom ADAC Reisebüro in Delmenhorst

i Information

Namibia gilt als sicheres Reiseland. Es ist mit einer Fläche von 824.268 km² mehr als zweimal so groß wie Deutschland, hat jedoch lediglich 2,3 Millionen Einwohner. Die Zeitzone entspricht der europäischen Sommerzeit (im europäischen Winter plus 1 Stunde). In den 14 Regionen des Landes leben 13 verschiedene Kulturen, offizielle Sprache ist Englisch, es werden jedoch 16 Sprachen und Dialekte gesprochen. Die 14 Vegetationszonen beherbergen die Big Five (Elefant, Nashorn, Büffel, Löwe, Leopard) sowie Giraffen, Zebras, Geparden und 20 verschiedene Antilopen- und Gazellenarten, darunter Oryx, Kudu, Impala, Eland und Springbock. Hinzu kommen Gnus, Strauße, Krokodile und über 670 erfasste Vogelarten. Informationen und Tipps zum Reiseland Namibia erteilt das Namibia Tourism Board unter namibia-tourism.com; kostenloses Infopaket bestellbar unter namibia-tourism.com/infopaket/



Alles bio

In Namibia gibt es jede Art von Wildgerichten, hier Kudu-Roulade mit Broccoli, Rotkohl und Country Potatoe, immer frisch

🌐 Anreise

Air Namibia (airnamibia.com) fliegt täglich von Frankfurt nach Windhoek. Mit den neuen Air Namibia Travel Passes können internationale Flüge zu günstigen Konditionen mit einem Inlandsflug, z.B. nach Rundu oder Katima Mulilo in der Sambesi-Region, verbunden werden. Eurowings fliegt noch bis Oktober von Köln und München nach Windhoek.

🌴 Reisezeit

März und April (am Ende der Regenzeit) sowie Juni und Juli sind als Reisezeit



Wirklich aufpassen
Überall im Land gibt es diese Schilder, auch mit Antilopen und Warzenschweinen

allgemein zu empfehlen. Die Regenzeit von November bis März ist dagegen aufgrund der Feuchtigkeit im Norden des Landes mit erhöhter Malaria-Gefahr verbunden.

🛏 Übernachtung

In Namibia gibt es Unterkünfte für jeden Geldbeutel und Geschmack – ob Backpacker-Hostel, Camping Sites, Camper Lodges oder Luxus-Lodges. Die Lodgekette Gondwana Collection bietet z.B. in allen Teilen des Landes Lodges und Camping Sites in verschiedenen Kategorien von Standard über Abenteuer bis Luxus an (gondwana-collection.com).

🚗 Mietwagen

5450 Kilometer der Straßen Namibias sind geteert, 37.000 Kilometer dagegen sind Gravel Roads, also Schotterstraßen. Auf Teerstraßen (B-Kategorie) beträgt die Höchstgeschwindigkeit 120 km/h, auf Gravel Roads gilt Tempo 70. Aufgrund des unregelmäßigen Straßenbelags sollte man jedoch mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 50 km/h rechnen. Und: Immer an die Reifen denken! Ein SUV mit Allradantrieb sollte Standard sein. Landstraßen (C-, D- oder P-Kategorie) erfordern gute Kartenkenntnisse. Mietwagen gibt es von Europcar über Avis und Thrifty bis Herz. Dazu kommen einige spezielle Anbieter für Camper-SUV. Wer nur Lodges besucht, braucht keinen Camper-4x4. Ansonsten empfiehlt sich fürs Camping ein Wagen mit Dachzelt. Ein nicht einsehbarer Kofferraum ist ebenfalls zu empfehlen. In der Wagenklasse B bietet Europcar den Renault Duster (Dacia Duster) an. Der Diesel hilft, große Entfernungen ökonomisch zu

rückzulegen (1 Liter Diesel = 13 N\$). Vor Antritt der Fahrt unbedingt das Reifenwechselwerkzeug zeigen und den Allradantrieb erklären lassen!

🏥 Gesundheit

Der Hausarzt sollte vor dem Urlaub aufgesucht werden. Für Reisen nördlich der Linie Otjiwarongo ist eine Malaria-Prophylaxe mittels Tabletten empfehlenswert. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten für Impfungen komplett oder zum Teil. Unbedingt mitnehmen: Moskitospray, Sonnenschutzcreme (LSF 50), Ibuprofen, Präparate gegen Magen-Darm-Beschwerden und Desinfektionsmittel. Tipp: Die ADAC Auslandshelfer-App leistet Ihnen Hilfe in Notsituationen.

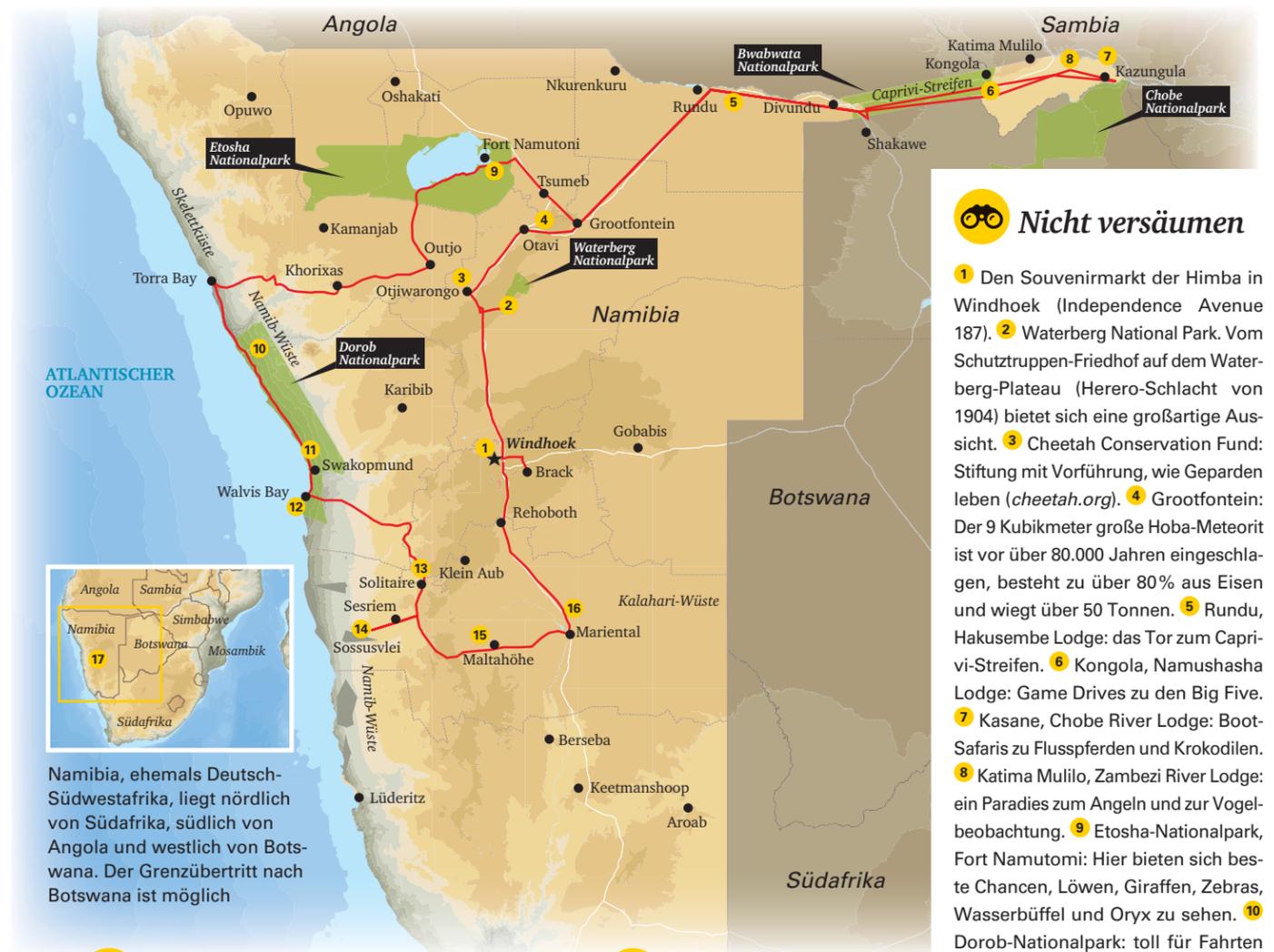
💰 Geld

Der Namibische Dollar (N\$) ist an den Südafrikanischen Rand gekoppelt, mit beiden kann man überall im Land bezahlen (15 N\$ = 1 Euro). Tankstellen und Lodges akzeptieren auch Kreditkarten. Führen Sie stets 10-N\$-Scheine bei sich. Oft wird beim Parken von herbeieilenden Personen eine Art Parkaufpassgebühr erwünscht. Sie zu zahlen, ohne sein Portemonnaie zu zeigen, hilft Ärger zu vermeiden.

📶 Internet

Fast jede Lodge bezieht ihr Internet über Satellit, entsprechend gering sind die Datenmengen per WLAN. Erwerben Sie bei Ankunft eine Prepaid-SIM von MTC mit landesweiter Abdeckung. Sie kostet einmalig 4 Euro, das Wochenpaket nochmals 4 Euro für 1 GB und 500 MB Whatsapp (Upgrades möglich). Info: mtc.com.na/

Anreise, Restaurants, Erlebnisse und mehr



Namibia, ehemals Deutsch-Südwestafrika, liegt nördlich von Südafrika, südlich von Angola und westlich von Botswana. Der Grenzübergang nach Botswana ist möglich

FOTOS: DIDDIO RAMM (12), ANGIE SANCHEZ-FUENTES (3), FOTO UND BILDERWERK, MAPS4NEWS.COM/HERE

🚲 Nicht versäumen

- 1 Den Souvenirmarkt der Himba in Windhoek (Independence Avenue 187).
- 2 Waterberg National Park. Vom Schutztruppen-Friedhof auf dem Waterberg-Plateau (Herero-Schlacht von 1904) bietet sich eine großartige Aussicht.
- 3 Cheetah Conservation Fund: Stiftung mit Vorführung, wie Geparden leben (cheetah.org).
- 4 Grootfontein: Der 9 Kubikmeter große Hoba-Meteorit ist vor über 80.000 Jahren eingeschlagen, besteht zu über 80% aus Eisen und wiegt über 50 Tonnen.
- 5 Rundu, Hakusembe Lodge: das Tor zum Caprivi-Streifen.
- 6 Kongola, Namushasha Lodge: Game Drives zu den Big Five.
- 7 Kasane, Chobe River Lodge: Boot-Safaris zu Flusspferden und Krokodilen.
- 8 Katima Mulilo, Zambezi River Lodge: ein Paradies zum Angeln und zur Vogelbeobachtung.
- 9 Etosha-Nationalpark, Fort Namutomi: Hier bieten sich beste Chancen, Löwen, Giraffen, Zebras, Wasserbüffel und Oryx zu sehen.
- 10 Dorob-Nationalpark: toll für Fahrten durch die endlose Wüstenlandschaft.
- 11 Swakopmund: Das alte kaiserliche Seebad ist schön anzusehen. Tipp: ein Dinner im Fish Deli.
- 12 Walvis Bay: unbedingt einen Katamaranflug mit Sekt und Austern buchen.
- 13 Solitaire: Die Tankstelle im Nirgendwo serviert köstlichen Apple Crumble.
- 14 Sossusvlei: imposante Wüstenlandschaft.
- 15 Maltahöhe: Tragen Sie sich in Boetie Niemand's Laden (an der Tankstelle) auf der Karte ein.
- 16 Kalahari Desert Lodge: perfekt für ein Game Drive zum Sonnenaufgang.
- 17 Namibias Sternenhimmel bewundern.

🍴 Essen & Trinken

Namibier lieben Fleisch und damit sind Vieh und Wild gemeint. Zu Wild werden Oryx, Kudu, Springbock, aber auch Zebra gezählt. Huhn wird wie Gemüse aus Südafrika importiert. An der Westküste sind Fischspezialitäten wie Hake und Kabeljau sowie Austern beliebt. Mit der deutschen Kolonisation kamen Kartoffeln, Brot und Gemüse wie Rotkohl sowie diverse Desserts, darunter Apple Crumble (Apfelkrümelkuchen), auf die Speisekarte. Reis wird selten angeboten.

🚫 Besser nicht

Trinken Sie kein Leitungswasser und verzichten Sie auf Eiswürfel. Auch Essensangebote an der Straße sollten tunlichst gemieden werden, außer man hat einen sehr robusten Magen. Nach Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang ist das Autofahren angenehm, da die Licht- und Sichtverhältnisse sehr gut sind. Vom Fahren im Dunkeln ist jedoch abzuraten. Weder erkennt man die Straßen, ihre Beschaffenheit noch kreuzende Tiere rechtzeitig.



Christchurch

Tor zur Südinsel

Im Süden die malerischen Fjorde, im Westen die imposanten Neuseeländischen Alpen mit dem 3724 Meter hohen Mt. Cook und im Norden das türkise Meer an den Puderzuckerstränden des Abel-Tasman-Nationalparks – von Christchurch aus lässt sich all das wunderbar erreichen, zum Beispiel auf einer Camper- oder Mietwagen-Tour. Die 380.000-Einwohner-Stadt ist das Tor zu den großen Naturschätzen der Südinsel Neuseelands. Aber auch Christchurch selbst sprüht vor Energie, hat lässige Bars und eine kreative Kunstszene mit tollen Galerien, Streetart und Museen wie dem Christchurch Art Centre und dem CoCa in der City. Die Restaurants servieren exzellentes Seafood und Crossover-Küche (Tipp: das Kum Pun Thai in der Victoria Street). Und quasi vor der Tür liegt mit der Banks-Halbinsel ein kleines Paradies (siehe Ausflüge).

Christchurch Tram & Gondola

Ab durch die Mitte

Um sich einen Überblick über die Stadt zu verschaffen, steigen Sie am besten in die nostalgische Christchurch Tram, die ab der Station Cathedral Junction auf einer Hop-on-Hop-off-Tour einmal rund um die Stadt rattert – inklusive durch die hübsche New Regent Street mit ihren bunten Häuschen, den gemütlichen Bars und kleinen Geschäften. Es gibt sogar einen Restaurant-Wagen, in dem Sie während der Fahrt ein Dinner und Drinks genießen können (ca. 63 €). Wer sich das alles von oben ansehen möchte, fährt mit der gläsernen Christchurch Gondola hinauf auf die Port Hills. In 500 Metern Höhe haben Sie vom Kraterrand des ehemaligen Vulkans einen Traumblick auf die Stadt, auf die Canterbury Plains bis hinüber zu den schneebedeckten Alpen. Tickets für die Tram und Gondola unter christchurchattractions.nz



5-mal ... Christchurch

Entdecken Sie die größte Stadt der Südinsel, bevor Sie auf einer Rundreise in die Natur Neuseelands eintauchen. Christchurch bietet klasse Museen, viel Kultur und exzellente Restaurants

 **ADAC Reiseinfos zu Neuseeland:**
bit.ly/2eEUUok

 **Video „Neuseeland – Sehnsuchtsziel im Südpazifik“:** bit.ly/2Mih69s



Empfohlen von **Birgitta Bradna** aus dem **ADAC Reisebüro** in **Delmenhorst**

Ausflüge
Wale voraus!

Einen Kiwi, Neuseelands Nationalsymbol (unten), sollte man auf seiner Reise einmal zu Gesicht bekommen (s. Maori-Kultur). Man kann aber noch viel imposantere Tiere vor die Fotolinse bekommen. 20 Meter lange Pottwale etwa, die sich neben Delfinen das ganze Jahr über vor der Küste tummeln. Einer der besten Spots zum Whale-watching mit vielen Anbietern vor Ort ist Kaikoura, gut zweieinhalb Autostunden nördlich von Christchurch. Wer nicht ganz so weit fahren will, steuert das hübsche Örtchen Akaroa auf der malerischen Banks-Halbinsel an (80 km). Dort kann man mit Delfinen in freier Wildbahn schwimmen (blackcat.co.nz) – und in den Bergen auch wunderbar wandern.



Tanz den Kapa Haka

Maori-Kultur

Bei den Tänzen der neuseeländischen Ureinwohner kann dem Foxtrott-sozialisierten Europäer schon mal angst und bange werden: Pūkana, das weite Aufreißen der Augen, und Whētero, das Herausstrecken der Zunge, sind neben dem martialischen Aufstampfen der Füße elementare Ausdrucksweisen des Kapa Haka und unterstreichen die Leidenschaft der meist tätowierten Darsteller. Aber natürlich lässt man sich dieses Spektakel nicht entgehen. Ein exzellenter Tipp ist die Ko Tane Maori Experience im Willowbank Wildlife Reserve am Stadtrand. Neben einem traditionellen Hāngi-Essen bekommt man in dem kleinen Tierpark auch gleich noch die putzigen Kiwi-Vögel zu sehen. willowbank.co.nz



Botanischer Garten

Es gibt Blumen

Gut, saftig grüne Wiesen und eine üppige Flora werden Sie in den nächsten Tagen zur Genüge zu Gesicht bekommen. Dennoch lohnt in Christchurch unbedingt ein Abstecher in den Botanischen Garten. In den zehn Themengärten können Besucher u. a. die gesamte heimische Pflanzenwelt bestaunen sowie tropische Orchideen und Kakteen. Das Kleinod mitten in der Stadt lässt sich auch per Kanu auf dem Avon River entdecken, der die Grünanlage wie eine Schleife umschließt. Und anschließend geht's ins Canterbury-Museum mit Maori-Artefakten und Antarktis-Ausstellung.

FOTOS: PRIME IMAGES/GETTY IMAGES, FOTO UND BILDERWERK, GUS/JALAMY/MAURITIUS IMAGES, REINHARD MINK/GETTY IMAGES, GLOBALPI/ISTOCK, ASK IMAGES/JALAMY/MAURITIUS IMAGES, BOY ANUPONG/GETTY IMAGES, CHEREMUHA/ISTOCK

Von Alm zu Alm



43 Kilometer auf dem Salzburger Almenweg
im österreichischen Pongau – und die Frage:
Ist ein Wanderurlaub wirklich was für mich?
Ein Erfahrungsbericht

TEXT Olaf Heise



Gut gerüstet
Wanderstöcke gehören zu
jeder Bergtour. Links: glückliches
Schwein auf der Weißalm



Panoramablick
Malerische Aussichten wie hier auf das Ellmautal gibt es auf dem Salzburger Almenweg reichlich

Was für eine herrliche Ruhe hier oben! Wir stehen irgendwo zwischen dem Draugsteingipfel und dem Penkkopf und blicken hinunter ins sonnige Tal. Ein Raubvogel kreist am Himmel, in der Ferne zieht ein Trecker lautlos seine Bahnen über eine Wiese. Dazwischen verstreut die Häuschen kleiner Weiler. Die Landschaft wirkt beinahe unwirklich makellos. Und irgendwie auch ein bisschen putzig, so wie meine Modelleisenbahn aus Kindertagen. Wir legen die Rucksäcke ins Gras, wickeln unsere Vesper aus und genießen die milde Spätsommerluft. Wandern war bis heute zugegeben nicht gerade meine Passion, besonders nicht in den Bergen. Mehr als eine Gondelfahrt auf diverse Gipfelhütten mit zünftiger Mahlzeit und Verdauungsspaziergang im näheren Umkreis kann ich kaum vorweisen. Doch irgendwann ist immer das erste Mal. Und so ließ ich mich von meiner sportbegeisterten Frau zu einer Weitwanderung in den Alpen

überreden. Genauer: zu einer Tour auf dem Salzburger Almenweg, der sich in 31 Etappen über 350 Kilometer durch das Pongau im Salzburger Land schlängelt. In verschiedenen Schwierigkeitsgraden geht es von Almhütte zu Almhütte, fast immer mit der Möglichkeit, den Weg jederzeit zu verlassen und ins Tal zurückzukehren. Oder eben auf den Berghütten zu übernachten.

Hinauf auf 2200 Meter
Natürlich sollte man bei Premieren tunlichst nicht übertreiben, moderate drei Etappen mussten als Einstieg genügen. Schließlich waren neben wind- und wettergeeigneter Outdoor-Bekleidung auch vernünftige Wandertiefel erforderlich – und so viel weiß ja eigentlich jeder: Neues Schuhwerk kann beim Wandern ziemlich unangenehm werden. Aber ich darf schon jetzt verraten: Es wird definitiv nicht mein letzter Fernwanderweg gewesen sein!
Bereits die erste Etappe ab dem Puppenstuben-Dörfchen Hüttschlag stellt mich als norddeutschen Flachland-Spaziergänger allerdings gehö-

Erfrischung
Brunnen auf den Almen bieten eine willkommene Abkühlung



rig auf die Probe. Und wird mich für die Zukunft wohl immer daran erinnern, dass nicht nur die Angabe der Streckenlänge von Relevanz ist, sondern auch jene der Höhenmeter. Von knapp 1000 Metern schnaufen wir erst durch den kühlen Tannenwald, dann über baumlose und windige Wiesen hinauf zum Pass unter dem 2200 Meter hohen Kreuzeckgipfel. Von entspannter Unterhaltung unterwegs kann keine Rede sein, mir

ADAC Reisebüro
Experten-Tipp



Anke Brenndörfer aus dem ADAC Reisebüro in Neubrandenburg über Eishöhlen und Ritterburgen

Auch rund um den Salzburger Almenweg gibt es viel zu sehen und zu erleben. Bei Werfen, dem Startort der ersten Etappe, können Sie zum Beispiel die faszinierende Eisriesenwelt bewundern. Sie ist mit 42 Kilometern Länge die größte Eishöhle der Welt und begeistert mit imposanten Säulen und Eiszapfen. Unbedingt warm anziehen! Gleich in der Nähe befindet sich die mittelalterliche Festung Hohenwerfen, eine malerisch auf einem Berg gelegene, 900 Jahre alte Ritterburg. Hier gibt es eine historische Waffenausstellung, eine Falknerei mit Flugvorführungen und regelmäßig Veranstaltungen wie Mittelalterfeste und Theateraufführungen. Mein Hotel-Tipp: Das nahe Berg-hotel Arthurhaus liegt wunderschön am Fuße des imposanten Hochkönigs, mit 2941 Metern der höchste Berg der Berchtesgadener Alpen.

ADAC Reiseinfos zu Österreich:
bit.ly/2jUJKPo

Video: „Zu Tisch im Salzburger Land“:
bit.ly/2M0JhwD

rinnt der Schweiß ins Gesicht und meine Beine brennen wie feurige Habaneros auf der Zunge. Dafür entschädigt der grandiose Ausblick auf die umliegenden Berge der Niederen Tauern. Und auf den türkis schimmernden Tappenkarsee. Ich bin froh, dass es jetzt erst mal ein Stück berg-ab geht (was jedoch nicht zwangsläufig einfacher ist) und würde am liebsten schon in der Tappenkarseehütte übernachten, die mir in

Jause machen
Herzhaftes, Getränke und Kuchen gibt es auf der Tappenkarseehütte

Sichtweite wie eine Oase in der Wüste erscheint. Allerdings sind wir auf der Draugsteinalm angemeldet und bis dahin ist es noch ein gutes Stück. Macht aber nichts, die Hüttenwirte Andrea und Hannes Höller servieren uns jetzt erst mal einen vorzüglichen Kaiserschmarrn und heißen Kaffee auf der Sonnenterrasse. Auf der Wiese davor grasen die braun-weißen Kühe mit bimmelnden Glocken. Wie schön. Es sind die letzten Tage für die Tiere auf der Alm, bevor sie im September zum Almatrieb festlich geschmückt ins Tal geführt werden.

Murmeltiere in Sicht

Ein Bad im verlockend in der Sonne funkeln Tappenkarsee verkneifen wir uns – das Wasser hat gefühlte Eiwürfeltemperatur. Was sich im Laufe des Nachmittags allerdings noch als glückliche Fügung erweist. Die letzten Kilometer ziehen sich und wir erreichen gerade noch so vor Einbruch der Dämmerung die Steinmannhütte auf der Draugsteinalm. Das rustikale Holzhaus liegt in traumhafter Hanglage auf knapp 1800 Metern Höhe. Im Sommer wird hier von „Hirtermadl“ Katharina, über 80 und das zwölfte von 15 Kindern, noch traditionell gebuttert und gekast. „Unter Dach“ reifen die Käseläibe, die tagsüber auf dem Jausenbrett der Wanderer landen oder im Hofladen unten im Tal verkauft werden. Vor der Hütte sitzt noch

eine Wandergruppe aus Dänemark bei einem Bier zusammen, wie wir nach einem kurzen Plausch erfahren. Doch wir sind hundemüde und wollen nur noch ins Bett.
Nach der ersten Nacht in ungewohnter Stille strahlt die Sonne am nächsten Morgen vom Himmel. Wir haben schon um sieben Uhr



Weitblick
Mit einem Fernglas lassen sich Murmeltiere erspähen

unsere Rucksäcke geschnürt und machen uns nach einem herzhaften Frühstück auf den Weg. Nach dem anstrengenden Aufstieg aus dem Tal gestern erweisen sich die folgenden Etappen als erfreulich angenehm. Nachdem wir die Höhenmeter an der Filzmooshöhe bewältigt haben, geraten wir regelrecht in einen Flow. Wir wandern an schroffen Felsgipfeln und an glasklaren Gebirgsbächen vorbei, über saftige Kräutertwiesen und durch märchenhafte kleine Wälder, in denen es frisch nach Moos und Tannen duftet. Mal steht eine Kuh seelenruhig wiederkäuend mitten auf dem Schotterweg, die wir entspannt umrunden, mal können wir mit dem Fernglas sogar Murmeltiere beobachten. Und immer





wieder kommen wir an kleinen Marterln vorbei, den Kruzifixen und Heiligenbildern am Wegrand.

Der Kopf wird frei, niemand ruft uns auf dem Handy an, auf das wir eh kaum schauen, weil es hier oben selten Empfang gibt. Und das Beste: Meine Wanderstiefel waren offenbar ein Glücksgriff – bis jetzt vermehren die Füße jedenfalls noch keinerlei Anzeichen von Blasen.

Mach mal Pause
Bergbäche erfrischen die Füße

Hausmusik
Auf vielen Almen wird noch traditionell Musik gespielt

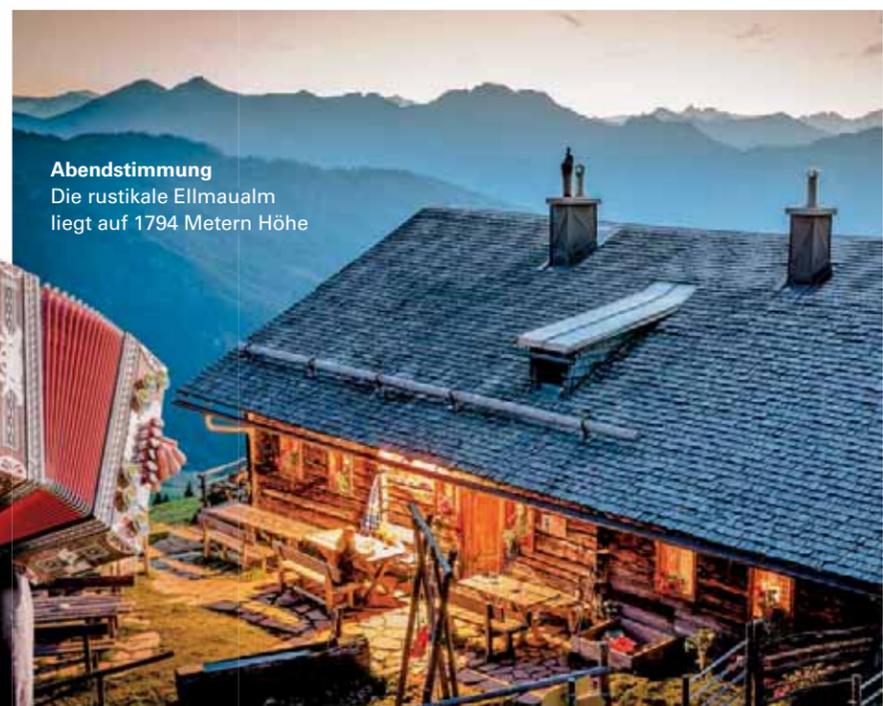
An der Decke duftet der Speck
Wenn uns der Magen knurrt, kehren wir in eine der bewirteten Berg­hütten ein, von denen es entlang des Almenweges über 120 gibt. Eine ist da immer in Reichweite. Es sind meist kleine Familienunternehmen, die seit Generationen von Bauernhöfen unten im Tal betrieben werden und in denen noch heute die alten Traditionen gepflegt werden. Wie auf der Filzmoosalm, wieder so eine urige, windschiefe Holzhütte mit Geranien vor den Fenstern, die sich im oberen Ellmautal auf



einer Lichtung zwischen Zirbelkiefern versteckt. Hier wird noch selbst Brot gebacken und Graukas gemacht, der traditionelle Schimmelkäse, der an rustikalen Holztischen auf der Wiese vor dem Haus aufgetischt wird. Hinterher gibt es einen selbstgebrannten Vogelbeerschnaps aus gesammelten Beeren aus dem Wald (nein, der ist nicht giftig).

Oder die 400 Jahre alte Karseggalm, auf der es keinen Strom gibt und das Essen noch über dem offenen Holzfeuer gekocht wird. Hier staunen wir über die geräucherten Speckschwarten und Würste, die würzig duftend von der Decke baumeln, und über den Fußboden, der noch wie einst mit Lehm ausgekleidet ist. Wer zur rechten Zeit kommt, kann den Sennleuten auf der Karseggalm ein Mal in der Woche sogar dabei zusehen, wie Sauerkäse und der köstliche geräucherte Knetkäse von Hand gemacht werden – ein wunderbares Erlebnis.

Abends sitzen wir nach unseren Touren meist noch ein Stündchen draußen auf der Holzveranda, plaudern mit anderen Wanderern und den Hüttenwirten. Manchmal wird sogar Akkordeon gespielt und gesungen, wie auf der Ellmaualm und der Maurachalm. Ich fühle mich entschleunigt und entspannt wie selten zuvor. Und nachts schlafe ich so fest wie ein Murmeltier.



Abendstimmung
Die rustikale Ellmaualm liegt auf 1794 Metern Höhe

Nach einer letzten Almjause auf Etappe 17 liegen schließlich nur noch wenige Kilometer vor uns. Die Lifte der Grafenbergbahn tauchen zwischen den Tannen auf. In ein paar Monaten, wenn der Schnee die Landschaft in sein weißes Kleid gehüllt hat, werden hier wieder die Skiurlauber aus Wagrain die Berg­hänge hinuntersausen.

Wanderurlaub entspannt

Mit etwas Wehmut denke ich am Abend in unserem Hotel in Wagrain an die letzten vier Tage zurück. An die freundlichen Gastgeber auf den Almen, an die gemütliche Atmosphäre abends vor der Hütte. Ich hätte gut und gerne noch eine Etappe weiter wandern können. Eines steht jedenfalls fest: So ein Wanderurlaub ist viel schöner und entspannender, als ich erwartet hatte. Der nächste ist also schon mal abgemachte Sache. Es soll ja auch schöne Weitwanderwege im Süden geben, zur Mandelblüte im Tramuntana-Gebirge auf Mallorca zum Beispiel. Oder doch lieber Norwegen zur Mitternachtssonne? Egal, Hauptsache wir gehen.

Weitere Wandertouren finden Sie unter



Wanderschuhe
Gute Wanderstiefel sind das A und O auf Bergtouren. Unbedingt im Fachhandel beraten lassen und kaufen, z.B. Meindl Litepeak GTX, ca. 230 €, globetrotter.de



Rucksack
Leicht und bequem sollte er sein. Dieser vielseitige Tagesrucksack ist speziell für Hüttenwanderungen und leichtes Trekking ausgelegt. Fjällräven Abisko Hike 35, ca. 160 €, fjallraven.de



Regenschutz
Funktionskleidung aus mehreren Schichten sollte für jedes Wetter dabei sein. Diese Jacke schützt vor Wind und Regen. Rainspeed Advanced Hardshell, ca. 250 €, mammut.com



Fernglas
Das kompakte Fernglas ist beschlagfrei und ein idealer Begleiter. Nikon Prostaff 3S 10x42, ca. 179 €, nikon.de



Ausrüstung und mehr

Die richtigen Stiefel, ein leichter Rucksack, wetterfeste Kleidung sowie kleine Helfer für unterwegs – auf einer **Wanderreise** ist eine gute Ausrüstung unabdingbar



Trekkingstöcke
Die faltstöße aus Carbon sind ultraleicht, stabil und lassen sich in sekunden­schnelle zusammenstecken. Black Series Micro Vario Carbon, ca. 180 €, leki.com

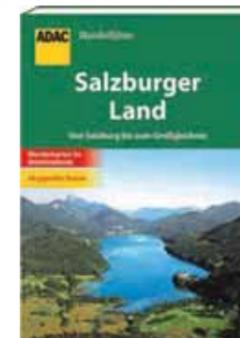


GPS-Tracker
Der hochempfindliche Empfänger ermittelt im Handumdrehen die exakte Position. Garmin eTrex 20x, ca. 199 €, garmin.com



ADAC Wanderführer-App Deutschland 2018
Mit dieser App haben Sie über 21.900 Wandertouren jederzeit parat, inklusive topografischer Karten und Navigation entlang der Strecke. 4,99 € im App Store oder bei Google Play

ADAC Wanderführer Salzburger Land
40 geprüfte Wandertouren mit detailreichen Karten und Tourenbeschreibungen. 168 S., 11,95 €, adac-shop.de



Angebote



In Ellmau

Sporthotel Ellmau
Das 4-Sterne-Hotel am Fuße des Wilden Kaisers begeistert mit einem großen Wellnessbereich mit Pools, Saunen und Beautyanwendungen. Es gibt Tanzabende und Nordic-Walking-Wanderungen.

ab **132 €** / p.P. und Nacht im DZ, inkl. Halbpension / Eigenanreise

Veranstalter: schauinsland-reisen gmbh, Stresemannstr. 80, 47051 Duisburg



In Wagrain

Sporthotel Wagrain
In sonniger Lage direkt gegenüber der Grafenbergbahn liegt dieses 4-Sterne-Superior-Hotel – perfekt für Wanderungen in den Bergen. Von Yoga und Pilates bis hin zu Wellness bleiben keine Wünsche offen.

ab **590 €** / 5 Tage p.P. im DZ, inkl. Halbpension / Eigenanreise

Dertour, Veranstalter: DER Touristik Deutschland GmbH, Emil-von-Behring-Str. 6, 60424 Frankfurt



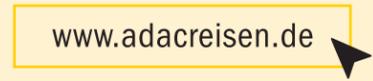
In Werfenweng

Travel Charme Bergresort Werfenweng
Das exklusive Interieur sowie die Traumlage auf einem Hochplateau mit Blick auf den Hochkönig machen das Haus zu einer Oase der Erholung. Die faszinierende Eisriesenwelt liegt in der Nähe.

ab **73 €** / p.P. und Nacht im DZ, inkl. Frühstück / Eigenanreise

Dertour, Veranstalter: DER Touristik Deutschland GmbH, Emil-von-Behring-Str. 6, 60424 Frankfurt

Weitere Angebote finden Sie unter



Änderungen vorbehalten. Beratung und Buchung in Ihrem ADAC Reisebüro siehe Seite 49. Vermittler: siehe Impressum Seite 49



Salzburger Almenweg – alles Wichtige auf einen Blick

Reisezeit, Etappen, Übernachtung & mehr

ADAC Urlaub Expertin Anke Brenndörfer vom ADAC Reisebüro in Neubrandenburg

Anreise

Das Pongau erreichen Sie von Deutschland aus über die Autobahn A8 bis Salzburg und dann weiter auf der A 10 gen Süden. Die erste Etappe des Almenwegs beginnt in Pfarwerfen, das man über die Abfahrt Werfen erreicht (ab München ca. zwei Stunden). Sie können auch mit der Bahn anreisen (oebb.at, bahn.de). Wanderbusse und Taxis bringen Sie nach Ihrer Tour wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Reisezeit

Aufgrund der Höhe sind Wandertouren auf dem Salzburger Almenweg in der Regel nur von Anfang Juni bis Ende September möglich. Viele Almen sind außerhalb dieser Zeit geschlossen. Der September ist meist trockener als der Hochsommer, dafür ist ab 1000 Metern Höhe jederzeit der Wintereinbruch möglich. Die Wetterlage vorher prüfen.

Übernachten

Viele Hütten auf dem Salzburger Almenweg bieten Übernachtungsmöglichkeiten an, jedoch nicht alle. Eine Reservierung empfiehlt sich, wenn man mit mehreren Personen unterwegs ist. Ansonsten genügt meist eine telefonische Anmeldung am Vortag der Ankunft. Wer ein Hotel bevorzugt: Viele Etappen lassen sich auch als Tagestouren vom Tal aus wandern.

Besser nicht

Der Almenweg ist gut markiert. Bleiben Sie unbedingt auf den ausgewiesenen Pfaden. Vorsicht ist an steilen Grashängen geboten, besonders bei Nässe. Weitere Informationen unter salzburger-almenweg.at

1 Wanderung aus dem Beitrag

→ 43 km ⚡ 2817 Hm ⚡ 2146 Hm ⌚ 18 h



Ausgangs- und Endpunkt
Etappe 15 beginnt in Hüttschlag bzw. etwas oberhalb am Parkplatz Hallmoosalm. Etappe 17 endet an der Bergstation Grafenbergbahn in Wagrain.

Route
Besonders die ersten Kilometer haben es in sich – wer von Hüttschlag loswandert, muss mehr als 1100 Höhenmeter bis zum Karteistörl zurücklegen. Die Strecke lässt sich abkürzen, doch dann würde man auf dem Weg zur Draugsteinalm, dem Endpunkt von Etappe 15, den zauberhaften Tappenkarsee versäumen. Tipp: Wer am Karteistörl den Grat entlang zum 2204 Meter hohen Kreuz-

eckgipfel wandert, hat einen Traumblick auf die Hohen Tauern. Etappe 16 ist dann relativ kurz, beginnt allerdings ebenfalls mit einem zünftigen Aufstieg. Etappe 17 ab der Ellmaualm ist größtenteils ein Höhenweg mit wunderschönen Panoramablicken.

- Übernachtung**
Auf der Strecke gibt es mehrere Almen mit Betten, u. a.:
- Tappenkarseehütte
 - Draugsteinalm
 - Weißalm
 - Ellmaualm
 - Unterwandalm
 - Gernkogelalm
 - Buchauhütte

Die beschriebene Tour umfasst die Etappen 15, 16 und 17 des Salzburger Almenwegs und ist von den konditionellen Anforderungen her eher für geübte Wanderer geeignet

2 Erlebnistour

→ 11 km ⚡ 1163 Hm ⚡ 186 Hm ⌚ 5 h



Ausgangs- und Endpunkt
Etappe 1 beginnt direkt an der ÖBB-Haltestelle in Pfarwerfen und endet am Parkplatz Arthurhaus.

Route
Die Etappe führt an der östlichen Flanke des majestätischen Hochkönigs entlang und bietet atemberaubende

Panoramaaussichten auf den knapp 3000 Meter hohen Berg sowie auf das Tennengebirge. Auf der Wanderung ist ein längerer Anstieg zu bewältigen, der jedoch nicht allzu steil ist. Vor oder nach der Wanderung können zahlreiche Sehenswürdigkeiten besichtigt werden, darunter etwa das Bergbaumuseum und der Johanna-Schaustollen in Mühlbach am Hochkönig sowie die Eisriesenwelt in Werfen und die Festung Hohenwerfen (s. auch Expertentipp S. 27). Tipp: Die Wanderung lässt sich auch gut mit der zweiten Etappe des Almenwegs verbinden, die kaum noch nennenswerte Höhenmeter aufweist.

- Übernachtung**
Zwei bewirtete Almen und ein Hotel gibt es entlang der gut 11 Kilometer langen Wanderstrecke. Hier finden Sie Übernachtungsmöglichkeiten:
- Mitterfeldalm
 - Berghotel Arthurhaus

Die Etappe 1 eignet sich besonders gut, wenn Sie vor oder nach der Wandertour noch erlebnisreiche Ausflüge unternehmen möchten



3 Für Klettermaxe

→ 15 km ⚡ 1200 Hm ⚡ 652 Hm ⌚ 7 h



Etappe 28 ist mit seinen bizarren Kalksteinformationen ein Highlight für erfahrene Wanderer, die gerne auch klettern

Ausgangs- und Endpunkt
Startpunkt der Wanderung ist der Ort Filzmoos, das Ziel der Etappe ist die Hofpürglhütte. Von dort ist der Abstieg über die Hofalmen und zum Parkplatz der Wanderbusstation möglich.

Route
Die Tour führt um den Rötelsteingipfel herum mit spektakulären Aussichten auf das Dachsteinmassiv.

Anschließend geht es auf einem Höhenweg entlang zur alpinen Hofpürglhütte mit natürlichen Kletterrouten in allen Schwierigkeitsgraden in unmittelbarer Nähe. Die Hütte des österreichischen Alpenvereins verfügt sogar über Indoor-Boulder- und Kletterwände.

- Übernachtung**
Auf Etappe 28 sollte man Proviant mitnehmen, es gibt nur zwei Hütten zur Einkehr, auf denen man auch übernachten kann:
- Bachlalm
 - Hofpürglhütte

4 Mit Kindern

→ 7,5 km ⚡ 63 Hm ⚡ 1008 Hm ⌚ 2 h

Die leichte und recht kurze Etappe 20 bietet neben schönen Aussichten auch für Kinder spannende Erlebnisse



Ausgangs- und Endpunkt
Los geht es auf der Kogelalm auf 1850 Metern, die man mit der Bergbahn Flying Mozart ab Wagrain erreicht. Von dort geht es über das Skigebiet fast ausschließlich bergab bis nach Flachau.

Route
Sowohl am Startpunkt als auch am Ziel gibt es schöne Attraktionen für Familien, etwa die Wasserwelt Wagrain mit rasanten Rutschen oder eine Sommerrodelbahn in Flachau. Auf der Wanderung selbst, die durch den Wald und über Wiesen führt, sorgt „Floris Erlebnispfad“ mit Flying Fox, Rätsel-tafeln, Wasserspieltisch etc. für Spaß.

- Übernachtung**
Auch wenn die Wanderung kurz ist, kommt man an vielen Almen zur Einkehr vorbei. Auf diesen kann man sogar übernachten:
- Kogelalm
 - Latschenhof
 - Jandlalm
 - Waldgasthof

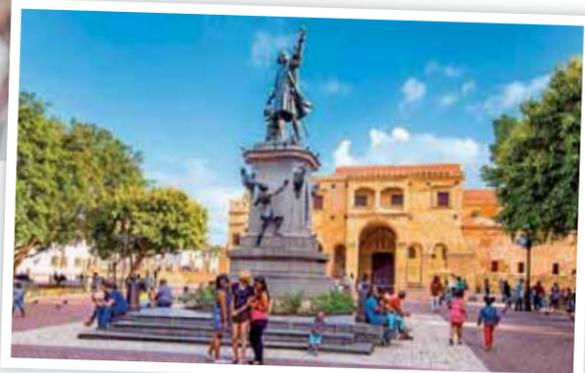
Diese und weitere Etappenkarten und Informationen erhalten Sie unter: www.salzburger-almenweg.at/de

FOTOS: GREGOR LENGLER (9), EUROTRAVEL/ISTOCK, VORAI/ISTOCK, NATURENOW/ISTOCK, PR (8), RINGFOTO STOEHR/DOERTHE STOEHR, ARGE KARTOGRAPHIESALZBURGERLAND TOURISMUS GMBH (6)



Mein Land Dominikanische Republik

Feyim Degirmenci aus dem ADAC Reisebüro in Nürnberg über Palmenstrände, Wasserfälle und Zigarren



Kolonialerbe
Santo Domingos Altstadt ist UNESCO-Weltkulturerbe. Unten: Frisches Obst und Kokosnüsse gibt es an der Straße

Die Meeresfrüchte sind immer ganz frisch aus dem Meer. Auch saftige Früchte wie Papayas und Ananas, die man hier vor der Hauptspeise isst, gibt es in Hülle und Fülle.

Ein letzter Tipp?

Vielleicht drei: Als Souvenir unbedingt eine Flasche Zuckerrohr-Rum mitnehmen. Wer Zigarren mag: Die der Dom-Rep gehören zu den besten der Welt. Erstklassige Shops gibt es in der Altstadt von Santo Domingo, die übrigens zum UNESCO-Welterbe gehört. Und drittens: Wer im Urlaub gerne Golf spielt – die Dominikanische Republik war 2013 Ziel des Jahres der Golf-Tourismus-Organisation Iagto. Es gibt traumhafte Plätze am Meer.

ADAC Reiseinfos:
bit.ly/2LBZ1XH

Video-Tipp:
bit.ly/2n9lpb4



Herr Degirmenci, die Dominikanische Republik ist größer als die Schweiz oder Dänemark. Wo soll man hinfahren?

Wer einen reinen Strandurlaub machen möchte, der sollte die Region um Punta Cana im Nordosten wählen, etwa die Playa Bavaro. Hier hat man herrlich weiße und breite Palmenstrände mit viel Karibik-Flair, wobei es streng genommen ja nicht die Karibik-, sondern die Atlantikküste ist. Nicht ganz so breit, aber ebenso schön sind die Strände um Puerto Plata. Hier hat man etwas mehr Stadtleben. Die Altstadt von Puerto Plata ist mit ihren bonbonfarbenen viktorianischen Häusern wirklich hübsch anzusehen.

Was fasziniert Sie an der Dominikanischen Republik?

Allein aufgrund der Größe kann man sehr viel entdecken. Im Binnenland gibt es über 3000 Meter hohe Berge und tropischen Regenwald mit einer Geräuschkulisse, die wirklich atemberaubend ist. In dem Karibik-Staat wurden sogar Dschungel-Szenen für die Hollywood-Blockbuster „Apokalypse Now“ und „Rambo“ gedreht. Ein tolles Erlebnis sind die Damajagua-

Wasserfälle. Hier sind wir aus über zehn Metern Höhe in türkise Becken gesprungen – ein Paradies. Auch die Halbinsel Samaná ist wunderschön. Dort lassen sich in der Bahía de las Flechas von Januar bis März imposante Buckelwale beobachten, die sich in der Bucht zur Paarung versammeln. Und dann gibt es noch die traumhaften Korallenriffe zum Tauchen und Schnorcheln.

Apropos: die beste Reisezeit?

Von Oktober bis April, aber eigentlich können Sie das ganze Jahr über reisen. Nur in den Sommermonaten bis September ist Hurrikan-Saison.

Was sollte man sonst beachten?

Ich rate zu geführten Ausflügen. Das Straßennetz ist zwar gut, aber der Fahrstil der Insulaner ist nichts für schwache Nerven.

Was muss man in der Dominikanischen Republik unbedingt probieren?

Eine Spezialität sind Mofongo, mit Hühnchen oder Meeresfrüchten gefüllte Kochbananenknödel – lecker. Wer gerne Langusten oder Garnelen isst, kommt in dem Land ohnehin voll auf seine Kosten.

FOTOS: SVEN STOLZENWALD, SUSANNE KREMER/SCHAPOWALOW, SUSANNE KREMER/HUBER IMAGES, EUGENE SERGEEV/ISTOCK

3098 Meter

hoch ist der Pico Duarte, der höchste Berg der Karibik in der Cordillera Central.

Um **5,4%**

wächst die Wirtschaft des Landes im Durchschnitt jedes Jahr seit 1992 – die höchste Wachstumsrate der Karibik-Region.

31,5%

der Landesfläche stehen unter Naturschutz – ein beachtlicher Wert.

1498

gründete Bartolomeo Kolumbus, der Bruder des Amerika-Entdeckers Christoph Kolumbus, die heutige Hauptstadt Santo Domingo, die damit die älteste von Europäern errichtete Stadt in der Neuen Welt ist. Die koloniale Altstadt gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe und ist die Geburtsstadt des 2014 verstorbenen Modedesigners Oscar de la Renta.

10,76 Mio.

Einwohner leben in der Dominikanischen Republik. Etwa 65% sind Katholiken.

Geheimnisvolles Japan



Geishas, Tempel und Shintō-Schreine oder doch eher Roboter, Mangas und Wolkenkratzer? Japan ist all das zugleich – nur manchmal an verschiedenen Orten. Die Spur zu den Quellen der japanischen Kultur führt entlang der Hauptstädte des Landes

TEXT Françoise Hauser



Die Rushhour am Tokioter Shinjuku-Bahnhof ist nichts für schwache Nerven: Endlose Tunnel, Übergänge, zu Tausenden strömen Menschen an mir vorbei, auf dem Weg von und zu den Zügen. 1,26 Milliarden im Jahr sind es, kein anderer Bahnhof der Welt hat so viele Passagiere. Das ist überwälti-

gend, schier unglaublich – und doch auch beruhigend: Hier ist Japan genau so, wie man es sich vorstellt, der 35-Millionen-Ballungsraum Tokio als lebendes Klischee vom Großstadt-Dschungel. Und das ist nur der Anfang. Wer aus dem Bahnhof herausfindet, landet mitten im Getümmel von Shinjuku. Der Nightlife-Distrikt ist ein wahres Sinnesfest: An jeder

Futuristisch
Die Skyline von Tokio vor dem Vulkan Fuji

Ecke flackern abends die Lichter in allen Farben, brutzeln die Imbisse in den Seitengassen wie der Omoide Yokocho leckere Yakitori-Fleischspieße und andere Leckereien, während aus den Türen der Bars Gelächter und laute Musik dringt. Ich lasse mich durch das Nachtleben der Mega-Metropole treiben und wundere mich: Selbst in Japans wahrscheinlich an-

rüchigstem Viertel sind spätabends Familien unterwegs. Kriminalität? Nahezu unbekannt. Eine junge Frau in einem Dienstmädchen-Kostüm drückt mir einen Flyer in die Hand, Werbung für einen Mega-Spielsalon in Akihabara. Warum nicht? Das schräge Viertel ist weltberühmt. Allerdings liegt es am anderen Ende des Tokioter Zentrums. Der Weg dorthin

Traditionell
Maikos, angehende Geishas, üben sich im stilvollen Schirmhalten

ist jedoch simpel: Die innerstädtische Yamanote-Bahn verläuft nicht nur als einzige Strecke komplett oberirdisch, sondern auch im Kreis. Wirklich verirren kann man sich hier nicht, wer in die falsche Bahn steigt, fährt halt ein wenig länger in die Gegenrichtung. 14 Stationen sind es bis Akihabara, und schon stehe ich zwischen gigantischen Reklametafeln, Neonwerbung

und Spielsalons. Der Beiname „Electric Town“ ist Programm: Dicht an dicht drängen sich die vollgestopften Technikshops und ganze Kaufhäuser, die sich der Manga-Kultur widmen, von Comicheften bis Plastikfiguren. Akihabara ist das schrille Tokio. Jugendliche, die im Kostüm ihrer Lieblings-Mangafigur spazieren gehen, fallen hier ebenso wenig

auf wie Senioren, die ihre Rente in Comic-Sammelkarten investieren.

Auf dem Weg zurück ins Hotel stehe ich in der U-Bahn neben einem Sumo-Ringer – doppelt so breit und hoch wie ich, in einen Kimono-ähnlichen Yukata gehüllt, die Haare zum Dutt geknotet. Eine echte Erinnerung, dass Japan nicht nur aus Gewusel, Technik und Mangas besteht.

Natürlich gibt es auch in Tokio Tempel, Schreine und besinnliche Orte. Allerdings wurde es erst 1869 zur Hauptstadt und ist damit zu großen Teilen eher neueren Datums. Wer das alte Japan intensiv erleben will, muss gen Westen fahren: Kyoto, über tausend Jahre die Kapitale, ist bis heute der Hort der klassischen Kultur, der Geishas und traditionellen

Künste. Logisch, dass ich die 450 Kilometer lange Strecke mit einem der blitzschnellen Shinkansen-Züge bewältige. Als Bonus erhasche ich unterwegs aus dem Fenster sogar einen Blick auf den unverwechselbaren Kegel des Vulkans Fuji.

Das kulturelle Herz Japans

Die erste Begegnung mit Kyoto ist eine Überraschung, denn man kann nicht behaupten, die Stadt erschlage seine Besucher schon bei der Ankunft mit Geschichte. Der klotzige Bahnhof ist riesig und ziemlich futuristisch. Doch nach nur wenigen Schritten in die Altstadt offenbart sich die Vergangenheit. Mehr als 2000 Tempel und Schreine zählt Kyoto, davon sind 17 UNESCO-Welterbestätten. Auf Schritt und Tritt stoße ich auf Torii, die roten Holz- oder Steintore, ein Sinnbild Japans schlechthin. Mein erster Stopp ist das ehemalige Vergnügungsviertel Gion, wo noch heute Geishas, die traditionellen japanischen Unterhaltungskünstlerinnen, ihre Dienste darbieten. Die harte Ausbildung dauert Jahre, denn eine Geisha muss nicht nur tanzen und das Instrument Shamisen spielen können, sie ist auch firm in anderen kulturellen Disziplinen wie dem niveaувollen Gespräch. Es dauert

Neon-City
Straßenbeleuchtung braucht es in Tokios Elektronikviertel Akihabara kaum

keine fünf Minuten bis die erste Maiko, eine angehende Geisha, um die Ecke trippelt. Mit viel Contenance ignoriert sie die gezückten Fotoapparate der Touristen. Interessant: In den Gassen begegnen mir Hunderte von Kimono-Trägerinnen – obwohl die teuren Kleider schnell mal so viel wie ein Kleinwagen kosten. Es stellt sich heraus, dass es chinesische Touristinnen sind, die das Programm „The Kimono Experience“ gebucht haben. Macht nichts, sie sehen auf den Fotos erfreulich authentisch aus.

Von Gion sind es nur ein paar Minuten nach Higashiyama, den Hügeln der Altstadt. Hoch oben am eindrucksvollen Kiyomizu-dera-Tempel liegt mir Kyoto zu Füßen, mit seinen Holzhäusern, Gassen und allen Tempeln und Schreinen. Dass all dies heute noch existiert, ist dem US-amerikanischen Kriegsminister Henry Stimson zu verdanken. Er intervenierte vehement, als Kyoto im Zweiten Weltkrieg als Ziel für die Atombombe ausgewählt wurde.

Zwei der drei bedeutenden Hauptstädte Japans habe ich nun gesehen. Meine Reise in die Geschichte führt mich mit dem Vorortzug weiter ins 45 Kilometer entfernte Nara.

ADAC Reisebüro Experten-Tipp



Steffen Reimann aus dem ADAC Reisebüro in Freiburg über Badehäuser und heiße Quellen

Generell sollte man in Japan früh aufstehen, sonst sind Sehenswürdigkeiten wie der Sensō-ji-Tempel in Tokio sehr überlaufen. Am besten trifft man vor 8 Uhr dort ein. Unbedingt zu empfehlen ist zudem der Besuch eines Onsen, der natürlichen Thermalquellen mit verschiedenen heißen Becken. Es gibt einige in und um Tokio, etwa das Toshimaen niwa-no-yu. Ebenfalls ein tolles Erlebnis sind die Sentō, die traditionellen Badehäuser, die auch als soziale Treffpunkte dienen. Hier wird sich gewaschen, entspannt und geplaudert. Wer dazu noch in einem klassischen Ryokan mit Schiebetüren und Futon-Matten statt Bett übernachtet, macht das Kulturerlebnis komplett.

ADAC Reiseinfos zu Japan:
bit.ly/2mRQWIs

Video: „Das hochentwickelteste Land der Welt“:
bit.ly/2KohQrC



Buddhistisches Heiligtum
Der Kiyomizu-dera-Tempel in Kyoto

Buddha-Statue. Und: Seine Parkanlagen sind die Heimat Tausender Sika-Hirsche. Sie leben mitten in der Stadt, wild und willkommen, denn sie gelten im Shintoismus als heilige Götterboten. Die Tiere scheinen das zu wissen. Am liebsten treiben sie sich auf dem Weg zum Tempel herum, denn hier kann man überall Hirsch-Kekse kaufen, was Touristen auch fleißig tun. Schon nach wenigen Metern zupft der erste Sika frech an meiner Jacke, während sein Begleiter meinen Stadtplan aus der Hand reißt und auffrisst. Gut, dass Nara ziemlich übersichtlich ist.

Einst war Nara Hauptstadt des jungen japanischen Reiches und Sitz des Kaiserhauses. Jedoch nicht lange: Im Jahre 710 nach dem Vorbild des chinesischen Chang'an erbaut, wurde es zum Zentrum des Buddhismus, der zusehends auch nach der politischen Macht griff. 784 verlegte man die Hauptstadt hastig nach Kyoto, um dem enormen Einfluss der Mönche zu entgehen. Quasi über Nacht geriet die Stadt damit für viele Jahrhunderte in Vergessenheit. Wohl auch deshalb blieben so viele alte Gebäude erhalten. Wie das alte Nara ausgesehen haben mag, lässt sich noch heute erahnen, wenn die Stadt zum Lichterfest Tō-kae im August mit Tausenden von Kerzen erleuchtet wird und abends im romantischen Halbdunkel versinkt. Ganz klar: Egal in welcher Stadt man ist, mit Lichtern haben es die Japaner einfach raus!

Edle Kleider
Ein japanischer Kimono kann leicht 10.000 Euro kosten

In der ersten Hauptstadt Japans ticken die Uhren spürbar langsamer. Wilde Kirschbäume säumen die Straßen, dazwischen blitzen über tausend Jahre alte Tempel, Ruinen, uralte Schreine, Gartenanlagen und schiefe Holzhäuser durchs Geäst. Insgesamt acht UNESCO-Welterbestätten zählt die sympathische, grüne Kleinstadt.

Kekse für die Götterboten

Und dann steht plötzlich ein kapitaler Hirsch mit riesigem Geweih mitten auf der Straße vor meinem Hotel. Die Autofahrer scheint das kaum zu jucken, sie kurven einfach um das Tier herum. Das Rätsel löst sich auf einem Spaziergang zum gewaltigen Tōdai-ji-Tempel aus dem achten Jahrhundert. Er ist das größte Holzgebäude der Welt und beherbergt zugleich den „Daibutsu“, die weltweit größte bronzene



Sumo-Ringer
genießen hohes Ansehen in Japan

Angebote



In Tokio

Hotel Aman Tokyo
Übernachten Sie im Deluxe Room mit traditioneller Furo-Badewanne und Blick auf die Skyline. Dazu erwartet Sie ein Fine-Dining-Restaurant und ein 30-Meter-Pool.

ab 456 € / p.P. und Nacht im Deluxe Room, inkl. Frühstück / Eigenreise

Dertour, Veranstalter: DER Touristik Deutschland GmbH, Emil-von-Behring-Str. 6, 60424 Frankfurt



In Kyoto

Mitsui Garden Hotel Kyoto Shinmachi Bettei
Das 4-Sterne-Hotel bietet zahlreiche Serviceleistungen wie einen Internetzugang, eine Klimaanlage und bereitgestellte Hausschuhe.

ab 73 € / p.P. und Nacht im DZ / Eigenreise

Veranstalter: TUI Deutschland GmbH, Karl-Wiechert-Allee 23, 30625 Hannover



In Nara

Hotel Nikko Nara
Die komfortablen Zimmer des 4-Sterne-Hotels verfügen über eine Klimaanlage, Minibar und Internetzugang. Für Entspannung sorgen kostenpflichtige Massage-Anwendungen.

ab 69 € / p.P. und Nacht im Standard Twin / Eigenreise

Veranstalter: TUI Deutschland GmbH, Karl-Wiechert-Allee 23, 30625 Hannover

Weitere Angebote finden Sie unter

www.adacreisen.de

Änderungen vorbehalten. Beratung und Buchung in Ihrem ADAC Reisebüro siehe Seite 49. Vermittler: siehe Impressum Seite 49



Hightech
Die Zukunft gibt's im Tokioter Mirai-Kan-Museum





Japan – alles Wichtige auf einen Blick

ADAC Urlaub Experte **Steffen Reimann** vom ADAC Reisebüro in Freiburg

Anreise

Anreise: ANA fliegt zweimal täglich von Frankfurt nach Tokio-Haneda und einmal täglich von München und Düsseldorf nach Tokio-Haneda bzw. Tokio-Narita. Lufthansa steuert Tokio ebenfalls täglich ab Frankfurt und München direkt an. Auch mit Japan Airlines (JAL) geht es täglich ab Frankfurt nach Tokio-Narita. Einreise: EU-Bürger können bis zu 90 Tage ohne Visum in Japan bleiben. Zur Einreise in Japan genügt ein für die Dauer des Aufenthalts gültiger Reisepass.

Reisezeit

Die besten Reisezeiten sind die Monate März bis Mai und Mitte September bis Ende November. Im Juli und August kann es mit bis zu 40°C sehr heiß werden, im Juni regnet es besonders oft.

Unterwegs

Japans Hochgeschwindigkeitszug Shinkansen ist für sich schon eine Attraktion – und die schnellste Art, sich im Land fortzubewegen. Wer viel mit dem Zug fahren möchte, sollte einen Blick auf die verschiedenen Varianten des „Rail Pass“ werfen. Besonders beliebt ist der landesweit gültige „Japan Rail Pass“, der mittlerweile auch in Japan selbst erworben werden kann. www.japanrailpass.net

Sicherheit

Japan ist eines der sichersten Länder der Welt mit einer extrem niedrigen Kriminalitätsrate. Auch in Sachen Gesundheit steht alles zum Besten. Im Fall der Fälle steht ein modernes Gesundheits-



Shinkansen
Mit dem „Japan Railpass“ für die Nutzung der Hochgeschwindigkeitszüge kommt man am schnellsten durch das Land

Sushi
Urlauber kommen in der Heimat der Fisch- und Reis-Häppchen kulinarisch ganz auf ihre Kosten

wesen zur Verfügung, allerdings mit entsprechenden Kosten. Eine Reisekrankenversicherung ist daher unerlässlich.

Sprache

Jüngere Japaner sprechen oft zumindest einfaches Englisch. Und keine Sorge: Schilder im öffentlichen Transportwesen und Straßenschilder sind fast überall zweisprachig gehalten. Generell sind Japaner zudem sehr bemüht, ausländische Reisende zu verstehen, und legen dabei eine Engelsgeduld an den Tag.

Geld

In Japan wird mit dem Yen bezahlt. Da die Wechselkurse mitunter stark schwanken, lohnt es sich, den Kurs im Auge zu behalten. Vor Ort ist es nicht bei allen Banken möglich, mit der EC-Karte Geld abzuheben, in den meisten 24-Stunden-Shops jedoch gibt es einen Automaten. Größere Geschäfte akzeptieren zum Teil auch Kreditkarten.

Übernachtung

Vom internationalen Fünf-Sterne-Hotel bis zur günstigen Familienpension gibt es alles in Japan. Einzigartig sind die traditionellen Ryokan-Herbergen, die jedoch oft recht hochpreisig sind. Die günstige Alternative im japanischen Stil sind die Minshuku, eine Art Bed & Breakfast. Auch dort schlafen die Gäste auf Tatami-Matten.

Tipp: Das **Seikoro Ryokan** (seikoro.com) in Kyoto liegt nahe der Altstadt.

Essen & Trinken

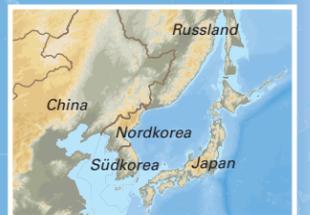
Viele japanische Restaurants spezialisieren sich nicht auf eine regionale Küche, sondern auf ein Gericht oder eine Zubereitungsart. Der Blick auf die Speisekarte lohnt sich also. Sofern man sich nicht in ein gehobenes Etablissement verirrt, sind sie günstig: Für zehn Euro gibt es in japanischen Restaurants oft schon ein ganzes Menü.

Tipp: Kaiseki-Restaurants wie das **Kikunoi Roan** in Kyoto (kikunoi.jp) sind der japanische Gourmet-Olymp. Hier speist man mehrere kleine, perfekt arrangierte Gerichte in Zen-Atmosphäre. Die Preise sind allerdings gepfeffert.

Besser nicht

Trinkgeld ist in Japan weder in Restaurants noch in Taxis üblich, denn perfekter Service wird als selbstverständlich angesehen. In Tempeln und auch in manchen Restaurants heißt es „Schuhe aus!“. Gut, wenn man dann vorzeigbare Socken trägt. Und noch etwas: Wer ein Onsen besuchen möchte (s. Expertentipp), sollte wissen, dass Menschen mit Tätowierung in den Thermalbädern keinen Zutritt haben – Tattoos gelten als Zeichen der Mafia-Zugehörigkeit.

Anreise, Gesundheit, Sicherheit und mehr



Japan liegt im Nordwest-Pazifik und ist von der Fläche her etwas kleiner als Deutschland

100 km

Nicht versäumen

- 1 In Tokio:**
 - Besuchen Sie im Viertel Shinjuku die Kneipengasse **Omoide Yokocho** und kosten Sie köstliche Yakitori-Spieße.
 - Teenager in Manga-Kostümen, ein Meer aus Neonreklamen – das Technikviertel **Akihabara** ist ein Erlebnis.
 - Kulturliebhaber machen einen Abstecher zum **Sensō-ji-Tempel** im Viertel Asakusa, dem ältesten der Stadt.

- 2 In Kyoto:**
 - Shintō-Schreine, buddhistische Tempel und Geishas erwarten Sie in der atmosphärischen Altstadt **Gion**.
 - **Kimono-Verleihe** sind für den Altstadtbummel beliebt, z. B. über **Kyokomachi** (kyokomachi-kimono.com/e).
 - Der imposante buddhistische **Tempel Kiyomizu-dera** hoch über der Stadt gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe.
- 3 In Nara:**
 - Der buddhistische **Tōdai-ji-Tempel** ist mit gut 50 Metern Höhe das größte

aus Holz gebaute Gebäude der Welt.
• Die frei in der Stadt lebenden **Sika-Hirsche** sind eine Attraktion in Nara.

Information

Weitere Infos beim japanischen Fremdenverkehrsamt unter jnto.de
Buchtip: Françoise Hauser: „Japan für die Hosentasche“ (Fischer Taschenbuch, 336 S., 10 €) mit Details und Hintergründen zur japanischen Kultur und Geschichte.



ADAC Reisen

Ratgeber

Tipps & Informationen zum Thema Auto- und Motorradreisen

Richtig Pause machen – worauf kommt es an?

Legen Sie auf langen Fahrten mindestens alle zwei Stunden eine Pause ein. Kleine Gymnastikübungen wie Fußkreisen, Kniebeugen und Dehnen kurbeln den Kreislauf an, leichte Kost wie Salat macht nicht müde. Wer mit Kindern reist, sollte mittags einen Spielplatz ansteuern, auf dem sich die Kleinen länger austoben können.



Muss ich Strafzettel aus dem Ausland bezahlen?

Ja, seit 2010 können Bußgelder in der EU auch nachträglich vollstreckt werden. In jüngster Zeit häufen sich jedoch Mahnschreiben von Inkasso-Büros mit horrenden Gebühren. Der ADAC führt hier derzeit einen Musterprozess. Um Ärger zu vermeiden, sollten Sie Knöllchen möglichst vor Ort begleichen (Belege aufbewahren!) und moderate Aufschläge lieber zahlen. Auf keinen Fall den Inkasso-Brief ignorieren, sondern Widerspruch einlegen. Für ADAC Mitglieder ist eine Rechtsberatung kostenlos.



Was ist eine UMP-Versicherung?

Die „Underinsured Motorist Protection“ ist eine Police gegen unterversicherte Unfallgegner, die für Mietwagen in den USA angeboten wird. Je nach Bundesstaat sind die gesetzlichen Deckungssummen oft extrem niedrig. Im Falle eines Unfalls haftet die UMP für Schäden in Höhe der vereinbarten Deckungssumme, wenn der Unfallgegner zwar die Schuld trägt, jedoch nicht oder nur unzureichend versichert ist, um den Schaden zu begleichen. Für den umgekehrten Fall – der Mietwagenfahrer trägt die Schuld – ist daher ebenfalls ein erweiterter Haftpflichtschutz sinnvoll. Dieser ist zum Beispiel als EP (Extended Protection) oder LIS (Liability Insurance Supplement) buchbar.



Low emission

ZONE



In welchen Ländern gibt es mittlerweile Umweltzonen?

Nach verschiedenen Fahrverbotszonen in Frankreich hat jüngst auch Belgien Umweltzonen in Antwerpen und Brüssel eingeführt. Fahrverbote gelten unter anderem auch in Südtirol und Lissabon. Tipp: Um Ihnen die Reiseplanung zu erleichtern, zeigt Ihnen der Routenplaner in ADAC Maps jene Gebiete auf Ihrer Strecke an, die nur eingeschränkt befahren werden dürfen. Infos: maps.adac.de



Motorradtouren: Wie viele Kilometer pro Tag sind machbar?

Dies hängt von verschiedenen Faktoren wie dem Fitnesszustand des Fahrers, der Streckenbeschaffenheit und dem Wetter ab. Als Faustregel können Sie bei guten Bedingungen jedoch folgende Streckenlängen pro Tag ansetzen: Auf Autobahnen maximal 700 Kilometer, auf Land- und Bundesstraßen 350 bzw. 450 Kilometer und in den Bergen bis zu 250 Kilometer. Planen Sie unbedingt regelmäßige Pausen ein, möglichst häufiger als alle zwei Stunden.

Weitere Tipps zu Reisen mit dem eigenen Fahrzeug unter: bit.ly/2IOGcKq

Haben Sie Fragen? Wir helfen Ihnen gerne: redaktion@adac-urlaub.net

Was verbirgt sich hinter dem Begriff Section Control?

Im Gegensatz zu Blitzern, die das Tempo an einem bestimmten Punkt messen, wird bei der sogenannten Abschnittskontrolle die Durchschnittsgeschwindigkeit zwischen zwei Kontrollpunkten ermittelt. Legt man die Strecke in einer Zeit zurück, die in der zulässigen Höchstgeschwindigkeit nicht möglich wäre, muss man zwangsläufig zu schnell unterwegs gewesen sein – und ein Bußgeld zahlen. Die Section Control wird unter anderem in Österreich, Italien, der Schweiz, den Niederlanden, Polen, Großbritannien und auch in Serbien eingesetzt.

Ich einigen Ländern wird auf die Abschnittskontrollen mit Schildern hingewiesen, etwa in Italien und Österreich. Halten Sie sich unbedingt an das Tempolimit, die Bußgelder sind im Ausland oft viel höher als hierzulande. Übrigens: Auch in Deutschland soll die Strecken-Tempokontrolle in naher Zukunft zum Einsatz kommen.



KOLUMNE

Gesundheitsmedizin

Oh je, mir wird übel!

Reiseübelkeit ist ein weit verbreitetes Phänomen. Leider gibt es nicht den einen Trick, der dagegen hilft.



Dr. Lucia Schmidt ist Ärztin und Redakteurin bei der „Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung“

Eltern können ein Lied davon singen. Da hat man das Auto gepackt, ist gerade wenige Kilometer unterwegs und plötzlich heißt es von der Rückbank: „Mir ist so schlecht.“ Reiseübelkeit ist ein weit verbreitetes Phänomen. Statistiken nach trifft es vor allem Kinder bis zur Pubertät, Frauen mehr als Männer. Betroffenen wird während der Fahrt mit Auto oder Bus plötzlich übel, Schwindel kann dazukommen. Krank sind die Reisenden nicht. Vielmehr ist das Unwohlsein die Folge von verschiedenen Sinneswahrnehmungen, die das Gehirn nicht richtig einordnen kann. So meldet der Sehsinn schnelle Bilder, die vorbeirauschen. Der Gleichgewichtssinn registriert Ruckeln, Kurven, Beschleunigung und Bremsen. Aber der Bewegungsapparat meldet: Ruhe, sitzen. So ungleiche Signale aus der Peripherie kennt der Körper eher aus Gefahrensituationen – und reagiert mit einem flauen Magen.

Es gibt jede Menge Tipps gegen Reiseübelkeit, die wenigsten sind aber wissenschaftlich untersucht und helfen bei jedem sicher. Wenn es richtig schlimm ist, kann man sich vom Arzt Medikamente verschreiben lassen. Ansonsten gilt: ausprobieren, was hilft. Während der Fahrt nach vorne schauen und auf der Rückbank in der Mitte sitzen. Immer ein Fenster etwas auflassen, damit frische Luft reinströmt. Kinder mit Ratespielen oder Hörbüchern ablenken. Pausen machen. Man sollte nichts Fettiges und Schweres essen, sondern zu leicht Verdaulichem greifen (auch schon vor der Fahrt). Außerdem sollte man ausreichend Wasser trinken, eventuell mit Ingwer, er hilft bei Übelkeit. In Drogerien gibt es auch Kaugummis, die gegen Unwohlsein helfen sollen. Außerdem kann es sinnvoll sein, zu Zeiten zu fahren, zu denen Kinder oder Beifahrer, denen schlecht wird, müde sind und schlafen. Auch die Alternativmedizin hat mit Akupunkturbandchen und Globuli einige Dinge zu bieten. Aber wie gesagt, den einen Tipp gibt es nicht, es hilft das Prinzip „trial and error“, also ausprobieren.

FOTOS: WESTEND61/GETTY IMAGES, COSMONAUT/ISTOCK, SIMON BELCHER/IMAGEBROKER/MAURITIUS IMAGES, ARDA SAVAŞIOĞULLARI/ISTOCK, ALEXANDER KIRCH/VEEEM/GETTY IMAGES, UWE ZÜER/ISTOCK, ADAC E.V.

Ein Besuch in dem Tal, aus dem einer der berühmtesten Weine der Welt stammt. Rioja ist ein Lebensgefühl und jahrhundertealte Kultur. Und Weinliebhaber freuen sich auf Bodegas, die Kunstwerken gleichen

TEXT Diddo Ramm

Das Flugzeug stößt durch die Wolken und auf einmal ist alles grün. Für einen Moment frage ich mich, ob ich im falschen Flieger sitze: Das soll Spanien sein?

Bilbao ist der Startpunkt meiner Reise in das Tal des weltberühmten Rioja-Weins. Um mich herum erstreckt sich eine bergige grüne Landschaft, so gar nicht das Spanien, das ich kenne. Bilbao, das ist die Hauptstadt der autonomen spanischen Provinz Euskadi, des Baskenlandes. Sofort fällt auf, dass alle Straßen-

schilder erst einmal eine schwer zu entziffernde Sprache vor der spanischen aufweisen, die sich Euskara nennt. Das Volk der Basken stammt von den Westgoten ab. Ihre Geschichte reicht bis ins 5. Jahrhundert nach Christus zurück, es gab sogar einen eigenen König, Sancho den Großen von Pamplona. Im Jahr 1512 fiel die Provinz an Kastilien und damit an die spanische Krone.

Mit dem Mietwagen fahre ich vom Flughafen Richtung Bilbao und biege auf die AP-68 ab. AP steht für Autopista und diese sind gebührenpflichtig. Vor mir liegen

130 Kilometer Fahrt Richtung Süden. Nach gut 80 Kilometern steuere ich direkt auf zwei Hügelketten zu. Die Autopista windet sich oben weiter durch die Berge, doch ich nehme kurz davor die Abfahrt, bezahle meine Maut und weiter geht es auf der Landstraße. Die N-232a führt mich fast parallel zur Autopista durch viele kleine Dörfer. Rechts taucht ein kleiner Fluss auf, der Ebro. Er ist der zweitlängste Spaniens und bildet das fruchtbare Ebrobecken. Das Rioja-Weinbaugebiet erstreckt sich hier auf gut 120 Kilometern am Fluss entlang über die autonomen Regionen La

Rioja, Baskenland und Navarra und besteht aus drei Anbaugebieten: Im oberen Flusstal liegt am nördlichen Ufer die Rioja Alavesa, südlich des Ebro die Rioja Alta. Im östlichen, unteren Becken beginnt die trockene und warme Rioja Baja.

Dörfer, Burgen und Bodegas

Der Rebanbau hat in der Rioja eine lange Tradition und reicht bis in die Römerzeit zurück. Als erste Weinregion Spaniens wurde die Rioja bereits 1925 als D.O. und 1991 sogar als D.O.C. (Denominación de Origen Calificada) ausgezeichnet.

Kunstwerk
Modernste Architektur in Elciego: das Hotel Marqués de Riscal

Ich steuere über die kurvige Straße von Dorf zu Dorf: Labastida, Ábalos, Samaniego oder Briones – überall weisen Schilder auf Bodegas hin. Wer in der Rioja steile Rebhänge erwartet, irrt allerdings: Der Wein wächst im Ebrothal auf flachen Feldern und sanften Hügeln, auf denen oft eine erhabene wirkende Burg mit Kirche thront, wie in San Vicente de la Sonsierra. Einfach mal stoppen geht immer. Man sollte beim Ausblick auf die schönen Panoramen allerdings aufpassen, denn überall sind kleine Trecker und Pflücker-Kolonnen unterwegs

Auf Weinreise im Rioja

(übrigens ein beinharder Job), die unvermittelt aus den Feldwegen auf die Straße einbiegen.

Tempranillo und Pinchos

Die Rioja ist weltbekannt für ihren roten Tempranillo, aber wer in einer der vielen Bodegas oder Restaurants im Tal einkehrt, sollte unbedingt auch den Blanco, den Weißen, probieren. Er wird sowohl fruchtig als auch trocken gekeltert. Zum Beispiel in der Bodega Eguren Ugarte, meinem ersten Stopp. Das Gut ist seit Jahrzehnten im Familienbesitz und bietet – wie viele andere Bodegas in der Rioja – nicht nur Weinverkostungen, sondern auch ein Hotel mit angeschlossenem Restaurant.

Um seine feinen Tropfen konstant bei perfekten zwölf Grad zu lagern, schlug Gründer Anastasio Eguren persönlich seinen Weinkeller einst unter der Erde in den kühlen Fels. Und dort sollte er auch genossen werden. Das Besondere: Jeder kann sich hier seitdem sein eigenes Fass (entspricht etwa 240 Flaschen) oder eine gewisse Anzahl von Weinflaschen eines bestimmten Jahrgangs sichern und lagern lassen. In einer kleinen Nische im Keller kann der Wein dann direkt vor Ort mit

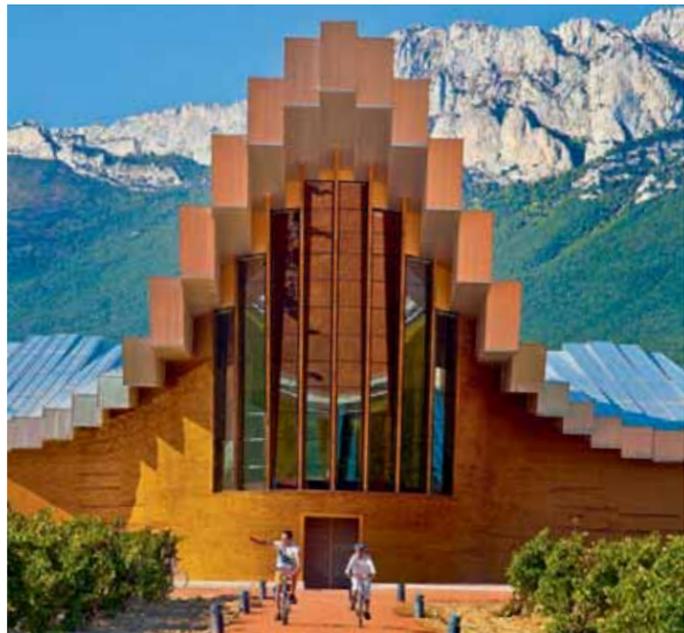
Freunden bei kleinen Pinchos – der baskischen Tapas-Variante – genossen werden. Es ist ein sehr emotionales Erlebnis, das bis heute viele Gäste aus ganz Europa regelmäßig in die Bodega Eguren Ugarte führt. Natürlich kann man sich seinen Wein aber auch nach Hause schicken lassen. Crianzas und Reservas benötigen allerdings mindestens ein Jahr Lagerzeit, junge Weine („joven vinos“) können sofort getrunken werden.

Ich komme nicht darum herum,

den exzellenten Wein mit ein paar Pinchos zu probieren. Die Basken sind bekannt für ihre großartige Küche, auch das ist hier nicht anders. Der Tempranillo, gereift in Fässern aus amerikanischer Eiche, die dem Rioja sein einzigartiges Aroma geben – etwa Nuancen von Vanille und Kokosnuss – ist exzellent. Mit dem zweiten Schluck bin ich angekommen und frage mich, warum ich nicht schon viel eher in die Rioja gereist bin.

Die spanische Sonne hat mein Auto während der Verkostung ziemlich aufgeheizt. Ich lasse die Fenster runter und mit einem sanften kühlen Lüftchen vom nahen Bergmassiv geht es wieder zurück auf die N-232a.

Das Rioja-Tal hat eine reiche



Bodega Eguren Ugarte Wein hat hier eine lange Familientradition

Bodega Ysios
Avantgardistisches Bauwerk vor einer beeindruckenden Bergkulisse

Geschichte, die maßgeblich von der katholischen Kirche geprägt wurde. Überall findet man noch kleine traditionelle Dörfer, wie zum Beispiel Laguardia. Ich beende den Tag mit einem Besuch der gotischen Kirche Santo Domingo de los Reyes. Im Vorgarten staune ich über moderne Kunst, wie ich sie hier auf dem Land nicht erwartet hätte. Die Abendsonne taucht den stillen Ort in ein magisches Licht, nur ein paar Vögel zwitschern in den Bäumen. Im Innern der Kirche zeugen die Patina und das kunsthandwerkliche Geschick am goldenen Altar vom einstigen Reichtum der Region. Anschließend verheißt ein Bummel durch die engen Gassen der Altstadt kulinarische Genüsse: Albóndigas con foi y champiñones (Hackbällchen mit Käse und Champignons), dazu ein Gläschen Rioja Blanco und danach ein Rioja Tinto lassen den perfekten Tag ausklingen. Müde falle ich im Hotel in mein Bett.

Wenn Kunst auf Bodega trifft

Wieder so ein Bilderbuch-Morgen: Die Sonne strahlt am Himmel, die Luft hat milde 20 Grad. Nach einer kräftigen Tortilla de patatas und einem Café con leche verlasse ich Laguardia, um drei außergewöhnliche Bodegas in unmittelbarer Nähe



Bodega Solar de Samaniego
Die „Weinkathedrale“ des australischen Künstlers Guido van Helten



Genuss pur
Freunde, Essen und wunderbarer Rioja-Wein

zu besuchen. Die erste ist die Bodega Ysios, ein architektonisches Highlight. Sie liegt in den Ausläufern einer massiven Bergkette und könnte locker die Kulisse für einen Science-Fiction-Film geben. Das futuristisch geschwungene Dach mit dem markanten Giebel ist bereits von Weitem sichtbar. Der Architekt Santiago Calatrava aus Valencia hat hier ein Meisterwerk geschaffen, schon der Gang zum Gebäude bezaubert die Sinne. Innen ist alles sehr modern, die Führung offeriert kühle Stahltanktechnik. Der Wein ist exzellent.

Die Führungen finden hier immer zu bestimmten Zeiten statt, wer nicht pünktlich kommt, dem wird kein Einlass gewährt. Dies gilt übrigens für alle Bodegas. Es bedarf also stets einer Anmeldung oder guten Vorrecherche: Gibt es in der Bodega einen offenen Verkaufsraum oder ein Restaurant, in dem man warten kann, oder nur strikte Führungszeiten? Im Zweifel sollte man sein Hotel mit der Buchung beauftragen.

Sterneküche auf dem Weingut

Die zweite außergewöhnliche Adresse ist das traditionsreiche Weingut Marqués de Riscal, nur gut zehn Minuten entfernt in Elciego. Das avantgardistische, vom Stararchitekten Frank O. Gehry entworfene Gebäude gleicht einer Skulptur und ist für sich schon einen Besuch wert. Im Weinkeller „La Catedral“ lagern alle Jahrgänge seit 1862, das Restaurant serviert Sterneküche. Auf dem

Weg dorthin beherzige ich noch einen Tipp des Hotels und halte an der Bodega Solar de Samaniego. Das große Hallengebäude sieht von außen unspektakulär aus, aber innen betritt man eine andere Welt. Der australische Künstler Guido van Helten kreierte hier ein Werk der besonderen Art: Er veredelte die großen Weintanks der Kellerei mit Malereien, die für die Kunst des Kelterns stehen. Sich die „Weinkathedrale“ bei einem Glas des Hausweins anzusehen, ist schon beeindruckend.

Richtung Logroño besuche ich noch einige weitere Weingüter wie die Bodegas Faustino und Campo Viejo, überquere den Ebro und mache einen Abstecher zum Kloster Santa María la Real in Nájera mit seinem wunderschön verzierten Altar von 1690. Ich könnte mich ewig weiter durch das Rioja-Tal treiben lassen. Als mein Flieger in Bilbao abhebt, sehe ich sie wieder, die grünen Berge, und denke an all die überraschenden Eindrücke zurück. Wie sagt man hier: Keine Bodega ist wie die andere. Stimmt, das sollten sich Weinliebhaber unbedingt einmal selbst ansehen.



ADAC Reisebüro
Experten-Tipp

Michaela Schäfer aus dem ADAC Reisebüro in Frankfurt am Main über einen Ausflug nach Bilbao

Machen Sie auf Ihrer Weinreise unbedingt einen Abstecher nach Bilbao. Das dortige Guggenheim-Museum von Frank O. Gehry gilt mittlerweile als Architektur-Ikone. Der historische La-Ribera-Markt ist eine Klasse Adresse für kulinarische Mitbringsel. Abends ziehen Sie dann auf Pinchos-Tour durch die Bars der Altstadt und genießen die erstklassigen baskischen Tapas. Ansonsten gibt es allein neun Sterne-Restaurants in der Stadt, etwa das Mina. Ein Erlebnis sind auch die Sidrerías, die Apfelweinstuben, in denen der Cidre direkt aus riesigen Fässern gezapft wird.

ADAC Reiseinfos zu Spanien:
bit.ly/2mVGFlj

Video: „Zu Tisch in Rioja“:
bit.ly/2O9813e

Angebote



In Bilbao

Hotel Lopez de Haro
Modernes Designhotel mit Restaurant in einem historischen Gebäude nahe der Gran Vía. Das Guggenheim Museum liegt nur einen kurzen Fußweg entfernt.

ab **70 €** / p.P. und Nacht im DZ,
inkl. Frühstück / Eigenanreise

Dertour, Veranstalter: DER Touristik Deutschland GmbH, Emil-von-Behring-Str. 6, 60424 Frankfurt



In Laguardia

Sercotel Villa de Laguardia Hotel
Idyllisch am Rande des kleinen Weinortes gelegenes Hotel. Zur Ausstattung gehören u.a. ein Außenpool und ein Spa. Ein Fahrradverleih gibt es im Hotel.

ab **44 €** / p.P. und Nacht im DZ /
Eigenanreise

Veranstalter: Ameropa-Reisen GmbH, Hewlett-Packard-Straße 4, 61352 Bad Homburg



In Logroño

Hotel F&G Logroño
Komfortable Zimmer und eine Lobby, in der Teile der alten Stadtmauer integriert sind erwarten Sie in diesem Hotel, das an einer Brücke direkt am Jakobsweg liegt.

ab **43 €** / p.P. und Nacht im DZ,
inkl. Frühstück / Eigenanreise

Veranstalter: OLIMAR Reisen Vertriebs GmbH, Glockengasse 2, 50667 Köln

Weitere Angebote finden Sie unter

www.adacreisen.de

Änderungen vorbehalten. Beratung und Buchung in Ihrem ADAC Reisebüro siehe Seite 49. Vermittler: siehe Impressum Seite 49



Bodegas und mehr in der Rioja-Weinregion

ADAC Urlaub Expertin Michaela Schäfer vom ADAC Reisebüro in Frankfurt am Main



Das Rioja-Weinbau-gebiet liegt im Norden von Spanien, gut 130 Kilometer südlich von Bilbao und ist leicht per Auto zu erreichen



1 Bodega Ysios
 Avantgardistische Architektur aus den 1990er Jahren.
Camino de la Hoya, 01300 Laguardia, Spanien +34 945 60 06 40
bit.ly/2K7AoQI

2 Faustino
 Ein unscheinbares Gebäude, ein ausgezeichnetes Gran Reserva – die Marke Faustino von I bis VII.
Carretera Logroño, 01320, Oyón
bit.ly/2JRnS91

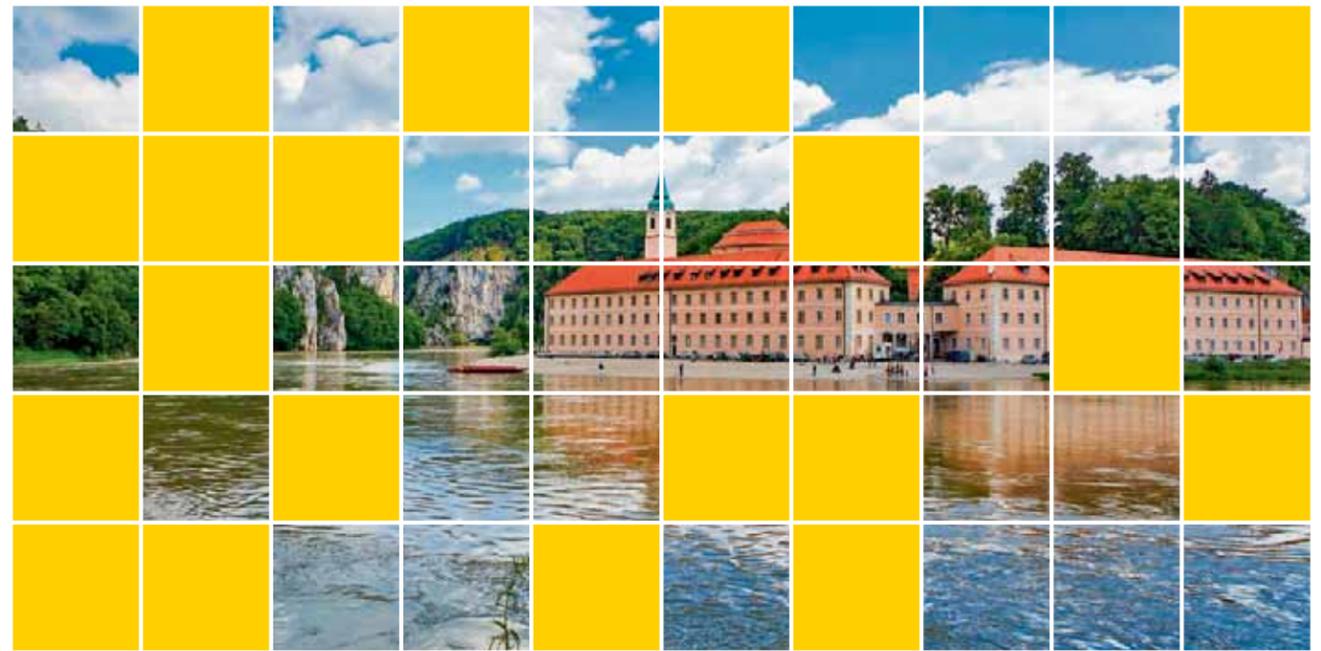
3 Bodega Marqués de Riscal
 Das Traditionsgut beherbergt ein Hotel, ein Sternerestaurant und ein Spa der französischen Beautymarke Caudalie, bekannt für seine Weintherapie.
Torrea 1, 01340 Elciego
lux.ht/2K7Tma7

4 Bodega Eguren Ugarte
 Weinkellerei mit angeschlossenen Hotel. Traditioneller Familienbetrieb mit vielen prämierten Spitzenweinen.
A-124, Km 61, 01309 Guardia
bit.ly/2MFFkef

5 Bodega Solar de Samaniego
 Wenn Kunst auf Bodega trifft – die „Weinkathedrale“ mit Gastronomie nach Anmeldung.
Carretera Elciego, s/n, 01300 Laguardia
bit.ly/2LKiuV5

6 Bodegas Campo Viejo
 Nahe Logroño in den Bergen gelegen und nur nach vorheriger Anmeldung zu besuchen.
Camino de Lapuebla 50, 26006 Logroño
bit.ly/2tchSx1

7 Monasterio de Santa María la Real
 Kloster mit Atrium aus dem 16. Jahrhundert sowie gotischer Kirche – viele historische Artefakte wie Gemälde, Chorstühle und Hauptaltar.
Plaza de Santa María, 26300 Nájera
bit.ly/2K0kIED



Gewinnspiel

Irgendwo in Deutschland. Aber wo?

Machen Sie mit! In jeder Ausgabe von **ADAC Urlaub** präsentieren wir einen markanten Ort in Deutschland. Wer ihn erkennt, kann gewinnen ...

Um es gleich vorwegzunehmen: In diesem Fotorätsel suchen wir nicht das abgebildete Bauwerk, sondern den geografischen Namen des Ortes, an dem es sich befindet. Dieser wurde 1840 von König Ludwig I. zum Naturdenkmal erklärt, wobei auch die malerisch am Flussufer gelegene bayerische Benediktinerabtei natürlich unbedingt einen Besuch wert ist. Wie dem auch sei: Entstanden ist das von imposanten Kalksteinfelsen – der „Langen Wand“ und der „Stillen Wand“ – umgebene Naturschutzgebiet vor gut 80.000 Jahren. Mehrere Nebenflüsse gruben sich einst durch rückschreitende Erosion Richtung ihrer Quelle durch den Fels. Sie schufen damit sozusagen das gemachte Bett für den heute zweitlängsten Fluss Europas, der dieses als willkommene Abkürzung nutzt. Zugegeben, es ist etwas kompliziert. Am besten nähern Sie sich der Sehenswürdigkeit auf einer Bootsfahrt. Ein letzter Tipp, der Ihnen quasi zum gedanklichen Durchbruch verhelfen könnte, steckt in diesem Satz.



Gewinnspiel-Auflösung Heft 4/2018



Gesucht war: der „Spreewald“, die berühmte Kulturlandschaft im Südosten von Brandenburg.

Die Gewinner der ADAC Liegestühle wurden von uns per Post benachrichtigt. Ob Radtouren, Wandern oder Paddeln: Das idyllische UNESCO-Biosphärenreservat Spreewald können Sie auf verschiedene Weise erleben. Sehenswürdigkeiten sind zum Beispiel das Museumsdorf Stary Lud in Dissen, das einen Einblick in das slawische Leben im Mittelalter gewährt, sowie der Landschaftsgarten von Schloss Branitz.

Teilnahmebedingungen: Schicken Sie eine Postkarte an: ADAC Urlaub Magazin, Stichwort: Gewinnspiel – Heft 5/2018, Pastorenstraße 16–18, 20459 Hamburg. Oder mailen Sie an: gewinnspiel@adac-urlaub.net, Betreff: Gewinnspiel – Heft 5/2018. Einsendeschluss ist der 17.08.2018. Bitte geben Sie Ihre Adresse und die Ihres ADAC Reisebüros an. Wenn Sie gewinnen, wird Ihnen der Gewinn dort ausgehändigt.

Teilnehmen kann jede(r) Volljährige. Mitarbeiter der ADAC Geschäftsstellen und Reisebüros sowie verbundener Unternehmen und Agenturen können leider nicht teilnehmen. Der Gewinn wird unter allen Teilnehmern ausgelost. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung sowie ein Umtausch des Gewinns sind nicht möglich. Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos und der Rechtsweg ausgeschlossen.

Datenschutzhinweise: Der ADAC (siehe Impressum) veranstaltet dieses Gewinnspiel und verwendet die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten ausschließlich zur Abwicklung des Gewinnspiels (ausgenommen ggf. Gewinnerdaten, die veröffentlicht werden) und löscht diese binnen drei Monaten nach Beendigung des Gewinnspiels, es sei denn, Sie haben in die weitergehende Nutzung für Werbezwecke eingewilligt. Die Daten verbleiben grundsätzlich in unserem Hause und werden nicht an Dritte weitergegeben, ausgenommen Dienstleister, die uns bei der Leistungserbringung unterstützen. Mit diesen haben wir eine entsprechende Datenschutzvereinbarung nach Art. 28 DSGVO geschlossen. Ihre Daten werden nur so lange gespeichert, wie es der oben angegebene Verwendungszweck erfordert. Im Anschluss werden Ihre Daten unverzüglich gelöscht, falls dem keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen. Einwilligungen werden unverzüglich nach Widerspruch gelöscht. Zu den Daten, die wir von Ihnen verarbeiten, stehen Ihnen folgende Rechte zu: Recht auf Auskunft über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten. Recht auf Berichtigung oder Löschung oder auf Einschränkung der Verarbeitung. Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung. Recht auf Datenübertragbarkeit. Für den Fall, dass Sie den Eindruck haben, dass wir Ihre Daten nicht gesetzeskonform verarbeiten, haben Sie das Recht, sich an die zuständige Datenschutzaufsichtsbehörde zu wenden. Der Widerruf ist zu richten an: Datenschutzbeauftragter, ADAC Hessen-Thüringen e.V., Lyoner Straße 22, 60528 Frankfurt, E-Mail: datschutz@hth.adac.de

FOTOS: DIDDO RAMM (10), GONZALO AZUENDE/LAIF (2), ADAC E.V., LUCVIVI/ISTOCK, ALBERTO LOYO/ISTOCK, JACKFI/ISTOCK, MAPS4NEWS.COM/HERE

FOTOS: VAL THOERMER/WESTEND61/MAURITIUS IMAGES, EWG3D/ISTOCK, PR



Das Team der ADAC Geschäftsstelle Meschede (v. l.): Lea Janine Dittrich, Christian Bramkamp (Büroleiter), Birgit Mauch

ADAC Westfalen

Die neue Geschäftsstelle in Meschede stellt sich vor

Es ist viel mehr als ein neues Büro, sondern ein Ort der Zukunft, der Digitalisierung, der neuen Wege: die Geschäftsstelle mit Reisebüro im sauerländischen Meschede. Beim Betreten der Warsteiner Straße 17 fällt neben den großzügigen hellen Räumen die große Informationsstele ins Auge. An diesem „Riesen-Tablet“ können Besucher Informationen über ihr nächstes Reiseziel finden, aber auch selbst aktiv werden. Weitere Tablets ergänzen das digitale Informationsangebot in Meschede. Hier erfährt der Kunde auch, wie er die zahlreichen ADAC Apps optimal nutzt und welche Online-Angebote er auf den ADAC Internetseiten findet. Das Ziel: Zeitersparnis für Mitglieder und Kunden. Kürzere Wartezeiten ermöglichen eine schnellere und bessere Beratung.

Dabei verlässt sich der ADAC Westfalen natürlich nicht allein auf Digitaltechnik. Unter der Leitung von Christian Bramkamp beantworten die Kundenberater zu den Bürozeiten Fragen und Probleme aller Menschen, die im Hochsauerlandkreis leben, arbeiten oder auf dem Weg in den Urlaub sind. Ein weiteres Plus der Geschäftsstelle: die Barrierefreiheit, die vom Eingang über sämtliche Beratungsplätze bis zur Kundentoilette reicht. Das ist dem ADAC Westfalen besonders wichtig, denn Mobilität schließt alle Menschen ein – und muss für alle möglich sein.

Da die neue Geschäftsstelle direkt neben der B55 liegt, ist sie auch für Touristen leicht zu erreichen. Von dort aus ist es nur ein Katzensprung zu den Mescheder Sehenswürdig-

Digitales Erlebnis

Besucher können an dem „Riesen-Tablet“ Informationen über ihr nächstes Reiseziel finden und selbst aktiv werden

keiten wie dem Hennesee oder der 333 Stufen hohen Himmelstreppe. Auch für Touren mit dem Motorrad lohnt sich ein Ausflug ins Sauerland. Daher bietet die neue Geschäftsstelle auch Informationsflyer zu wunderschönen Biker-Touren in der Region an. Wer den Möhnesee erkunden will, kann dabei auch die ADAC Yachtschule besuchen oder bis nach Winterberg fahren und den Ruhrhöhenweg entdecken. Die Möglichkeiten sind fast grenzenlos.



FOTOS: ADAC E.V.

ADAC Reisebüro

Kontaktieren Sie uns. Wir beraten Sie gern

Reisebüro-Hotline: 0231 549 91 30 (Mo.–Fr. 8.30–17.30 Uhr)

ADAC Geschäftsstellen & Reisebüros des ADAC Westfalen

- Bochum**
Ferdinandstraße 17,
44789 Bochum
☎ 0234 33 70 16
✉ rb.bochum@wfa.adac.de
Mo.–Fr. 9–18 Uhr, Sa. 9–12 Uhr
- Hagen**
Körnerstraße 62,
58095 Hagen
☎ 02331 289 80
✉ rb.hagen@wfa.adac.de
Mo.–Fr. 9–18 Uhr,
Sa. 10–13 Uhr
- Recklinghausen**
Martinstraße 11,
45657 Recklinghausen
☎ 02361 18 13 91
✉ rb.recklinghausen@wfa.adac.de
Mo.–Fr. 9–18 Uhr,
Sa. 10–13 Uhr
- Bottrop**
Schützenstraße 3,
46236 Bottrop
☎ 02041 280 32
✉ rb.bottrop@wfa.adac.de
Mo.–Fr. 9–13 Uhr/14–18 Uhr
- Hamm**
Sternstraße 4,
59065 Hamm
☎ 02381 133 89
✉ rb.hamm@wfa.adac.de
Mo.–Fr. 9–18 Uhr,
Sa. 10–13 Uhr
- Siegen**
Leimbachstraße 189,
57074 Siegen
☎ 0271 33 10 02
✉ rb.siegen@wfa.adac.de
Mo.–Fr. 9–18 Uhr,
Sa. 9–12 Uhr
- Dortmund**
Freie-Vogel-Straße 393,
44269 Dortmund
☎ 0231 549 91 35
✉ rb.dortmund@wfa.adac.de
Mo.–Fr. 9–18 Uhr,
Sa. 10–13 Uhr
- Lüdenscheid**
Knapper Straße 26,
58507 Lüdenscheid
☎ 02351 266 87
✉ rb.luedenscheid@wfa.adac.de
Mo.–Fr. 9–18 Uhr,
Sa. 10–13 Uhr
- Soest**
Arnsberger Straße 7,
59494 Soest
☎ 02921 41 16
✉ rb.soest@wfa.adac.de
Mo.–Fr. 9–18 Uhr,
Sa. 10–13 Uhr
- Dortmund-Süd**
Ruhrallee 98,
44139 Dortmund
☎ 0231 129 78 42
✉ rb.dortmundsued@wfa.adac.de
Mo.–Fr. 9–18 Uhr
- Meschede**
Warsteiner Str. 17,
59872 Meschede
☎ 0291 952 95 06
✉ rb.meschede@wfa.adac.de
Mo.–Fr. 9–18 Uhr
- Gelsenkirchen**
Daimlerstraße 1,
45891 Gelsenkirchen
☎ 0209 77 70 31
✉ rb.gelsenkirchen@wfa.adac.de
Mo.–Fr. 9–18 Uhr,
Sa. 10–13 Uhr
- Münster**
Weseler Straße 539,
48163 Münster
☎ 0251 53 10 72
✉ rb.muenster@wfa.adac.de
Mo.–Fr. 9–18 Uhr,
Sa. 10–13 Uhr

Weitere Infos finden Sie unter
www.adac-westfalen.de
oder
www.adac-clubleben.de

Angebot der neuen ADAC Geschäftsstelle in Meschede:

Ein Verbandskasten im Auto ist in Deutschland bekanntlich Pflicht. Weniger bekannt ist, dass der Inhalt auch ein Verfallsdatum hat. Um in puncto Sicherheit auf dem neuesten Stand zu sein, bietet die ADAC Geschäftsstelle Meschede ihren Kunden ein besonderes Angebot:

Kfz-Verbandskasten oder -tasche

- nach DIN 13164
- Markenprodukt (Leina)
- kompakte Abmessungen
- Sonderpreis 5,00 € (statt 6,95 €)



Impressum

Herausgeber der Regionalseiten:
ADAC Berlin-Brandenburg e.V., 10717 Berlin
ADAC Hansa e.V., 20097 Hamburg
ADAC Hessen-Thüringen e.V., 60528 Frankfurt
ADAC Mittelrhein e.V., 56068 Koblenz
ADAC Niedersachsen/Sachsen-Anhalt e.V., 30880 Laatzen
ADAC Nordbaden e.V., 76135 Karlsruhe
ADAC Nordbayern e.V., 90491 Nürnberg
ADAC Nordrhein e.V., 50963 Köln
ADAC Ostwestfalen-Lippe e.V., 33609 Bielefeld
ADAC Pfalz e.V., 67433 Neustadt/Weinstraße
ADAC Saarland e.V., 66117 Saarbrücken
ADAC Sachsen e.V., 01307 Dresden
ADAC Schleswig-Holstein e.V., 24114 Kiel
ADAC Südbaden e.V., 79098 Freiburg
ADAC Südbayern e.V., 80339 München
ADAC Weser-Ems e.V., 28207 Bremen
ADAC Westfalen e.V., 44269 Dortmund
ADAC Württemberg e.V., 70190 Stuttgart

Objektleitung:
Michael Buss
Stellvertretende Objektleitung:
Stephan Baltes

Projektmanagement ADAC:
Annika Schön

Verlag und Redaktion:
Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG
Leuschnerstraße 1, 70174 Stuttgart

Verlagsleitung:
Ulli Hartmann

Gültige Anzeigenpreisliste:
Nr. 02 vom 01.01.2018

Produktionsleitung:
Anne-Marie Decker

Anzeigen:
MedienQuartier Hamburg
Jörn Schmieding-Dieck, Christina Binné,
Christina Neumann
Gertrudenkirchhof 10, 20095 Hamburg
Tel. 040 609 441-401, -402, -403
Email: schmieding-dieck@mqhh.de
Email: binne@mqhh.de
Email: neumann@mqhh.de

Chefredaktion:
Diddo Ramm (verantwortlich)

Redaktionsleitung:
Olaf Heise

Redaktionelle Mitarbeit:
Francoise Hauser, Olaf Heise, Volker Marquardt,
Diddo Ramm, Dr. Lucia Schmidt

Schlussredaktion:
Dr. Lars Dammann

Layout:
Anna Maly-Wicklein

Bildredaktion:
Olaf Rössler, Konrad Lippert

E-Mail:
redaktion@adac-urlaub.net

ADAC Urlaub online:
www.adacreisen.de/magazin

Lithografie:
PIXACTLY media GmbH, Hamburg

Druck:
pva, Druck und Medien-Dienstleistungen GmbH
Industriestraße 15,
76829 Landau in der Pfalz



Kostenlos im Abo

Magazin ADAC Urlaub

Alle zwei Monate erscheint das kostenlose Kundenmagazin ADAC Urlaub: mehr als 50 Seiten prallvoll mit Reportagen, inspirierenden Fotos sowie vielen Tipps und Trends, gesammelt von welterfahrenen Reise-Experten. Sie erhalten das Magazin ADAC Urlaub natürlich in allen ADAC Geschäftsstellen und Reisebüros.



Camper-Tour USA

Joshua Tree, Grand Canyon, Zion – wir klappern mit dem Wohnmobil ab Los Angeles die schönsten Nationalparks im Südwesten ab. Endstation: das Zockerparadies Las Vegas.



ADAC Urlaub

Die nächste Ausgabe erscheint am 25. Oktober 2018

Extra Gewinnspiel

Urlaub 2019

Wohin geht die Reise im nächsten Jahr? Wir haben für Sie die Trends und schönsten Urlaubsziele für die kommende Saison aufgespürt, zum Beispiel erlebnisreiche Flusskreuzfahrten.



Malediven

Schneeweiße Strände, Palmen und Hotels zum Träumen: Die über 1000 Koralleninseln des Archipels im Indischen Ozean verzaubern. Ein Besuch.

Wintersport Allgäu

Auf die Piste, fertig, los – die besten Wintersport-Spots in der bayerischen Alpenregion – für Familien und Profis!



Weitere Themen

Dresden

Der Striezelmarkt ist einer der ältesten Weihnachtsmärkte der Welt. Und vor dem Glühwein lockt ein Sightseeing zwischen Frauenkirche, Zwinger & Co.

Singapur

Regenwald, Sky-Bars und futuristische Architektur – ein Stopover in Südostasiens faszinierendem Stadtstaat.

Schweiz

Grüezi, Eidgenossen! Das Alpenland bietet viel mehr als nur das Matterhorn und Schickimicki in St. Moritz.

ADAC
Reisen

Früh buchen und sparen

Wohn- und Campmobile USA Kanada

Entdecken Sie unser umfangreiches Angebot an Wohn- und Campmobilen in unserem Katalog „ADAC Reisen Wohn- und Campmobile USA Kanada“ 2019/20. Buchen Sie bis zum 11.11.2018 zu Top-Konditionen und sichern Sie sich viele Frühbucherangebote für Ihren Nordamerika-Urlaub in 2019/2020. Z. B.:

USA · WOHNMOBIL

Road Bear RV

14 Tage

Wohnmobil Typ C25-27, ab/bis Las Vegas, Camping-Tisch, Gebühren für alle Zusatzfahrer, EUR 2 Mio. Haftpflichtversicherung, keine Selbstbeteiligung, bei Belegung mit 4 Personen

Pro Person ab **€ 113**

Im Reisezeitraum 19.10.19-31.3.20 bei Buchung bis 15.9.18

Flug ab/bis Deutschland mit Lufthansa ab **€ 822**

Bei Buchung inklusive

- ✓ ADAC Plus-Mitgliedschaft erhalten
- ✓ Umfangreiches Info- und Kartenmaterial
- ✓ CEWE FOTOBUCH Gutschein
- ✓ Rail&Fly inklusive

Weitere Informationen und Buchung in Ihrem ADAC Reisebüro



KANADA · WOHNMOBIL

Owasco

14 Tage

Wohnmobil Typ C26-S, ab/bis Toronto, Camping-Ausstattung, Gebühren für 2 Fahrer, Bereitstellungsgebühr, CAD 5 Mio. Haftpflichtversicherung, keine Selbstbeteiligung, bei Belegung mit 4 Personen

Pro Person ab **€ 210**

Im Reisezeitraum 1.4.-31.5.19

Flug ab/bis Deutschland mit Air Canada ab **€ 629**



Mit Sicherheit mehr vom Urlaub

Die ganze Welt auf einer Seite

www.adacreisen.de

HOTELS &
UNTERKUNFTE



AUTOS &
WOHNMOBILE



PAUSCHAL &
LAST MINUTE



FLÜGE



KREUZFAHRT



RATGEBER



MITGLIEDER-
REISEN



Finden. Buchen. Wohlfühlen.

- ✓ Große Auswahl attraktiver Hotel-, Mietwagen-, Camper-, Pauschalangebote und vieles mehr
- ✓ Beratung und Buchung bequem online, telefonisch oder in einem der 159 ADAC Reisebüros
- ✓ Tipps und Inspirationen rund um Ihren Traumurlaub

In Kooperation mit:

DER
Touristik