



Urlaub

Inspiration. Tipps. Angebote.

Das Magazin der ADAC Reisebüros

Die
Reisetrends
2019

Von Dessau bis
Bhutan: die schönsten
Ziele für Ihren
Urlaub

Skilaufen

Als Erwachsener das erste Mal
auf Brettern: Kann das gut gehen?

Malediven

Tauchen, Honeymoon und mehr –
die richtige Insel für jeden Geschmack

Singapur

Sauber, sicher, fortschrittlich:
Asiens Stadtstaat begeistert

Camper-Abenteuer *Western USA*

Von Los Angeles über den Grand Canyon bis nach Las Vegas:
eine erlebnisreiche Reise durch den Wilden Westen



Sicherheit – das neue Fahrgefühl. **Fahrsicherheitstraining** schenken!

Mit einem ADAC Fahrsicherheitstraining schenken Sie Ihren Liebsten nicht nur Sicherheit, sondern auch jede Menge Spaß und Action. **Jetzt als Gutschein bestellen!**

Informationen und Gutscheine unter adac.de/gutscheine

PARTNER
FÜR MEHR FAHR SICHERHEIT

ADAC

Continental

ADAC

TITEL: ROAD BEAR; FOTOS DIESE SEITE: EDELTRIPS.COM, PRIVAT, ADAC E.V.

Editorial



„Reisen sind das beste Mittel zur Selbstbildung.“

Karl Julius Weber (1767–1832), deutscher Schriftsteller und Satiriker

Monument Valley, Arizona, USA

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Frage, warum das Verreisen so reizvoll ist, erscheint auf den ersten Blick trivial. Für viele ist es zweifellos die Auszeit vom Alltag, die Erholung am Strand oder in den Bergen. Es gibt aber auch das Fremde, das uns lockt, das vorübergehende Eintauchen in ein anderes Leben, das unser Weltbild offen und beweglich hält. „Reisen erzieht zum Selbstdenken. Einen besseren Schutz gegen jede Form von Ideologie gibt es nicht“, sagt der Schriftsteller Matthias Politycki, der zum Thema ein lesenswertes Buch geschrieben hat („Schrecklich schön und weit und wild: Warum wir reisen und was wir dabei denken“, Hoffmann und Campe).

Für beide Formen des Verreisens – den erholsamen Urlaub einerseits und das Erlebnis Reise andererseits – finden Sie in dieser Ausgabe wieder viele inspirierende Ideen. Da wäre etwa unsere Geschichte über die schönsten Reiseziele für 2019, in der wir das geheimnisvolle buddhistische Königreich Bhutan im Himalaya ebenso vorstellen wie eine beschauliche Flusskreuzfahrt (S. 24). Oder unsere Titelgeschichte, ein Camper-Roadtrip durch die Nationalparks der USA – das klassische Reiseabenteuer (S. 14).

Die schönste Zeit des Jahres bietet schließlich immer auch die wunderbare Gelegenheit, etwas Neues für sich zu entdecken. Wie wäre es etwa mit einem Tauchkurs auf den traumhaften Malediven, die nebenbei viel abwechslungsreicher sind, als man annimmt (S. 42)? Oder Skifahren in den Alpen, das man durchaus noch als Erwachsener lernen kann (S. 34)?

Für noch mehr Inspiration können Sie sich die neue „ADAC Urlaub“-App für Ihr Smartphone oder Tablet gratis im App Store und bei Google Play herunterladen. Hier finden Sie die Ausgaben der „ADAC Urlaub“ im Archiv (ab 1/2016) sowie inspirierende Bildergalerien, informative Videos und attraktive Reise-Angebote über unser Urlaubsportal adacreisen.de. In diesem Sinne:

Gute Reisen,
Ihre Redaktion **ADAC Urlaub**

 **Schreiben Sie uns:** redaktion@adac-urlaub.net



Multimedia: Entdecken Sie zusätzliche spannende Inhalte der „ADAC Urlaub“ sowie attraktive Reise- und Service-Angebote! Die kostenlose „ADAC Urlaub“-App für Smartphone oder Tablet bietet Ihnen Bildergalerien, informative Videos, ältere Ausgaben im Archiv und vieles mehr. Infos auf Seite 11.

Ich war ...

Edel Seebauer
Reiseautorin
und
Bloggerin



... in den USA

Die Münchnerin reiste mit dem Camper durch die Nationalparks im Südwesten der USA von L.A. bis nach Las Vegas. **Seite 14**



Olaf Heise
Redaktionsleiter
„ADAC Urlaub“

... im Skikurs

Kann man mit Ende 40 noch Skilaufen lernen? Herr Heise wagte sich im Allgäu erstmals auf die Bretter. **Seite 34**



Manuela Liebchen
ADAC Reise-
Expertin

... in Singapur

Unsere Mitarbeiterin aus dem ADAC Reisebüro Leipzig verrät ihre Tipps für Südasiens Mega-Metropole. **Seite 22**



Unterwegs in Mitteleuropa

Entdecken Sie viele Ideen für Ihren Urlaub in unserem ADAC Reisen Katalog „Europas Mitte“ 2019, z. B.

DEUTSCHLAND · INSEL RÜGEN
Ostseehotel Baabe ♦♦♦

Familiär und extravagant gestaltetes Hotel im Zentrum und ca. 700 m vom Strand entfernt mit 2 Restaurants, gemütlichen Zimmern und Kinderspielmöglichkeiten.
3 Nächte/Frühstück

Pro Person im DZ ab **€ 58**

DEUTSCHLAND · OBERBAYERN, HOHENSCHWANGAU
AMERON Neuschwanstein Alpsee Resort & Spa ♦♦♦♦

Am Fuße der Königsschlösser, in unmittelbarer Nähe zum Alpsee liegt das moderne neue Resort mit Eröffnung im Februar 2019 bestehend aus 3 historischen Gebäuden.
3 Nächte/Frühstück

Pro Person im DZ ab **€ 138**

Bei Buchung inklusive

- ✓ ADAC Plus-Mitgliedschaft erhalten
- ✓ Kostenfreier Premio PKW-Urlaubs-Check
- ✓ Umfangreiches Info- und Kartenmaterial
- ✓ CEWE FOTOBUCH Gutschein

Weitere Informationen und Buchung in Ihrem ADAC Reisebüro und auf www.adacreisen.de



Mit Sicherheit
mehr vom Urlaub

ÖSTERREICH · KÄRNTEN, TRÖPOLACH
Hotel Samerhof ♦♦♦♦

Komfortables Hotel, bestehend aus Haupt- und Nebenhäusern mit großzügigen Familienzimmern und hauseigenem Strandbad am 12 km entfernten Pressegger See.
2 Nächte/All inclusive

Pro Person im DZ ab **€ 121**

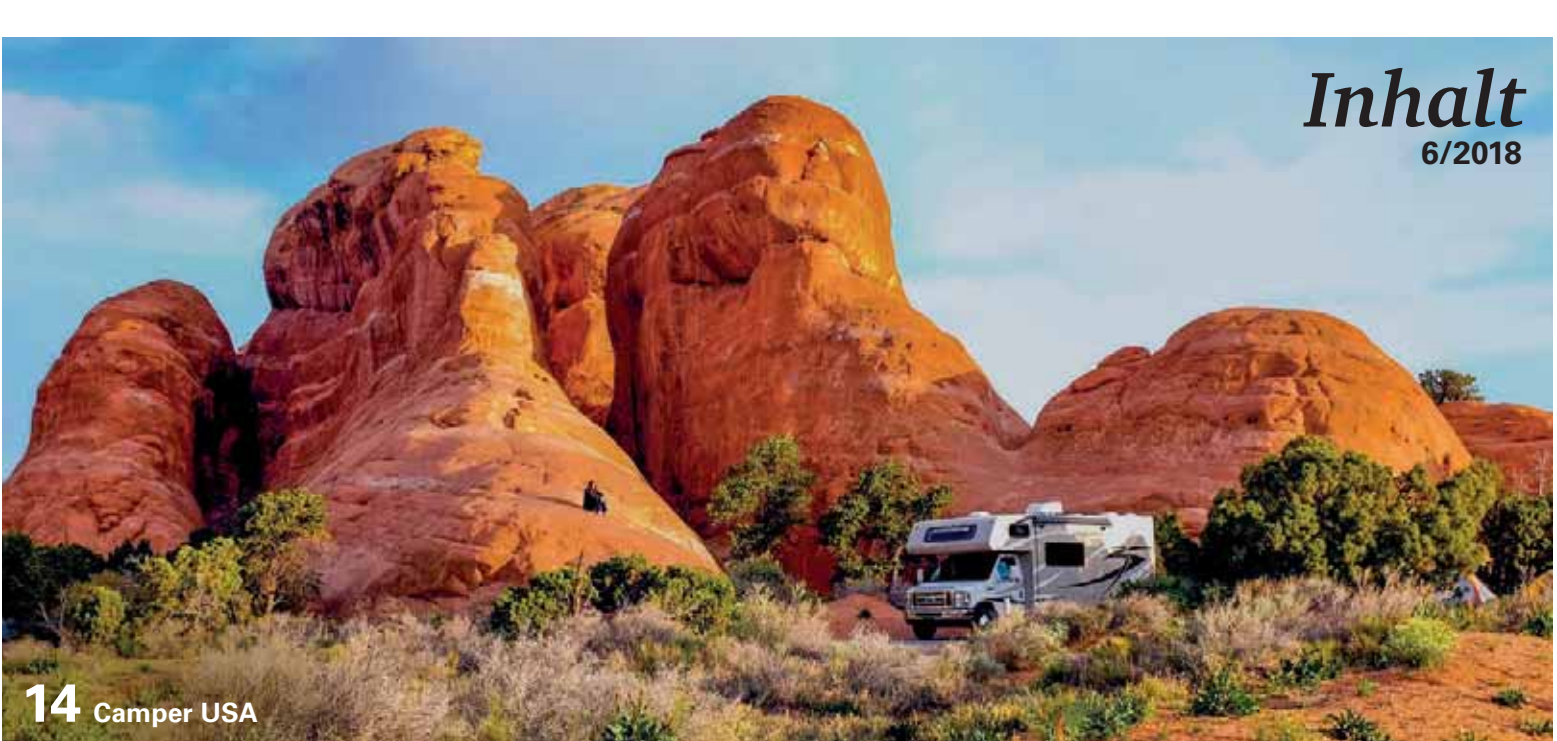
ÖSTERREICH · OBERÖSTERREICH, GOSAU
COOEE alpin Hotel Dachstein ♦♦♦

Neu erbautes Hotel mit umfangreichem Freizeitangebot. Eines der wichtigsten Ausflugsziele ist der überwältigende Gosausee mit dem dahinter liegenden Dachsteinmassiv.
4 Nächte/Frühstück

Pro Person im DZ ab **€ 144**



ADAC Reisen - Veranstalter: DER Touristik Deutschland GmbH - 60424 Frankfurt - AN-2102/18



14 Camper USA



24 Reisetrends



34 Wintersport



42 Malediven

Inspiration

- 6 **Postkarte aus Vietnam**
Eine Brücke wie ein Kunstwerk
- 8 **Panorama**
Neuigkeiten aus aller Welt
- 14 **Camper USA**
Ein Roadtrip zu den großen Nationalparks im Wilden Westen
- 22 **Fünf Mal ... Singapur**
Faszinierende Architektur, Kolonialerbe und der Urwald wie die Strände ganz nah
- 24 **Reisetrends 2019**
Fernziele, Flusskreuzfahrten, Städtereisen: die besten Tipps für das nächste Reisejahr
- 34 **Wintersport**
Oberstdorf-Kleinwalsertal: das erste Mal im Skiurlaub
- 42 **Malediven**
Welche Insel passt zu mir? Ein kleiner Reiseführer für das tropische Traumziel

Tipps

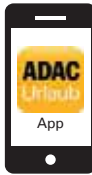
- 32 **Mein Land: Schweiz**
ADAC Reise-Experten stellen ihre Lieblingsziele vor
- 40 **Ratgeber**
ADAC Reise-Experten informieren. Plus: Interview „Gesundheit im Urlaub“
- 48 **Mein Reisebüro**
Ihr Kontakt zu allen ADAC Reisebüros in Ihrer Umgebung
- 49 **Impressum**
- 50 **Vorschau**



22
Singapur

Digital

Bilder, Videos, Reise-Angebote: Mit der neuen „ADAC Urlaub“-App erweitern Sie das Magazin um eine neue Dimension. Mehr Infos zur kostenlosen App finden Sie auf Seite 11. 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

FOTOS: EDELTRIPS.COM, KELLY CHENG/GETTY IMAGES, OBERSTDORF/KLEINWALSERTAL BERGBAHNEN, PREDRAG VUCKOVIC/ISTOCK, PAER SVENSSON/ISTOCK



Ba Na Hills, Vietnam

Auf Händen getragen

Zwei riesige steinerne Hände, die aus einem Berg zu wachsen scheinen und einen goldenen Steg tragen – die Cau-Vang-Brücke in Vietnam wirkt fast ein wenig wie ein surrealistisches Kunstwerk von Salvador Dalí. Das Bauwerk ist die neue Attraktion in den Ba Na Hills nahe der Küstenstadt Da Nang, die für ihre feinen Strände bekannt ist. Gut 150 Meter spannt sich die „Goldene Brücke“ in rund 1400 Metern Höhe über den Abgrund. Die Hände (die linke ist nicht im Bild) sind allerdings nicht aus bemoostem Fels, sondern eine Konstruktion aus Stahlgeflecht und Fiberglas. Die Cau-Vang-Brücke ist nicht die einzige Sehenswürdigkeit auf dem Berg. Die Ba Na Hills wurden bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts durch die französische Kolonialmacht zu einem beliebten Erholungsort ausgebaut. Vom Dschungel umgeben befindet sich hier ein komplettes französisches Dorf mit Restaurants, Bars, Hotels und einem kleinen Freizeitpark. Auch ein buddhistischer Tempel lässt sich besichtigen. Hinauf kommt man mit der Seilbahn.

FOTO: GWENGOAT/ISTOCK

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

ADAC Urlaub

Panorama

Reisetipps präsentiert von Ihrem ADAC Westfalen

Die älteste Stadt Frankreichs
Mit 2600 Jahren bietet Marseille
ein reichhaltiges Kulturerbe

Marseille

Die vielseitige Metropole am Mittelmeer

Marseille steht nicht nur für provenzalische Lebenslust und farbenfrohe Hafenromantik, sondern auch für moderne futuristische Architektur. Die Metropole am Mittelmeer ist immer im Wandel. Gerade das Nebeneinander unterschiedlicher kultureller und ethnischer Einflüsse macht sie so einzigartig vielfältig. Bereits in der Antike war der wichtigste Hafen im nördlichen Mittelmeer ein Schmelztiegel verschiedener Kulturen. Den Anfang machten die Griechen, die Marseille um 600 vor Christus gründeten. Sie besiedelten zuerst die Gegend rund um den alten Hafen, an dem noch heute Boote und Yachten aus aller Welt anlegen.

Von der Nordseite des Hafens bietet sich Besuchern ein einmaliger Blick auf das Wahrzeichen der Stadt: Notre-Dame de la Garde. Weit oben auf einem Hügel wacht die Wallfahrtskirche mit dem auffälligen Streifenmuster über die Bucht. Hinter der antiken Festung, die den Hafen einst schützte, fügt sich ein moderner Museumskomplex in den historischen Stadtkern ein. Das MuCEM bietet neben einer faszinierend luftigen Architektur interessante Ausstellungen über die Region und das Mittelmeer. Nicht weit entfernt entwickelt das Panier-Viertel auf einem Hügel mit kunstvoll verzierten Häusern viel historisches Flair. Wer durch die engen Gassen läuft, ist fasziniert von den kreativ gestalteten Häuserfassaden und den traditionellen Läden, die handgemachte Seifen

Ihr ADAC Reisebüro bucht für Sie in Marseille: Bootsfahrten, Bustouren, geführte Besichtigungen und vieles mehr



Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gern. Alle Reisebüros finden Sie auf **Seite 49**

oder Entwürfe lokaler Modemacher anbieten. Auch einen Besuch des Palais du Pharo sollten Besucher einplanen, insbesondere nach einem Sightseeing-Tag. Der dazugehörige Park lädt zu einem Picknick ein und die Aussicht von der Frontseite des Palastes auf die Stadt, die Bucht und das Mittelmeer ist einfach atemberaubend.

ADAC Reisebüro
Experten-Tipp

Ruben Paulo-Gomes aus dem ADAC Reisebüro in Dortmund über einen gelungenen Ausflug. Tel.: 0231 549 91 35, E-Mail: ruben.paulo-gomes@wfa.adac.de

Besonders begeistert hat mich die Umgebung von Marseille. Vom alten Hafen aus sind wir mit einem Ausflugsboot auf die Frioul-Inseln gefahren, die einige Kilometer vor der Küste liegen. Auf einer dieser Inseln thront das Chateau d'If, weltberühmt durch den Roman „Der Graf von Monte Cristo“ von Alexandre Dumas. Auch an der Küste gibt es einzigartige Landschaften zu entdecken, zum Beispiel im nahen Nationalpark Calanques. Hier beeindruckt die Felsformationen vor dem azurblauen Wasser und bilden an einigen Stellen romantische Badebuchten, die nur per Boot oder zu Fuß zu erreichen sind.



Stein-Reich in New York

Über 50 Fahr-geschäfte, Shows und Attraktionen aus Legosteinen – das sind die Eckdaten des neuen Legolands New York, das derzeit rund 100 Kilometer nördlich der US-Metropole entsteht. Der Freizeitpark samt Hotel wird mit rund 300 Mio. Euro Baukosten der teuerste der dann weltweit neun Parks sein. Eröffnung ist im Frühjahr 2020.



7000 Artikel

kommen bei einem Langstreckenflug einer Boeing 747 an Bord, darunter 101 große und 388 Viertelliter-Flaschen Wein sowie 350 Brezel-Tütchen.

USA

Grand Canyon wird 100

Klar, die imposante Schlucht des WeltNaturerbes ist schon Millionen Jahre alt. Der Grand-Canyon-Nationalpark wurde jedoch erst 1919 gegründet. Und das 100-jährige Jubiläum wird 2019 gebührend gefeiert. Mit Konzerten und Kultur-Events bis hin zur Star Party im Juni, bei der Besucher durch Teleskope in den faszinierenden Sternenhimmel blicken können. Alle Programm-Infos: nps.gov/grca/getinvolved/centennial.htm



Handy & Tablet

Neue Camper-App vom ADAC



Immer über die neuesten Trends aus der Campingbranche informiert sein und viele praktische Tipps rund um Wohnmobile und Caravans direkt aufs Tablet oder Smartphone erhalten – all das bietet Ihnen die neue App „ADAC freizeit mobil“. Dazu erscheint halbjährlich ein umfangreiches Info-Magazin mit

aktuellen Produktinfos und Tests zu Reisemobilen, Caravans und Zubehör sowie spannenden Reise-reportagen mit besonderem Fokus auf Urlaubs-ziele, die sich durch ein großes Camping-Angebot auszeichnen. Die App können Sie sich kostenlos im Apple App Store oder bei Google Play für Android-Geräte herunterladen.

IN KÜRZE

Kroatien erhöht Touristensteuer

Anstatt wie bislang acht Kuna müssen Reisende ab 2019 in der Hochsaison künftig eine Abgabe von zehn Kuna pro Nacht entrichten (ca. 1,35 €). Das kündigte die kroatische Regierung an. Ausgenommen seien Besucher von Campingplätzen, die weiterhin acht Kuna zahlen. Die Einnahmen sollen an Städte, Bezirke, den kroatischen Tourismusverband sowie an das Rote Kreuz fließen.



Keine Einwegartikel auf den Balearen

Um den Müll an den Stränden einzudämmen, plant die Regierung der Balearen ein rigoroses Verbot: Ab 2019 soll es auf den Inseln keine Einwegartikel wie Pappteller oder Strohhalme aus Plastik mehr geben, weder im Einzelhandel noch in Restaurants und Hotels. Dem Gesetzesentwurf muss jedoch noch zugestimmt werden.



AKTUELL

Loiretal feiert 500 Jahre Renaissance



In den Schlössern und Gärten der UNESCO-Welterberegion gibt es zahlreiche Ausstellungen und Events. loiretal-frankreich.de

Schottland

Mehr Design in Dundee

Die schottische Stadt nördlich von Edinburgh ist um eine Attraktion reicher: Das kürzlich eröffnete V&A Dundee ist der erste Ableger des berühmten Victoria and Albert Museum in London, der weltweit renommiertesten Adresse für Kunstgewerbe und Design. Bereits das vom japanischen Stararchitekten Kengo Kuma entworfene Gebäude an der neuen Uferzone von Dundee ist eine Augenweide und unverkennbar von den Klippen der schottischen Küste inspiriert. Innen ist neben aktuellen Ausstellungen unter anderem eine Dauerausstellung zum Thema schottisches Design mit rund 300 Exponaten zu sehen. vam.ac.uk



44

UNESCO-Welterbestätten gibt es in Deutschland. Neu: der Naumburger Dom und die Wikingerstätten Haithabu und Danewerk



ADAC präsentiert PiNCAMP

Im Herbst geht das neue Campingportal des ADAC online. Die Basis von „PiNCAMP“ bilden die jährlichen objektiven Bewertungen von 5500 Campingplätzen durch die Experten des ADAC. Für Inspiration sorgen zudem wöchentliche News, Reiseberichte, Interviews und Campingplatz-Tipps. Ab 2019 sind die Plätze auf PiNCAMP dann auch direkt online buchbar. pincamp.de

Südafrika

Radtour ans Kap der Guten Hoffnung

„Cycle Tour 364“ heißt die neue Fahrradrouten im Western Cape. Die 123 Kilometer lange Strecke beginnt und endet an der V&A Waterfront in Kapstadt und führt bis hinunter zum Kap der Guten Hoffnung. Unterwegs erwarten Radfahrer atemberaubende Blicke auf den Atlantik und den Table Mountain-Nationalpark. Die 364 steht für die Anzahl der Tage im Jahr, an denen die Route befahrbar ist – der 365. Tag ist für die „Cape Town Cycle Tour“ im März reserviert. capecyclerroutes.co.za



Deutschland

Neue Wanderwege prämiert

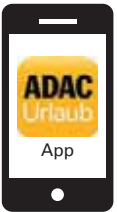
Ein guter Wanderweg sollte fernab von Straßen durch abwechslungsreiche Landschaften führen, Naturattraktionen und Sehenswürdigkeiten wie Burgen, Schlösser oder Wasserfälle bieten sowie eindrucksvolle Aussichten bereithalten. Das sind nur einige Kriterien, nach denen der Deutsche Wanderverband „Qualitätswege“ kürzt. Jetzt haben 19 neue Wanderstrecken wieder das begehrte Zertifikat erhalten. Sechs der erstmals ausgezeichneten Routen gehören zu den sogenannten Löwenpfaden in der Schwäbischen Alb in Baden-Württemberg, darunter etwa die Schloss-Filseck-Runde, die Geislinger Felsentour und die 11,5 Kilometer lange Staufer-Runde, auf der man sich auf die Spuren des berühmten Adelsgeschlechts begibt. Mehr Infos zu allen Wegen unter wanderbares-deutschland.de



DIGITAL ERLEBEN

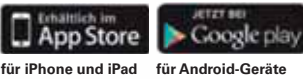
Achten Sie auf dieses Zeichen!

Erwecken Sie die „ADAC Urlaub“ zu überraschend neuem Leben und holen Sie sich unsere Reise-Inspirationen auf Ihr Smartphone oder Tablet. Die **kostenlose „ADAC Urlaub“-App** bietet Ihnen viele zusätzliche multimediale Inhalte wie Bildergalerien und informative Videos. Über Links gelangen Sie zudem direkt zu unseren attraktiven Reise-Angeboten. Viel Spaß!



1. App herunterladen

Laden Sie die „ADAC Urlaub“-App **kostenlos** herunter.



2. Aktivieren

Öffnen Sie die „ADAC Urlaub“-App.

3. Los geht's!

Freuen Sie sich auf spannende virtuelle Reisen zu unseren weltweiten Reportagen. Blättern Sie im Archiv in älteren Ausgaben der „ADAC Urlaub“ und entdecken Sie unsere Urlaubsangebote. Einmal heruntergeladen, können Sie die Inhalte anschauen, wo und wann immer Sie möchten.



IN KÜRZE

Emirate erlassen die Mehrwertsteuer

Wer in Dubai oder Abu Dhabi auf Shoppingtour geht, kann sich die erst zum Januar diesen Jahres eingeführte Mehrwertsteuer wieder zurückerstatten lassen. Hierfür werden spezielle Schalter, etwa an Flughäfen, eingerichtet, an denen man die Kaufbelege eingibt. Reisende müssen zuvor jedoch sicherstellen, dass der Verkäufer dem Rückerstattungssystem angeschlossen ist.



Frühwarnsystem als Handy-App

Ob Naturkatastrophen oder politische Unruhen: Für Reisende gibt es Apps, die per Push-Nachricht blitzschnell über etwaige Gefahren informieren. Etwa die „Global Monitoring App“ der Tübinger Firma A3M oder die App „Sicher reisen“ des Auswärtigen Amtes (z. T. gratis im App Store und bei Google Play).

Potsdam

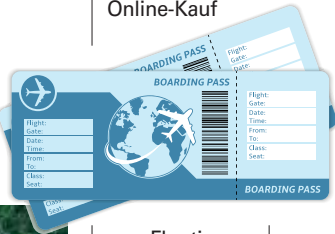
Schloss Cecilienhof wiedereröffnet

Nicht nur das prächtige Rokoko-Schloss Sanssouci zählt zu den berühmten Sehenswürdigkeiten von Potsdam. Auch Schloss Cecilienhof ist ein eindrucksvolles Kulturdenkmal. Kaiser Wilhelm II. ließ den markanten Fachwerkbau von 1913 bis 1917 im englischen Landhausstil errichten – es war der letzte Schlossbau der Hohenzollern-Kaiser und Ort der Potsdamer Konferenz der drei großen Siegermächte des Zweiten Weltkriegs. Nach umfangreicher vierjähriger Sanierung können Besucher das Schloss, das zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört, jetzt wieder in seiner vollen Pracht besichtigen. spsg.de



Vorsicht falsche Flugtickets!

Die Verbraucherzentrale warnt vor Betrug beim Online-Kauf



von Flugtickets. Auf gefälschten Internetseiten bekannter Fluglinien oder auf Seiten von Fantasie-Linien wie „German Airways“ würden Flüge oft gegen Vorauszahlung angeboten, die später nicht stattfinden. Vorsicht sei u.a. bei extrem günstigen Preisen sowie fehlenden Kontaktmöglichkeiten, z.B. per Telefon, geboten. verbraucherzentrale.de

Neuseeland

Von 0 auf 100 in 1,5 Sekunden

Wem Bungeejumping zu langweilig ist, der kann im neuseeländischen Abenteuer-Mekka Queenstown auf der Südsinsel jetzt das neue Nevis-Katapult von AJ Hackett Bungy New Zealand testen. Wie ein Flitzbogenpfeil werden Wagemutige hier an einem Seil gespannt und

mit Karacho 150 Meter weit ins Tal geschossen. Dort schwingt man anschließend ganz entspannt aus. Der kurzweilige Nervenkitzel ist mit ca. 150 € allerdings nicht gerade billig. Wer sich den Flug ansehen möchte, findet hier ein kurzes Video: bungy.co.nz



86,9 Mio.

Touristen besuchten im vergangenen Jahr Frankreich. Damit ist die Grande Nation das weltweit beliebteste Reiseziel. Auf den Plätzen zwei und drei folgen Spanien mit 81,8 Mio. Gästen und die USA mit 75,9 Mio. (2016) Besuchern.



IN KÜRZE

Amsterdam bestraft schlechtes Benehmen

Rund 18 Millionen Touristen besuchen dieses Jahr Amsterdam – nicht alle davon können sich offenbar richtig benehmen. Jetzt will die Stadt rigoros gegen respektlose Party-Touristen vorgehen und Geldbußen sofort kassieren: Das Trinken von Alkohol auf der Straße soll mit einer Strafe von 95 € geahndet werden, Wildpinkeln, Grölen und Müll-auf-die-Straße-Werfen sogar mit 140 €. Zudem soll auch das Schließen von bestimmten Straßen wegen Überfüllung möglich sein.

Nationalmuseum im neuen Gewand

Nach fünfjähriger Renovierung hat das schwedische Nationalmuseum in Stockholm seine Türen wieder für Besucher geöffnet. Mehr Platz und bessere Lichtverhältnisse bringen die 700.000 Werke, darunter Gemälde vom 16. bis zum 20. Jahrhundert, jetzt besser zur Geltung.



Neue Schiffe

Expedition Kreuzfahrt

Die Kreuzfahrtbranche boomt weiter, gleich 21 neue Schiffe stechen 2019 in See. Auffällig dabei: der Trend zur Expeditionskreuzfahrt. Allein zehn Neubauten sind sogenannte Expeditionsschiffe für den Einsatz in außergewöhnlichen Fahrgebieten wie der Antarktis oder dem Amazonas. Darunter etwa die „Hanseatic nature“ von Hapag Lloyd oder die „MS Roald Amundsen“ von Hurtigruten mit Hybridantrieb.



Seattle

Rotierende Aussichten

Die markante Space Needle, das 184 Meter hohe Wahrzeichen der US-amerikanischen Pazifik-Metropole Seattle, hat jetzt auf seiner Aussichtsplattform einen rotierenden Glasboden erhalten. „The Loupe“ bietet in gut 150 Metern Höhe einen traumhaften Panoramablick auf die Stadt – auch direkt nach unten in die Tiefe. Der futuristische Turmbau wurde zur Weltausstellung 1962 errichtet und zuletzt umfangreich renoviert. So gibt es jetzt auch eine luftige Außenterrasse mit Glaswänden. spaceneedle.com

FOTOS: CHRISGORGIO/ISTOCK, CHEKAT/ISTOCK, MESKOLO/ISTOCK, FILIPPOBACCI/ISTOCK, SIIIXTH/ISTOCK, ALICJANE/ISTOCK, PJP/PHOTO89/ISTOCK, HUFTONCROW/2, DASEUGEN/ISTOCK, NATTRASS/ISTOCK, DIETER MEYRU/ISTOCK, MAGMOS/ISTOCK, HAPAG LLOYD, AJ HACKETT BUNGY, KCHUNGTV/ISTOCK, JOHN LOK PHOTOGRAPHY, SONIA_A/ISTOCK

Im Wilden Westen

Ein Wohnmobil-Roadtrip durch den Südwesten der USA,
wo der Himmel weit, die Erde rot und die Canyons tief sind.
In drei Wochen von Los Angeles über zwölf Nationalparks
bis nach Las Vegas **TEXT** Edel Seebauer

On the road

Mit dem Camper geht es
durch die endlose Weite im
Südwesten der USA, hier
im Arches-Nationalpark

Der Tag ist noch jung, als wir unser Wohnmobil zum Grandview Point lenken. Mit einer Tasse Kaffee setze ich mich an den Felsrand und schaue zu, wie das erste Morgenlicht den Grand Canyon in zartes Rosa taucht – und sich die Erde unter uns gewaltig offenlegt. Wenn Raum dem Menschen das Gefühl von Freiheit gibt, dann wird man es hier spüren.

Für die spektakulären Landschaften des US-amerikanischen Westens ist das Reisen im Wohnmobil wie geschaffen: Die Park-Sehenswürdigkeiten erreichen wir lange, bevor die Massen kommen. Kein Ein- und Auspacken in schmucklosen Motels, keine Nötigung zum Fastfood. In drei Wochen besuchen wir zwölf National und State Parks. Wir starten in Los Angeles, durchqueren die trockene kalifornische Ebene, fahren über das große Colorado-Plateau durch Arizona und Utah und erreichen nach 2000 Meilen das glitzernde Las Vegas in Nevada.

Kurz durch Beverly Hills

Um die neun Stunden Zeitdifferenz wegzustecken, tanken wir erst mal Good Vibrations in den entspannten Beachtowns von Los Angeles. Santa Monica und Venice Beach lassen noch immer das vielbesungene California Feeling der Beach Boys spüren. Zelebrierte Strandkultur, Surfer, coole Architektur und Restaurants machen gute Laune. Am nächsten Tag einmal über den Mulholland Drive und durch Beverly Hills gefahren, am Hollywood Walk of Fame über die Handabdrücke der Stars gestrichen, dann sind wir bereit fürs Camperleben. Nach der Einweisung ins Wohnmobil erledigen wir auf dem Weg zum Highway den Großeinkauf. Bei Vons und Safeway erhält man eine Kundenkarte und spart gleich beim ersten Einkauf. Grillzange und Rost sollte man nicht vergessen, ebenso

Mother Road Stopp in Seligman an der legendären Route 66



Josuabaum Die imposanten Bäume aus der Familie der Agavengewächse erreichen eine Wuchshöhe von 15 Metern

Naturgewalt Über Jahrmillionen schuf der Colorado River die imposante Schlucht des Grand Canyon

die Grillkohle, da in einigen Parks Feuerholz-Verbot gilt.

Danach quälen wir uns durch die Wochenendstaus im Großraum Los Angeles, bis endlich der Joshua-Tree-Nationalpark näherrückt. Was für ein Kontrast zu den Blechlawinen von L.A. Einsam steht unser Wohnmobil in einer faszinierenden Wüstenlandschaft, aus der sich Felsen über Felsen

erheben und die prächtige, bis zu 15 Meter hohe Josuabäume zieren. Wir campen alleine auf weiter Flur, die ersten Steaks von Bob's Market in Santa Monica kommen auf den Grill, die nicht ganz billig sind, aber die besten der ganzen Reise sein werden. Die klare Nacht bringt ihre Sternbilder hervor, und wir schmiegen uns näher ans Lagerfeuer. Unser Wandertipp



im Joshua ist die 49 Palms Oasis, eine verborgene Fächerpalmen-Oase mit kühlen Quellpools.

Naturwunder Grand Canyon

Auf der Weiterfahrt schnuppern wir im kleinen Nest Seligman am Mythos der legendären Route 66. Im skurrilen Saloon des Roadkill Cafe lässt es sich entspannt ein Bierchen nehmen, auch wenn der ein oder andere Gast einen Colt locker um die Hüfte trägt. In Williams, 100 Kilometer vor dem Grand Canyon, erleben wir unsere kälteste Nacht und begehen gleich einen Anfängerfehler. Wir befinden uns bereits auf dem Colorado-Plateau auf 2000 Metern Höhe und hätten den Wasserschlauch abmontieren sollen. Am Morgen komplett eingefroren, braucht es viel heißes Wasser und die freundliche Unterstützung der Sonne, bis wir loskommen.

Wie wird er sein, der erste Blick in den Grand Canyon? Sein spanischer Entdecker García López de Cárdenas ging bei seinem Anblick vor Ehrfurcht auf die Knie. Als eines der „Sieben Weltwunder der Natur“ ist der Grand Canyon ein Touristenmagnet. Das Eingangsschild „Campgrounds full“ lässt auf entsprechenden Andrang schließen. Auf dem riesigen Mather Campground liegen die Stellplätze aber so weit verstreut, dass man die Nachbarn erst wahrnimmt, wenn der Wohlgeruch brennender Pinienzapfen vom Grillfeuer herüberweht. „Den Abgrund könnt ihr nicht verfehlen“, wird uns zum Gruß zugerufen. Am Visitor Center müssen wir erst Kinderwagen, Videokameras

Monument Valley Die markanten Tafelberge des Navajo-Gebiets kennt man aus etlichen Western

Die Natur als Bildhauer Wie Skulpturen erscheinen die Felsbögen im Arches-Nationalpark

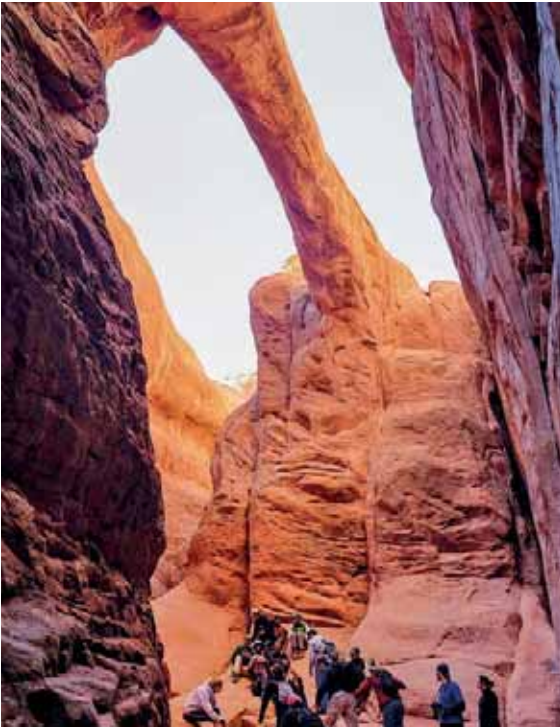
und eiligen Reisegruppen ausweichen, bis wir uns auf dem South Rim Trail langsam vom Trubel entfernen; immer leerer wird es und dann ganz still. Teilweise dicht am Abgrund oder auf Felsvorsprüngen sind die freien Ausblicke im satten Abendrot grandios. Tipp: Die kostenlosen geführten Touren der Park Ranger sind sehr zu empfehlen.

Stopp in der Western-Kulisse

Am intensivsten erlebt man den Grand Canyon, wenn man sich in sein Herz begibt, etwa auf dem South Kaibab Trail, der bis zum Colorado River in die Tiefe führt. Wer die Schlucht auch nur einen Teil hinabwandert, bis Ooh Aah Point, Cedar Ridge oder Skeleton Point, wird von ihrer Unermesslichkeit und Erhabenheit ergriffen sein. Schicht für Schicht werden fast zwei Milliarden Jahre Erd-

geschichte unter unseren Füßen freigelegt – ständig wechselnde Farben und majestätische Formationen, mal an einen Tempel erinnernd, mal an eine Pyramide. Zwei völlig erschöpfte Amerikaner kommen uns entgegen. Tatsächlich sind sie vom North Rim, dem Nordrand des Canyons durchgewandert, waren um Mitternacht am Colorado River und sind jetzt um 8 Uhr früh kurz vor dem South Rim – absolut verrückt! Auch ein Muli-Treck mit Übernachtungsgästen der Phantom Ranch zieht an uns vorbei, zwei Kondore gleiten über unsere Köpfe. Am Skeleton Point kehren die meisten wieder um. Entgegen der Warnschilder entschließen wir uns, weiterzugehen. Wir sind fit, die Tage noch nicht zu heiß, und ich will unbedingt einmal meine Füße in den Colorado stecken. Am Grund des Canyons staut sich die Hitze bei 32°C. Die 1500 Höhenmeter wieder rauf sind äußerst kräfteraubend, ich trinke wie ein Kamel und setze nach über zehn Stunden völlig platt, aber glücklich meinen Fuß wieder auf den South Rim, bei angenehmen 17°C.

Nach diesem Erlebnis sind wir gespannt auf unseren nächsten Stopp: Monument Valley, die Westernkulisse schlechthin und Reservat der Navajo-Indianer. Drei Stunden Fahrt liegen vor uns. Über den Desert View Drive verlassen wir den Canyon mit einem letzten schönen Blick. Gemütlich und fast schnurgerade fahren wir durch sanfte Wüstenformationen, bis plötzlich die markanten Felstürme des Monument Valley am Horizont emporragen.



ADAC Reisebüro
Experten-Tipp



Sylvia Faltlhauser aus dem ADAC Reisebüro in München-West über Wandern und Las Vegas

Nehmen Sie sich für die Nationalparks genug Zeit, wenn Sie auch wandern möchten. Bei den kurzen Standard-Spaziergängen sind die Wege teilweise recht überlaufen. Die Schönheit der Parks eröffnet sich einem oft erst richtig, wenn man etwas länger Zeit dort verbringt und abseits der Hauptwege unterwegs ist. Infomaterial gibt es im Visitor Center, das in jedem Park gut ausgeschildert ist. In Las Vegas sollte man sich abends unbedingt die kostenlose, mit Musik untermalte Wasserfontänen-Show vor dem Bellagio Hotel ansehen. Auch empfehlenswert: der Brunch „The Buffet“ im Wynn Hotel (täglich 7.30–15.30) – eine riesige Auswahl an Speisen zum guten Preis im stilvollen Ambiente.



ADAC Reiseinfos zu den USA:
bit.ly/1p9WqUu



Video: „Der Wilde Westen“:
bit.ly/2PmAqnx



Wir fühlen uns, als reisten wir in ein Monumentalgemälde hinein. Am Goulding’s Campground angekommen, bietet sich Zeit für die „große Wäsche“. Im Waschsalon bekommt man so einiges mit. Fleischliebhaber schicken mich zum Grocery Store an der Straßenkreuzung, und zur Abwechslung landet ein vorzügliches Lamm auf unserem Grill.

Für den Abend haben wir einen Sunset Drive durchs Monument Valley gebucht. Während unser

Magisch
Sonnenaufgang am Felsbogen Mesa Arch, das eindrucksvolle Wahrzeichen der Canyonlands

Fahrer, ein Navajo-Indianer, uns offroad tief in die Seelenlandschaft seiner Vorfahren bringt, färbt sich der Himmel melodramatisch, Sandstürme kommen auf und treiben uns immer wieder in den Jeep zurück. Das Naturschauspiel scheint wie eine Privatvorstellung für uns, alle anderen Fahrzeuge sind inzwischen verschwunden. Fehlt nur noch das obligatorische Foto am John Ford Point. Beim berühmten Westernmotiv wartet jetzt auch kein Navajo mehr, der uns für eine Handvoll Dollar filmreif auf ein Pferd setzen würde.

Wir sind wieder on the road und Johnny Cashs Album „Live at Folsom Prison“ begleitet uns hinein nach Utah. An das Fahren des Motorhome (Class C-22 7m) haben wir uns übrigens schnell gewöhnt. Den erhöhten Sitz und den Weitblick will man nicht missen. Während die US-Amerikaner ganze Häuser auf Rädern durchs Land lenken, finden wir unser rollendes Zimmer mit Ausblick äußerst komfortabel und leicht manövrierbar. Zwei spektakuläre Viewpoints folgen: Hohe Baukunst der Natur ist Goosenecks, wo sich der San Juan River wie ein Schwanenhals 400 Meter tief durch die Schlucht windet. Am einsamen Needles Overlook fällt der Blick auf ein unendliches Meer aus Felsnadeln, das aus der Ferne einer Mega-City gleicht. Richtig

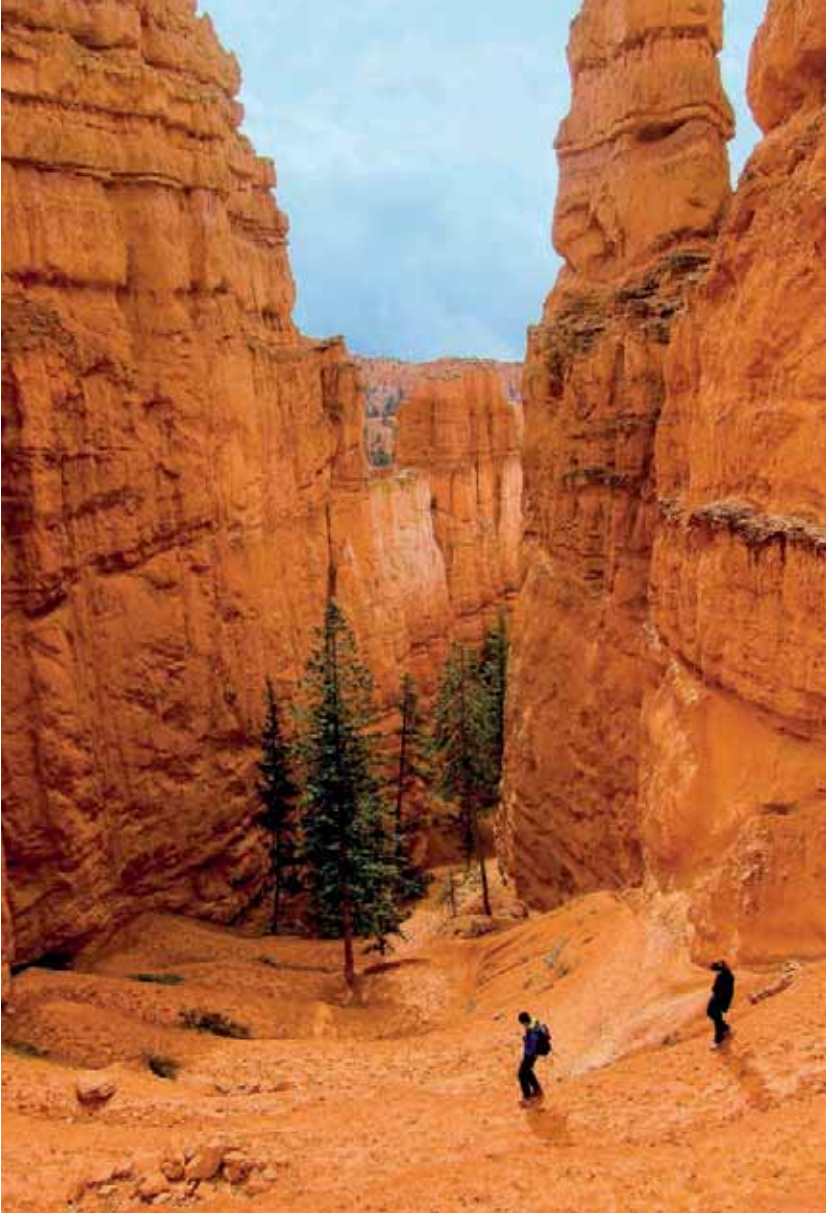
lebendig wird es in der touristischen Boomtown Moab, dem Tor zum beliebten Arches-Nationalpark und Mekka der Offroad-Freaks. Familien im Wohnbus mit Anhänger für Quad-Vehikel gehören zum Ortsbild, und im hervorragenden Moab City Market füllen alle ihren Kühlschrank auf.

Der Arches-Nationalpark ist berühmt für seine roten Felsbögen, die Wind und Wetter in einer weltweit einzigartigen Ansammlung geschaffen haben – über 2000 sollen es sein. Viele Highlights können wir bereits von der Straße aus sehen, andere sind zu erwandern. Fiery Furnace ist ein wahres Felsenlabyrinth mit der Garantie, sich zu verlaufen, wären wir nicht mit einem Ranger unterwegs. Die spannende geführte Tour sollte man genauso im Voraus buchen wie den traumhaft gelegenen Campingplatz Devil’s Garden. Von seinen umliegenden Felsen wird allabendlich der goldene Sonnenuntergang verfolgt.

Beim nächtlichen Campfire Talk begegnen wir unserem Ranger wieder, der uns mit schaurigen Geschichten fesselt. Im Stockdunkeln machen sich die Familien auf den Rückweg. Zum Glück haben wir Stirnlampen. Eine indische Familie mit einer Funzel-Leuchte bringen wir sicher zu ihrem Camper zurück; zum Dank packen sie uns vegetarische Samosas ein.

Geheimtipp Capitol Reef Park
Herrliches Morgenlicht lockt uns aus dem Wohnmobil und wir brechen früh zum Dead Horse Point auf. Von dem Plateau werden uns unvergessene Ausblicke wie auf dem Silberblett serviert. Zum Greifen nah scheint der Colorado, der sich hier bildschön durch das rote Sandsteinplateau schlängelt. Nur eine halbe Stunde entfernt wartet im Island in the Sky District der berühmteste aller Felsbogen, der Mesa Arch. Das Fenster zum Horizont bei Sonnenaufgang zu sehen, ist zweifellos ein Highlight.

Der Capitol-Reef-Nationalpark ist dann ein verstecktes Juwel. Er liegt etwas abseits seiner Konkurrenten. Wie zu einem Riff hat sich hier eine



gigantische Erdfalte aufgeworfen, als sich das Colorado-Plateau vor Jahrmillionen zu heben begann. Auf dem Scenic Drive steuern wir entlang farbenfroher Felsformationen und durch die Obstgärten von Fruita. Im Rhythmus des Scenic Byway 12, eine von Amerikas traumhaften Panoramastraßen, geht es bis in den kleinen Kodachrome Basin Park. Wir hätten unser Wohnmobil zwischen den kraterartigen Sandsteinwänden kaum schöner platzieren können. Vor dem Abendgrillen ist noch Zeit, zum Angel’s Palace aufzusteigen. Wie in der magischen Welt von „Der Herr der Ringe“ stehen wir einem steinernen Palast gegenüber; Zauberer Gandalf wird jeden Moment erscheinen. Aus bequemer



Zauberwald
Die kargen Schluchten des Bryce Canyon überraschen mit Grün

Auf Wandertour
Festes Schuhwerk ist für Touren durch die Nationalparks Pflicht

Bettperspektive bestaune ich abends die blassrosa Kulisse.

Nur 23 Meilen weiter begrüßt uns der Bryce Canyon auf 2700 Höhenmetern mit einem heftigen Schneeschauer. Nach einer halben Stunde ist der Spuk vorbei und die Sonne bricht durch. Beim Ranger erkundigen wir uns nach der Wanderung in den Queen’s Garden. „Muddy boots“ werden wir bekommen, aber sonst kein Problem – und wir steigen direkt hinab in die Welt der Hoodoos, eines verwunschenen Skulpturengartens aus aufragenden orangefarbenen Felsnadeln, die vom Schnee noch weiß gezeichnet sind. Der Landschaftsrausch geht im majestätischen Zion National Park nahtlos weiter. Mormonische Siedler nannten diesen Ort biblisch Zion nach dem Königssitz Davids. Hier wendet man den Blick automatisch gen Himmel, staunt über enorme Felsmassive, die von Grau in Rosa, Orange und Blutrot übergehen und von hellen, fast weißen Kuppeln gekrönt werden. Wer diesen Park mit Wanderschuhen betritt, wird am Observation Point oder bei Angels Landing unvergessliche Eindrücke mitnehmen. Die Nacht vor Las Vegas ist die letzte in unserem Wohnmobil. Zum Sonnenuntergang am Atlatl Rock im Valley of Fire glücken die roten Felsen noch einmal mit unserem Grillfeuer um die Wette. Vom Sternenhimmel dann in die „City of Lights“: In Las Vegas begeben wir uns schließlich in die irrsinnig perfekte Maschinerie des Vergnügens – auch hier kommt man definitiv ins Staunen.



Autorin Edel Seebauer und Fotograf Jürgen Mahler im Monument Valley

Weitere Informationen finden Sie unter
adacreisen.de/camper-usa

Angebote



Camper-Tour USA

Erleben Sie die Nationalparks im Südwesten der Vereinigten Staaten auf einer Rundreise

Planen Sie Ihr ganz persönliches USA-Abenteuer und entdecken Sie mit einem Camper von Cruise America die magischen Nationalparks im Wilden Westen. Die Anmietung erfolgt in Los Angeles. Von dort aus gestalten Sie Ihre Rundreise ganz nach Ihren Wünschen. Fahren Sie zum Beispiel über den Joshua Tree Nationalpark hinein in die endlose Weite der Vereinigten Staaten und erleben Sie Naturwunder wie den imposanten Grand Canyon, das ikonische Monument Valley und die faszinierenden Nationalparks Zion, Capitol Reef und Bryce Canyon. Über die glitzernde Wüstenstadt Las Vegas geht es weiter durch das flirrende Death Valley in das atemberaubende Hochgebirge der Sierra Nevada, wo Sie weitere spektakuläre Naturlandschaften wie der Sequoia- und der Yosemite Nationalpark mit mächtigen Gipfeln, Wasserfällen und imposanten Baumriesen begeistern. Sind Sie bereit für ein unvergessliches Abenteuer? Dann heißt es: Let’s go West!

pro Camper ab **499 €**
Anmietung ab / bis Los Angeles für 21 Tage
Motorhome C19 von Cruise America /
3 Schlafplätze, Dusche, WC /
Standard Paket

ADAC Reisen · Veranstalter: DER Touristik Deutschland GmbH
· Emil-von-Behring-Straße 6 · 60439 Frankfurt

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



Camper USA – alles Wichtige auf einen Blick

ADAC Urlaub Expertin **Sylvia Faltlhauser** vom **ADAC Reisebüro** in **München-West**

Anreise

Für den Südwesten der USA bieten sich die Zielflughäfen und Wohnmobil-Mietstationen in Las Vegas, Los Angeles und auch San Francisco an. Für die USA wird die elektronische Einreisegenehmigung ESTA (ca. 14\$) benötigt, die für maximal 90 Tage und bis zu 72 Stunden vor Reiseantritt beantragt werden kann (esta.cbp.dhs.gov/esta/). Gepäckstücke dürfen von den US-Behörden geöffnet werden, sie empfehlen zum Beispiel die speziellen TSA-Schlösser.

Reisezeit

April bis Juni sowie September bis Mitte Oktober bieten das angenehmste Klima für Aktivitäten. Der Südwesten der USA weist landschaftlich starke Höhenunterschiede auf, weshalb man mit wechselnden klimatischen Bedingungen rechnen muss. So kann es im Mai wüstenähnliche Temperaturen und Nachtfrost geben. Hauptreisezeit ist von Memorial Day bis Labor Day (letzter Montag im Mai bis erster Montag im September).

Gratis und exklusiv für ADAC Mitglieder
Die Toursets mit Urlaubsführer, Reisekarten und Länderinformationen

Weitere Infos
bit.ly/1LTcMLT

Capitol Reef
Auf dem Scenic Drive geht es durch den weniger bekannten Nationalpark

Wohnmobil

In einigen Staaten muss der internationale Führerschein mitgeführt werden. Allen Reisenden wird darüber hinaus empfohlen genau zu prüfen, ob ihr Führerschein und damit ihre Fahrerlaubnis für das ausgewählte Fahrzeug ausreichend ist. Wer zum ersten Mal mit einem RV (Recreational Vehicle; die Camper-Bezeichnung in den USA) unterwegs ist, sollte sich Zeit bei der Einweisung nehmen. Die Camper-Auswahl ist groß, für die Hochsaison sollte das Wunschfahrzeug dennoch frühzeitig gebucht werden. Wichtig: Die Deckungssummen der gesetzlichen Haftpflicht sind in den USA oft sehr niedrig! Bei ADAC Reisen profitieren Sie von einer entsprechenden Zusatzhaftpflichtversicherung. Lassen Sie sich im ADAC Reisebüro beraten.

Campingplätze

Die Campingplätze der Nationalparks sollten zur Hauptreisezeit so früh wie möglich reserviert werden. Das geht nicht bei allen, ein Teil wird nach dem „Wer zuerst kommt“-Prinzip vergeben. Die zentrale Online-Reservierung (recreation.gov) ist meistens sechs Monate vorab möglich, bei den begehrtesten Stellplätzen schlagen viele gleich zum Buchungstichtag zu. Es gibt „Full Hook-up“-Plätze mit Strom-, Frisch- und Abwasseranschlüssen. Andere, oft herrlich gelegen, bieten nur eine Grillstelle mit Sitzgelegenheit. Die schönsten Plätze stellt unsere Autorin auf ihrem Blog „Edeltrips“ vor.

Unterwegs

Viele Passstraßen sind von Mit-

te Oktober bis Mai gesperrt. Für Wohnmobile gelten 100 bis 150 Meilen pro Fahrttag als Richtwert. Man kommt tatsächlich viel langsamer voran, als man denkt. Mit allem eingerechnet (Umwege, Einkaufen, Tanken, Stadtfahrten), liegt die Durchschnittsgeschwindigkeit bei 30 bis 40 Meilen/h. Zwischendurch geht auch mal eine Gewaltstrecke von 200 bis 300 Meilen über Interstate-Strecken (70 mph). Tipp: Genügend Zeit in den Parks einplanen, damit es nicht bei „Schauen und Weiterfahren“ bleibt.

Sicherheit

Eine Auslandskrankenversicherung ist empfehlenswert. Bei nicht geführten und abgelegenen Wanderungen in den Nationalparks sollte man vorab stets die Ranger-Station informieren.

Nicht versäumen

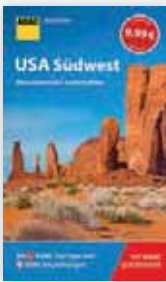
Die beschriebene Tour ging über drei Wochen von Los Angeles bis Las Vegas mit 16 Campingtagen (2000 Meilen) und 5 Tagen Städteaufenthalt.

- 1 Los Angeles:** Die Beachtowns Santa Monica und Venice Beach sind genau das Richtige zur Akklimatisierung inklusive California-Feeling.
- 2 Joshua-Tree-Nationalpark:** Zur herrlichen 49 Palms Oasis wandern und in der Wüstenlandschaft zwischen eindrucksvollen Granitformationen am Indian Cove campen.
- 3 Route 66:** Schnuppern Sie im kleinen Nest Seligman am Mythos des legendären Highways.
- 4 Grand Canyon:** Für einsame Grand-Canyon-Momente den South Rim Trail oder South Kaibab Trail zu Fuß erkunden und den Geology Walk mit dem Park Ranger nicht versäumen.
- 5 Monument Valley:** Der Sunset Drive

Anreise, Campingplätze, Erlebnisse und mehr



- und der Wildcat Trail bieten das unvergessliche Erlebnis, die berühmte Felsen- und Westernlandschaft einmal offroad und einmal zu Fuß zu erkunden.
- 6 Goosenecks State Park:** Der Blick in die Schlucht mit dem sich windenden San Juan River ist spektakulär.
- 7 The Needles Overlook:** Der himmlischste Picknickplatz über dem sagenhaften Needles District im Canyonlands-Nationalpark.
- 8 Dead Horse Point Overlook:** Der Aussichtspunkt im Dead Horse Point State Park bietet ein beeindruckendes Colorado-River-Panorama.
- 9 Island in the Sky:** Der Blick durch den Felsenbogen Mesa Arch im Morgenlicht ist unvergesslich – das



Entdecken
Der ADAC Reiseführer „USA Südwest“ mit Quickfinder, 9,99 € ab Mitte Oktober erhältlich

- Wahrzeichen des Canyonlands-Nationalparks.
- 10 Arches-Nationalpark:** Im Land der 2000 Felsbögen unbedingt die geführte „Fiery Furnace“-Wanderung früh buchen, wie auch den fantastischen Devil’s Garden Campground.
- 11 Capitol-Reef-Nationalpark:** Fahren Sie mit dem Wohnmobil auf dem Scenic Drive und bestaunen Sie die Riff-ähnlichen Felsformationen.
- 12 Kodachrome Basin State Park:** In der bizarren, kraterartigen Landschaft die Wanderung zum märchenhaften Angel’s Palace machen. Tolles Camping.
- 13 Bryce-Canyon-Nationalpark:** Steigen Sie in dem spektakulären Amphitheater aus Felsnadeln unbedingt auch in das Labyrinth der Hoodoos ab.

- 14 Zion-Nationalpark:** Ein farbrichtiger, majestätischer Nationalpark und ein Wanderparadies. Trail-Tipps: Angels Landing & Observation Point.
- 15 Valley of Fire State Park:** Der traumhafte „Atlant Rock“-Campingplatz liegt in einer Sandsteinwunderwelt – perfekt für die Nacht vor der Wohnmobil-Abgabe in Las Vegas.
- 16 Las Vegas:** In „Sin City“ machen Sie die Nacht zum Tage. Wer noch eine Woche dranhängen kann, fährt über den Death-Valley-Nationalpark, Alabama Hills, Mono Lake und den Yosemite-Nationalpark (Pass öffnet ab Mitte Mai) bis San Francisco.



Gärten, Parks & Regenwald

Grüne Welle

Was Singapur von anderen asiatischen Mega-Citys unterscheidet? Die 5,6-Millionen-Metropole ist nicht nur blitzsauber, sondern auch unglaublich grün. Es gibt etliche Parks, an Hochhäusern ranken vertikale Gärten, ja sogar in den Regenwald kann man mit der U-Bahn fahren. Nachhaltigkeit und Naturschutz sind erklärte Ziele des Stadtstaates. Symbolisch dafür: die faszinierende Parkanlage Gardens by the Bay mit ihren futuristischen Gewächshäusern samt 35 Meter hohem Wasserfall sowie den Supertrees, den Bäumen aus Stahl, die Regenwasser auffangen und Sonnenenergie speichern (Foto). Welche grünen Adressen noch lohnen: die Blumenpracht im Botanischen Garten (UNESCO-Welterbe), das idyllische Mac Ritchie Reservoir mit Baumwipfelpfad und Kanuverleih, der Mount Faber Park und der Zoo mit den Naturparks Night Safari und River Safari gleich nebenan, wo man unter anderem nachtaktive Tiere erleben kann.



Empfohlen von **Manuela Liebchen** aus dem **ADAC Reisebüro** in **Leipzig**

5-mal ... Singapur

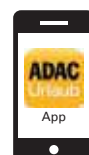
Asiens aufregende Vorzeige-Metropole ist ein tolles Reiseziel für einen längeren Zwischenstopp auf Flügen nach Australien. Erleben Sie die faszinierende Stadt zwischen Tradition und Moderne.



ADAC Reiseinfos zu Singapur:
bit.ly/2Ds3isP



Video „Best of Singapur“:
bit.ly/2y5sjFa



FOTOS: KEV303/ISTOCK, VIDALDILI/ISTOCK, JUERGEN LOESLI/ADAC, BEN-BRYANT/ISTOCK, BERTLMANN/ISTOCK, FILIPPOBACCI/ISTOCK, ASMITHERS/ISTOCK, BENNYMARTY/ISTOCK

Stadtspaziergang

Tempel, Moscheen & Kolonialerbe

Erst 1963 erlangte die Kronkolonie ihre Unabhängigkeit von Großbritannien. Das Kolonialerbe ist im alten Civic District noch eindrucksvoll sichtbar. Hier lassen sich der klassizistische Supreme Court oder das altherwürdige The Raffles Hotel bestaunen, in dem schon Hermann Hesse residierte. Werfen Sie einen Blick in die Lobby! Auch die traditionellen Viertel der Einheimischen sind sehenswert. Das arabisch-malaiische Kampong Glam begeistert mit bunten Gassen, Nachtmärkten und der Sultan-Moschee, Chinatown mit Teehäusern, Theatern und Tempeln wie dem hinduistischen Sri Mariamman (Foto) oder dem buddhistischen Zahntempel. Und keine Sorge: Singapur ist äußerst sicher und kann bedenkenlos erkundet werden.



Freizeitinsel Sentosa & Shopping

Das pure Vergnügen

Nicht nur Kinder werden von einem Abstecher nach Sentosa Island begeistert sein. Singapurs Freizeitinsel ist quasi das Pendant zu Floridas Orlando. Hier befindet sich der Themenpark Universal Studios Singapur, der Adventure Cove Waterpark mit wilden Wasserrutschen und künstlicher Lagune, in der man zwischen Rochen umherwatet, dazu Golfplätze, Ziplines, feine Palmenstrände, Hotels und mehr. Tipp: Fahren Sie mit der Seilbahn vom Mount Faber hinüber und genießen Sie dabei die Aussicht über Singapur. Wer lieber die Einkaufstaschen füllt, steuert die unzähligen Geschäfte und schicken Malls wie die ION Orchard an der berühmten Shoppingmeile Orchard Road an.



Panoramablicke & Laser-Shows

Schöne Aussichten

Kaum ein Gebäude repräsentiert so sehr das moderne und wirtschaftlich erfolgreiche Singapur wie das ikonische Marina Bay Sands Hotel. Wie ein gigantisches Raumschiff thront der Sky Park mit dem längsten Infinity Pool der Welt (150 Meter) auf dem Dach der Gebäude. Das Baden ist leider Hotelgästen vorbehalten, zur Aussichtsplattform kann aber jeder hinauffahren. Genießen Sie die Laser- und Wasser-Show „Spectra“, die allabendlich ab 20 Uhr an der Promenade vor dem Hotel stattfindet. Gleich nebenan liegen auch die erwähnten Gardens by the Bay. Hier werden zur abendlichen „Garden Rhapsody“ (19.45 Uhr) die Supertrees spektakulär illuminiert – toll für Fotos.



Essen & Ausgehen

Gaumenfreuden

Für Liebhaber der asiatischen Küche ist das multiethnische Singapur ein Schlemmerparadies. Lokale Gerichte zum guten Preis gibt es an den Essensständen der überdachten „Hawker Centres“ wie dem Lau Pa Sat Food Court. Singapur-Spezialität: die leckeren Black Pepper Crabs! Unzählige Restaurants, Bars und Tanzclubs findet man auch an den lebhaften Ausgehmeilen Clarke Quay und Boat Quay an der Mündung des Singapore River. Wer es gerne feiner mag: In der Stadt gibt es stolze 39 Sterne-Restaurants. Tipp: Das Candelnut serviert die erstklassige Peranakan-Küche der chinesisch-malaiischen Mischkultur (17A Dempsey Rd).

Wohin geht die Reise 2019?

Welche Urlaubsziele und Reisearten liegen im Trend? Welche Städte und Regionen versprechen 2019 besondere Erlebnisse? Sieben Tipps für Entdecker, Kulturliebhaber und Erholungsuchende

TEXT Christoph Seifert

Taktshang-Kloster
Das „Tigernest“ ist ein Wahrzeichen Bhutans



Bhutan Geheimnisvolles Königreich

Das kleine buddhistische Königreich Bhutan liegt umgeben von China und Indien in den majestätischen Bergen des Himalaya, ist etwa so groß wie die Schweiz und in vielerlei Hinsicht ein besonderes Land. Seine Ökonomie ist nicht wachstumsorientiert, Vorrang hat die Philosophie des Bruttonationalglücks der Menschen. Erst 1999 wurde offiziell das Fernsehen eingeführt. Und der Umweltschutz steht schon lange in der Verfassung, weshalb noch heute über 70 Prozent des Landes bewaldet sind. All das macht Bhutan zu einem der faszinierendsten wie ursprünglichsten Reiseziele der Erde. Durch die Nationalparks streifen Schneeleoparden, Tiger und Rote Pandas, es gibt prächtige Tempel und Klöster wie das Taktshang, das „Tigernest“, das westlich der Hauptstadt Thimphu in über 3000 Metern Höhe spektakulär an einem Berg klebt. Und auf bunten Festen wie dem Punakha Drubchen und Tsechu taucht man in die faszinierende Kultur ein. Der Tourismus ist durch die vergleichsweise geringe Anzahl an Hotels sowie festgeschriebenen Tagespauschalen begrenzt. Doch das Land öffnet sich zunehmend für Gäste. Allein Ende 2018 und Anfang 2019 eröffnen fünf luxuriöse Lodges der renommierten Kette Six Senses in Bhutan. Infos zur Reiseplanung unter bhutan.travel



Video „Unterwegs im Paradies der Götter“: bit.ly/2OHHBJU



Italien Unbekannte Basilikata

Die Toskana ist wohl jedem ein Begriff, Apulien oder Venetien ebenso. Aber die Basilikata? Die kaum bekannte Region tief im Süden des italienischen Stiefels ist noch immer ein touristischer Geheimtipp. Was sich jedoch ändern dürfte, denn 2019 ist Matera Europäische Kulturhauptstadt. Die in Tuffstein gehauene mittelalterliche Felsenstadt wirkt mit ihren labyrinthischen Gassen geradezu gespenstisch und schön zugleich und diente bereits als Kulisse für Hollywood-Blockbuster wie „Die Passion Christi“. Matera fasziniert mit jahrtausendealten Felsenkirchen und den Höhlenwohnungen der Altstadt, den Sassi, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Aber auch sonst hat die Basilikata, die Küsten am Tyrrhenischen wie am Ionischen Meer hat, so einiges zu bieten. Da wäre etwa der wunderhübsche Badeort Maratea mit seinen bunten Häuschen, den grünen Hängen mit Zitronenbäumen sowie den lauschigen Felsbuchten und kleinen Stränden. Oder der Pollino-Nationalpark im südlichen Apennin, den wilde Flüsse, Wasserfälle und eindrucksvolle Canyons durchziehen – ein tolles Revier zum Wandern. Und schließlich sehenswerte Bergdörfer wie Castelmezzano und Pietrapertosa, die spektakulär am Fels der Lukanischen Dolomiten kleben. Wer den Nervenkitzel liebt: Die Dörfer verbindet eine Zipline. Wie Sie in die Basilikata kommen? Matera im Osten erreichen Sie am besten über Bari, die westliche Region zum Beispiel über Neapel oder Lamezia-Terme in Kalabrien.

 Weitere Informationen unter:
adacreisen.de/italien

Die Altstadt von Matera
gehört zum UNESCO-
Weltkulturerbe



Wales Im Abenteuerland

Ob der spektakuläre Wales Coast Path, der mit 1400 Kilometern längste Küstenwanderweg der Welt, das unterirdische Riesen-trampolin Bounce Below in einer stillgelegten Schiefermine oder die Triumph Adventure Experience, das neue Offroad-Mekka für Biker: Das kleine keltische Land im Südwesten von Großbritannien hat sich in den vergangenen Jahren zu einem wahren Paradies für Outdoor- und Abenteuer-

Urlauber entwickelt. Kenner der Insel wissen längst, dass Wales landschaftlich und kulturell mindestens genau so sehenswert ist wie das vielgerühmte Cornwall im Süden oder die schottischen Highlands im Norden. Es gibt zahlreiche mittelalterliche Burgen wie das imposante Conwy Castle zu entdecken, malerische Berglandschaften mit Hochmooren und glasklaren Seen wie in den Brecon Beacons und im Snowdonia-Nationalpark, dazu

atemberaubende Steilküsten und Strände. Unser Tipp: Unternehmen Sie einen klassischen Roadtrip ab Cardiff, zum Beispiel auf den Routen des Wales Way (thewalesway.com/de), und steuern Sie durch das saftig grüne Land. Wales ist gerade mal so groß wie Hessen und lässt sich prima mit dem Auto entdecken.

 Weitere Informationen unter:
adacreisen.de/wales

Llyn Idwal
Der sagenumwobene
See in den Glyderau-
Bergen von Wales



Argentinien Tango und Gletscher

Wer im kommenden Jahr eine Fernreise plant, sollte das südamerikanische Land als Urlaubsziel durchaus in Erwägung ziehen. Laut der aktuellen Global-Travel-Forecast-Analyse, die Preise für Flüge, Hotels und Mietwagen prognostiziert, soll Argentinien 2019 im Gegensatz zu vielen anderen Ferndestinationen nämlich günstiger werden. Reichlich Stoff für die Reiseplanung hat das achtgrößte Land der Erde jedenfalls allemal im Angebot. Allen voran die pulsierende

Millionen-Metropole Buenos Aires, die europäischste Stadt Südamerikas mit prächtigen Boulevards und leidenschaftlichen Tango-Shows wie im Viertel San Telmo. Anschließend hat dann die Natur Argentinien ihren großen Auftritt: an der Grenze zu Brasilien mit den mächtigen Iguazú-Wasserfällen, die über 80 Meter in die Tiefe donnern. In den Anden Patagoniens, wo im Nationalpark Los Glaciares die bizarren Granitberge Fitz Roy und Cerre Torre über

3000 Meter in den Himmel ragen und die Eismassen des eindrucksvollen Perito-Moreno-Gletschers verzaubern. Ach ja, und dann gäbe es noch die aufstrebende Weinregion Mendoza im Westen. Kleiner Wermutstropfen: Die Entfernungen sind nicht zu unterschätzen, wer alles erleben will, kommt um Inlandsflüge kaum herum.

i ADAC Mitgliederreise Patagonien:
adacreisen.de/mitgliederreisen-suedamerika



Perito-Moreno-Gletscher
in den Anden von Patagonien



Arabische Emirate 1001 Erlebnisse

Nicht kleckern, sondern klotzen lautet die Devise der Vereinigten Arabischen Emirate. Wie Pilze schießen in den Scheichtümern am Persischen Golf aufregende neue Attraktionen aus dem Boden: in Abu Dhabi jüngst das spektakuläre Louvre-Museum und der Themenpark Warner Bros. World, in Dubai der Virtual Reality Park, Legoland oder das Kunstviertel al-Serkal. Und bis zur Expo 2020 soll der futuristische Dubai Creek Tower den Burj Khalifa – mit 828 Metern derzeit der höchste Wolkenkratzer der Welt – gleich um stolze 100 Meter überragen. Bekannte Sehenswürdigkeiten und Highlights wie gigantische Shopping-Malls, die imposante Scheich-Zayid-Moschee oder die Wüstenoase Liwa ließen sich ebenfalls zahlreich auflisten. Und auch in den weniger bekannten Emiraten hat sich einiges getan. Fujairah, das Scheichtum am Golf von Oman, hat sich als erstklassige Tauch-Destination einen Namen gemacht, Sharjah und Ras al-Khaimah präsentieren sich mit schicken neuen Hotels als ruhige Strand- und Familienparadiese, das letztere Emirat zudem als Top-Reiseziel für Aktivurlauber: Im gut 2000 Meter hohen Hajar-gebirge warten Mountainbike-Routen, Klettersteige und die längste Zipline der Welt. Kurzum: Höchste Zeit, sich das ein oder andere Emirat einmal selbst anzusehen. Die Flugdauer ist mit knapp sechseinhalb Stunden moderat. Tipp: Der Sommer auf der Arabischen Halbinsel ist zwar ziemlich heiß, dafür sind die Hotelpreise jedoch auch günstiger als in der Wintersaison.

i Weitere Informationen unter:
adacreisen.de/arabische-halbinsel



Burj Khalifa in Dubai
828 Meter ragt der Wolkenkratzer in den Himmel



Cochem am der Mosel
Flusskreuzfahrten führen
zu malerischen Orten

Flusskreuzfahrt Neue Schiffe ahoi!

Zugegeben: Das Image von Flusskreuzfahrten war lange Zeit, nun ja, etwas angestaubt. Doch das hat sich in den vergangenen Jahren spürbar geändert. Die Zeiten, in denen kaum mehr Strecken als die Klassiker auf Rhein und Donau zur Auswahl standen, gehören längst der Vergangenheit an (wobei die Ströme noch immer zu den beliebtesten Reise-Flüssen zählen). Und auch die neuen Schiffe rüsten in puncto Ausstattung und Freizeitangebote gehörig auf. Größzügige Wellness-Bereiche? Kinder-

betreuung? Suiten mit absenkenden Panorama-Fenstern? Alles ist möglich. Kurzum: Der Trend zum Urlaub auf dem Wasser ist mittlerweile auch auf die Flusskreuzfahrtbranche übergeschwappt. Der Reiz liegt auf der Hand: Während man sich auf dem Pooldeck entspannt, ziehen malerische Landschaften vorbei, an den Ufern warten spannende Sehenswürdigkeiten. Und hohen Seegang braucht man nicht zu fürchten. Neugierig geworden? Wie wäre es mit einer Flusskreuzfahrt durch die sonni-

gen Weinberge des Duoro-Tals in Portugal? Hier legt A-Rosa 2019 erstmals ab Porto ab. Oder mit einer abenteuerlichen Reise auf dem Mekong durch Vietnam und Kambodscha mit der luxuriösen „MS Mekong Prestige II“ mit Nicko Cruises? Oder einer Mosel-Rhein-Neckar-Tour zu geschichtsträchtigen Städten wie Trier und Heidelberg? Sie haben die Qual der Wahl.

i Weitere Informationen unter:
adacreisen.de/flusskreuzfahrt

FOTOS: KELLY CHENG/GETTY IMAGES, FABIO MACCHIAVEYEM/GETTY IMAGES, ALAN NOVELLI/GETTY IMAGES, MICK HARGOOD/GETTY IMAGES, DBLIGHT/ISTOCK, ANDREASVITTING/MAURITIUS IMAGES, SERTIS/ISTOCK

Bauhaus Dessau
Der Walter-Gropius-Bau
ist UNESCO-Weltkulturerbe



Deutschland Auf Städtereise

Die Heimat ist seit Jahren das beliebteste Reiseziel der Deutschen, und Städtereisen liegen hier weiter ganz im Trend – ein verlängertes Wochenende in einer anderen Stadt ist schließlich immer ein tolles Erlebnis. Haben Sie jedoch nicht nur Berlin, Hamburg oder München auf dem Schirm! Dresden feiert 2019 zum Beispiel pompös das 300-jährige Hochzeitsjubiläum von Friedrich August II. und Maria Josepha, der Tochter des österreichischen Kaisers. His-

torische Kostümvorfürungen in Dresden, im Schlosspark Pillnitz und Radebeul sowie die Wiedereröffnung der 1945 zerstörten, mit Gold, Versailler Tafelparkett und belgischem Marmor gestalteten Paraderäume des Sachsen-Königs im Residenzschloss sind nur einige Highlights (Info: dresden.de). Das kommende Jahr steht außerdem ganz im Zeichen des 100-jährigen Bauhaus-Jubiläums, eines der bedeutendsten Design- und Architekturstile des 20. Jahrhunderts. Besonders

in Weimar und Dessau, wo das Bauhaus seine Ursprünge hat und Architektur-Ikonen wie das Bauhaus Dessau (Foto) stehen, erwarten Sie spannende Events, Ausstellungen und Neueröffnungen, darunter die neuen Bauhaus-Museen in den beiden Städten. Das deutschlandweite Programm zum Jubiläum finden Sie unter bauhaus100.de

i Weitere Informationen unter:
adacreisen.de/staedtereisen-deutschland



Buchen Sie jetzt Ihren Sommerurlaub 2019!

Denken Sie jetzt schon an den nächsten Sommer und sichern Sie sich die besten Preise und Frühbucherrabatte für Ihren Urlaub! Vereinbaren Sie ganz unkompliziert einen Termin für eine persönliche Beratung

in Ihrem ADAC Reisebüro vor Ort. Ihre Reise-Experten beraten Sie gerne und stellen Ihnen ganz persönlichen Traumurlaub zusammen. Ob Pauschalreise, Kreuzfahrt oder Cluburlaub, ob Studienreise, Camping, Rund- oder Gruppen-

reise – unsere Experten freuen sich auf Ihren Besuch und beraten Sie auch zu Hotels, Flügen und Mietwagen.

i Ihr ADAC Reisebüro finden Sie auf Seite 49



Mein Land Schweiz

Eisige Gletscherwelten und südländisches Flair mit Palmen und sonnigen Cafés – die Vielfalt der Schweiz hat es Udo Jünger aus dem ADAC Reisebüro in Bochum angetan

Das ist ja der Gipfel
Das Matterhorn
(4478 m) ist das
Wahrzeichen der
Schweiz



Herr Jünger, was hat die Schweiz, was Österreich nicht hat?

Die hohen Berge! Ehrlich, die Viertausender im Monte-Rosa-Massiv bei Zermatt oder in den Berner Alpen sind schon eine andere Hausnummer. Ich kann nur jedem empfehlen, einmal mit der Zahnradbahn durch die Eigernordwand zum Jungfraujoch hochzufahren. Die Eislandschaft ist wirklich spektakulär, die Luft ziemlich dünn. Und man hat einen atemberaubenden Blick auf den imposanten Aletschgletscher.

Was fasziniert Sie noch an der Schweiz?

Vor allem die unterschiedlichen, auch sprachlichen Regionen. Man hört das Schwyzerdütsch, Französisch, Italienisch und in Graubünden auch Rätomanisch, was wirklich wundervoll klingt. Und das alles auf relativ kleinem Raum. Die Schweiz ist außerdem landschaftlich sehr abwechslungsreich. Es gibt ja nicht nur die klassischen Heidi-Alpen mit grünen Almwiesen und Seen. Im Jura und Drei-Seen-Land finden Sie sanfte Weinberge, das südliche Tessin ist

herrlich mediterran mit Palmen und Oleanderbäumen. Irgendwie erinnert mich die Landschaft immer an eine Märklin-Eisenbahn.

Ist die Schweiz für Sie eher ein Sommer- oder ein Winterziel?

Beides, wobei ich eher den Sommerurlaub in der Schweiz verbringe. Ich mache zum Beispiel gerne Motorradtouren durch die Berge.

Die Schweiz gilt nicht gerade als günstiges Reiseziel.

Stimmt, das Land ist schon recht hochpreisig, vor allem für Lebensmittel muss man recht viel Geld ausgeben. Wenn Sie zum Beispiel eine Ferienwohnung in der Nebensaison buchen und ein wenig mitnehmen, geht es aber. Gibt es eine Lieblingsregion?

Ja, ich mag das Tessin. Ich bin schon als Kind an den Lago Maggiore gefahren, ein traum-

Haste Töne
Das Alphorn
gilt als Nationalsymbol



hafter See mit gepflegten Strandbädern, einem milden Klima und dem zauberhaften Ort Locarno. Wenn Sie hier auf der Piazza Grande in der Altstadt in einem der sonnigen Cafés sitzen, das hat schon reichlich südländisches Flair. Locarno bietet außerdem ein tolles kulturelles Angebot wie Konzerte und das berühmte Filmfest.

Was muss man in der Schweiz unbedingt probieren?

Eindeutig ein zünftiges Käsefondue. Das beste bekommt man im Kanton Fribourg. Aber am gemütlichsten ist es natürlich im verschneiten Winter in einer rustikalen Berghütte.

ADAC Reiseinfos:
bit.ly/2lc0UFa



FOTOS: JAN RICHARD HEINICKE, M SWIET PRODUCTIONS/GETTY IMAGES, TOMML/ISTOCK, LAPHON PINTA/GETTY IMAGES

Ca. **23** km

lang ist der Große Aletschgletscher in den Berner Alpen. Er ist der längste Gletscher der Alpen.

494 Meter

misst die längste Fußgänger-Hängebrücke der Welt auf dem Europaweg bei Zermatt. Sie führt in bis zu 85 Metern Höhe über ein Tal.

389.200

Millionäre leben in der Schweiz – bei gerade mal 8,5 Millionen Einwohnern. Damit belegt das Land weltweit Platz 7.

Das Jahr **1291**

gilt als Gründungsjahr der Schweizer Eidgenossenschaft – es verbündeten sich die Kantone Uri, Schwyz und Unterwalden mit dem Rütlichschwur am Vierwaldstättersee gegen die tyrannischen Habsburger Vögte. Die Schweiz in ihrer heutigen Form besteht erst seit 1848.

4634 m

hoch ist die Dufourspitze im Monte-Rosa-Massiv – der höchste Berg der Schweiz. Der bekannteste, das markante Matterhorn, liegt nur wenige Kilometer entfernt.

Interlaken

Der Urlaubsort liegt zwischen dem Thuner- und dem Brienersee



Gondelfahrt mit Aussicht
Die Nebelhornbahn und bringt die Skifahrer mühelos auf über 2200m Höhe (Fotos unten)

Mit Mitte 40 auf die Piste

Kann man als Erwachsener noch Skilaufen lernen? Man kann! Unser Autor buchte einen Anfängerkurs im deutsch-österreichischen Skigebiet Oberstdorf-Kleinwalsertal und war hellauf begeistert

TEXT Olaf Heise

Die Sonne strahlt am blauen Himmel, ich rücke meine Skibrille zurecht und kann mir das Grinsen kaum verkneifen. Schon gefühlt das zwanzigste Mal gondele ich an diesem herrlichen letzten Urlaubstag mit dem Sessellift den kleinen Heuberg hinauf, stelle mich auf die Ski und sause voller Glücksgefühle ins Tal zurück. Wie ein kleines Kind, das sich auf dem Spielplatz das erste Mal auf die große Rutsche traut – und nun nicht mehr aufhören will. Nochmal, nochmal! Was irgendwie auch stimmt, denn gerade fünf Tage ist es her, dass ich

– in den Vierzigern – das zweite Mal in meinem Leben auf Brettern stand. Anfangen hatte alles mit einem spaßigen Ausflug in eine Skihalle bei Hamburg. Nachdem ich rätselhafterweise schon nach wenigen Minuten einigermaßen geschmeidig den Hang hinunterkam, stand mein Entschluss fest: Ein richtiger Skiurlaub in den Bergen ist auch für Spätzügler durchaus noch machbar! Lange genug hatte ich mir schon die Schwärmereien von braungebrannten Winterurlaubern angehört. Wie schön es sei, durch die weiße Landschaft zu wedeln und auf verschneiten Berghütten im Liegestuhl die Sonne zu genießen.

Winterurlaub in Oberstdorf
Auf den Pisten zwischen Fellhorn, Söllereck und Nebelhorn wagte Ski-Novize Heise die ersten Schwünge (Foto oben)

Die Skiregion Oberstdorf-Kleinwalsertal erschien mir für die Premiere eine gute Wahl zu sein. Der Zweiländer-Liftverbund erstreckt sich vom Allgäu bis nach Österreich und umfasst sechs Skigebiete, darunter mit dem Heuberg und dem Söllereck zwei ausgewiesene Einstiegsareale mit vielen leichten Abfahrten. Das Gebiet gilt zudem als recht schneesicher und ist dennoch gut zu erreichen.

Und so stehe ich wenige Wochen später mit meiner Anfängergruppe auf dem berühmten „Idiotenhügel“ am untersten Lifteinstieg und folge den Anweisungen unseres





Kleinwalsertal
Breite Pisten für jeden Anspruch erwarten Winterurlauber am Ifen in Österreich



Skilehrers Mario. Die Berge sind schließlich keine Schneehalle – bevor es auf die richtigen Pisten geht, müssen erst mal die Grundtechniken wie das Kurvenfahren und das Bremsen per Schneepflug beherrscht werden. Schulterachse ein-drehen, Gewicht verlagern ... Wie Entenküken folgen wir Mario im Schneckentempo den Hang hinunter, während neben uns wagemutige Kleinkinder auf Miniatur-Skiern vorbeisausen, als gäbe es nichts Leichteres als Skilaufen. In Kursen üben die Knirpse übrigens getrennt von den Großen, die hier eindeutig in der Minderheit sind. Beruhigend aber ist, es gibt sie! Die Erkenntnis am ersten Tag: Was in der Skihalle noch intuitiv gelang, erweist sich als koordinative Herausforderung, sobald man den Kopf einschaltet und Bewegungsabläufe geplant ausführen will. Doch immerhin, bis zum Nachmittag meistern wir bereits erste kleine Abfahrten und sogar ein paar zarte Sprünge auf einer leichten Buckelpiste.

Mit Karacho geht's bergab
Voller Vorfreude und Selbstvertrauen steigen wir am nächsten Morgen in den Sessellift, um das Erlernte auf den richtigen Abfahrten auszuprobieren. Einsteiger befahren üblicherweise erst mal die leichten, blau markierten Pisten. Doch auch die können einen ganz schön ins Schwitzen bringen. Das erfahren wir bei unserer ersten Schussfahrt, die nach einigen Aufwärmübungen ansteht. Das Motto hierbei lautet quasi „mit Vollgas bergab“. „Manchmal gibt es Senken, da müsst ihr Tempo aufnehmen, um auf der anderen Seite wieder hochzukommen“, erklärt Mario. Sonst heißt es Ski ab-schnallen und zu Fuß gehen. Also los. Schön fest in die Stiefel lehnen und die Arme vorn behalten, dann könne gar nichts passieren, versichert der Skilehrer. Und so rauschen wir einer nach dem anderen mit Karacho die Piste hinunter. Mir schießt das Adrenalin nur so in die Adern. Jetzt bloß nicht die Ski verkanten, denke ich. Doch wie auf Schienen geht es durch

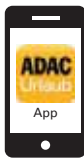


Mahlzeit
Nach dem Skitag gibt es Käsespätzle, eine Spezialität der Region

die Senke, bevor wir auf der anderen Seite von allein zum Stehen kommen. Was für ein großartiges Gefühl!
Von Tag zu Tag werden wir jetzt mutiger. Und klar, irgendwann kommt schließlich der Moment, der kommen musste: der erste hand-feste Purzelbaum. Über Nacht hatte es reichlich Neuschnee gegeben und wir sind an diesem Morgen bei leichtem Flockentreiben fast allein am Berg. Nachdem ich die Tage zuvor schon einige Male sanft auf dem Hintern gelandet war, werde ich beim Wedeln zu schnell und komme mit der Koordination durcheinander. Die Bindung löst sich, meine Ski sausen ohne mich weiter und ich vollführe einige zünftige Rittberger. Was dank des puderweichen Tiefschnees aber halb so schlimm war wie die Furcht davor. Reihenweise landen meine Mitstreiter und ich an diesem Tag noch auf dem Hosenboden. Wir lachen und klopfen uns den Schnee aus den Jacken. Schließlich testen wir sogar noch eine der anspruchsvollen schwarzen

ADAC Reiseinfos zu Deutschland und Österreich: bit.ly/2NARSrw und bit.ly/2jUJKPo

Video: „Talabfahrt Kanzelwand-Riezler“: bit.ly/2Rzi9Vt



ADAC Reisebüro Experten-Tipp

Michael Thellmann aus dem **ADAC Reisebüro in Fürth** über Wintererlebnisse jenseits der Pisten

Rund um Oberstdorf und das Kleinwalsertal lässt sich im Winter auch jenseits der Skipisten viel erleben. Ein Naturschauspiel bietet die Breitachklamm. Bei knackigem Frost verwandelt sich die bis zu 90 Meter tiefe Schlucht in eine Märchenlandschaft mit bizarren Eiszapfen und erstarrten Wasserfällen. Wandern Sie die Klamm von Tiefenbach bergauf bis ins Kleinwalsertal oder umgekehrt. Eindrucks-voll ist auch ein Besuch der Heini-Klopfer-Skiflugschanze bei Oberstdorf. Hier lässt sich in 70 Metern über dem Boden nachempfinden, was den Athleten vor dem Sprung durch den Kopf geht. Wer den Sport selbst einmal ausprobieren möchte, kann in der Audi Arena Oberstdorf sogar einen Skisprung-Workshop buchen. Auch ein Ausflug nach Kempten lohnt sich. Hier begeistern die prunkvolle barocke Residenz und das Alpinmuseum.



Pisten, die für uns Einsteiger ohne Neuschnee wohl tabu gewesen wäre: Der Olympiahang am Berg Ifen geht gefühlt senkrecht bergab. „Wie, da sollen wir runter? Auf keinen Fall!“ Uns schlottern die Knie, aber Mario ist zuversichtlich. „Das schafft ihr. Wir fahren schön parallel zum Hang, zur Not macht ihr einen Bogen berg-auf, wie ihr das gelernt habt.“ Wir kommen schließlich alle heil runter, wenn auch wie in Zeitlupe.

Dass Skifahren nicht nur gehörig Laune macht, sondern auch ziemlich anstrengend ist, hätte ich allerdings so nicht erwartet. Am Abend im Hotel komme ich vor Muskelkater kaum die Treppe hoch. Aber trotzdem fühle ich mich wunderbar ausgepowert. Ich komme wieder, keine Frage.

Weitere Informationen finden Sie unter

adacreisen.de/skiurlaub



Skijacke SALOMON ICEFROST
Eine Skijacke hält nicht nur warm, sondern ist auch wasserabweisend, atmungsaktiv und verfügt über einen Schneefang wie dieses Modell. Ab ca. 400 €, salomon.com



Skischuh K2 RECON 120
Skischuhe sind nicht billig, deshalb unbedingt in Ruhe anprobieren. Dieses Modell gehört zu den leichtesten. Ab ca. 399 €, sport-conrad.com



Skibrille SALOMON FOUR SEVEN PHOTO
Dieses Modell verfügt über photochrome Scheiben, die sich wechselnden Lichtverhältnissen anpassen. Ab ca. 90 €, salomon.com

Ski, Stiefel und Helm lassen sich vor Ort leihen. Wer Spaß am Sport findet, sollte jedoch investieren



Fischer Progressor F17
Carver- oder Rocker-Ski sind ideal für Anfänger. Dieser schnelle Rocker ist ein erstklassiger Allround-Ski, der viele Fehler verzeiht. Ab ca. 449 €, fischersports.com

Helm SCOTT CHASE 2 PLUS
Ein guter Helm drückt und verrutscht nicht. Dieser ist mit Ohrpolstern für besseres Hören ausgestattet. Ab ca. 129 €, scott-sports.com



Angebote



In Oberstdorf (D)

Hotel Filser
Das ruhig und zentral gelegene 4-Sterne-Haus verfügt u. a. über ein À-la-carte-Restaurant, eine Bar, Hallenbad und Fitnessraum. Die Therme Oberstdorf liegt nur etwa 500 Meter entfernt.

ab **121 €** / p. P. / 2 Tage im DZ mit Balkon / inkl. Frühstück

Veranstalter: ITS Reisen · Eine Marke der DER Touristik Deutschland GmbH · Humboldtstraße 140-144 · 51149 Köln



In Hirschegg (A)

Travel Charme Ifen
Das elegante Hotel ist eine Wohlfühl-oase für Genießer: Das Gourmetrestaurant „Kilian Stubä“ ist mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet, Yoga etc. sowie der Zutritt zum großen Spa-Bereich sind inklusive.

ab **115 €** / p. P. / 1 Tag im DZ mit Balkon / inkl. Frühstück

Veranstalter: DERTOUR · Eine Marke der DER Touristik Deutschland GmbH · Emil-von-Behring-Straße 6 · 60439 Frankfurt



In Mittelberg (A)

Haller's Genuss & Spa Hotel
Das komfortable Hotel liegt in idyllischer, sonniger Hanglage oberhalb des Ortes. Das Restaurant serviert auch vegetarische und vegane Menüs, es gibt einen Wellnessbereich mit Sauna, Pools etc.

ab **487 €** / p. P. / 4 Tage im DZ mit Balkon / Halbpension

Veranstalter: DERTOUR · Eine Marke der DER Touristik Deutschland GmbH · Emil-von-Behring-Straße 6 · 60439 Frankfurt

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



Skiregion Oberstdorf-Kleinwalsertal

ADAC Urlaub Expertin **Michael Thellmann** vom **ADAC Reisebüro** in **Fürth**

Anreise

Das Skigebiet Oberstdorf liegt im südlichsten Zipfel Deutschlands und ist mit dem Skigebiet Kleinwalsertal in Österreich verbunden, das sich nur über Deutschland erreichen lässt. Ab Kempten im Allgäu fährt man gut eine Stunde bis Oberstdorf und fünfzehn Minuten länger bis ins Kleinwalsertal.

Reisezeit

Skilaufen ist dank modernster Beschneiungsanlagen und der Höhenlage in Oberstdorf und im Kleinwalsertal bis zum Frühjahr möglich. Saisonstart ist am 7.12. in der Region Fellhorn/Kanzelwand, Saisonende am 1.5. am Nebelhorn.

Skipass-Preise

Die Skitageskarte für die gesamte Region Oberstdorf-Kleinwalsertal kostet für Erwachsene ab ca. 48 € (Kinder ab ca. 18,50 €), der 6-Tages-Pass ab ca. 240 € (Kinder ab ca. 92,50 €), die Saisonkarte ab ca. 421 € (Kinder ab ca. 104 €). Weitere Informationen und Angebote: ok-bergbahnen.com

Skischulen

Skischulen gibt es in allen Orten der Region. Die Preise für den 3-Tages-Kurs für Erwachsene (ca. 4 Std. pro Tag) liegen zum Beispiel bei ca. 105 € in der Neuen Skischule Oberstdorf (neue-skischule-oberstdorf.de) bis ca. 162 € in der Skischule Mittelberg im Kleinwalsertal (skischule-mittelberg.at). Kursverlängerungen sind möglich.

Skiverleih

Verleih-Sets gibt es in der Regel von Einsteiger- bis zu hochwertigen Profi-

Ausführungen und bestehen meist aus Ski und Stöcken, Skischuhen sowie Helm. Kosten für 5 Tage in der Basic-Ausführung zum Beispiel ab ca. 96 € (Neue Skischule Oberstdorf) oder ab ca. 125 € (Snowcompany im Kleinwalsertal, snowcompany.at).

Übernachten

In Oberstdorf:

Das *Ringhotel Nebelhornblick* liegt im sonnenverwöhnten Ortsteil Kornau. Die Söllereckbahn lässt sich bequem zu Fuß erreichen, ebenso der Bus ins Kleinwalsertal und nach Oberstdorf.

Im Kleinwalsertal:

Das gemütliche *Suitehotel Kleinwalsertal* liegt nah an den Liften der Heuberg-Arena und verfügt auch über ein großzügiges Hallenbad.

Info: ski-oberstdorf-kleinwalsertal.com

1 Nebelhorn

Das höchstgelegene Skigebiet im Allgäu punktet mit der längsten Talabfahrt Deutschlands (7,5 km).

Pisten	13 km
Einsteiger	*****
Könnner & Freerider	*****
Familien & Kinder	*****
Winterwandern	*****
Fun (Rodeln etc.)	*****
Parks	*

Die Pisten

Das bis zu 2224 Meter hohe Nebelhorngebiet hat einen recht hohen Anteil an anspruchsvollen schwarzen Pisten. Aber auch Familien kommen auf der drei Kilometer langen Naturrodelbahn auf ihre Kosten.

Tipps

- Probieren Sie am NTC Center an der Station Seelpe die neuesten Funsport-Geräte wie Skifox oder Scooter aus.
- In der Iglu-Lodge Oberstdorf können Sie in 2000 m Höhe in märchenhaften Suiten aus Eis übernachten.

2 Fellhorn/Kanzelwand

Das grenzüberschreitende Skigebiet bietet lange Pisten und ist ein Eldorado für Snowboarder.

Pisten	36 km
Einsteiger	*****
Könnner & Freerider	*****
Familien & Kinder	*****
Winterwandern	*****
Fun (Rodeln etc.)	*****
Parks	*****

Die Pisten

Leichte blaue und mittelschwere rote Pisten überwiegen in dem sicheren Skigebiet. Ein Highlight ist die 800 m lange Funslope mit Steilkurven, Tunneldurchfahrten, Wellenbahn und Wirbelschnecke.

Tipps

- Der Crystal-Ground-Park am Kessler-Lift in Riezern ist ein Top-Spot für Snowboarder und Freestyler. Mittwochs gibt es Flutlichtfahren.
- Ein Panorama-Wanderweg führt von der Fellhornbahn-Mittelstation Richtung Schlappoldalpe und zurück.

3 Söllereck

Das Familienskigebiet eignet sich mit überwiegend leichten Pisten besonders für Kinder und Einsteiger.

Pisten	14 km
Einsteiger	*****
Könnner & Freerider	*****
Familien & Kinder	*****
Winterwandern	*****
Fun (Rodeln etc.)	*****
Parks	*****

Die Pisten

In dem Oberstdorfer Schulungsgebiet fühlen sich Anfänger und Wiedereinsteiger auf breiten, gut präparierten blauen und roten Pisten wohl.

Tipps

- Die Söllis Winterwelt und der Söllis Mini-Park versprechen mit Förderbändern und Spielplatz reichlich Spaß für die kleinsten Pistenzverge.
- Der Allgäu Coaster ist eine ganzjährig betriebene Schienen-Rodelbahn.

Pisten, Preise, Übernachtung – alles Wichtige auf einen Blick



2 Länder
1 Ski-Erlebnis
Mehr Infos unter:
kleinwalsertal.com

4 Walmendingerhorn

Das ursprüngliche Gebiet reizt mit gepflegten Abfahrten und einer schönen Sonnenterrasse am Berg.

Pisten	15 km
Einsteiger	*****
Könnner & Freerider	*****
Familien & Kinder	*****
Winterwandern	*****
Fun (Rodeln etc.)	*****
Parks	*

Die Pisten

Wer beim Après-Ski eher die leisen Töne bevorzugt, ist auf den sonnigen, überwiegend mittelschweren Pisten bestens aufgehoben. Dank vieler unberührter Hänge ist das Gebiet auch beliebt bei Tiefschneefahrern.

Tipps

- Sehenswert sind der gläserne Aufzug zur Bergstation, die mit einer freischwebenden Plattform herrliche Panoramablicke ermöglicht.
- Beliebt sind das Restaurant Gipfelstuba und die Hora Bar mit windgeschütztem Liegestuhlbereich.

5 Heuberg

Familienfreundlichkeit und Vielseitigkeit zeichnen den sonnenverwöhnten Heuberg aus.

Pisten	22 km
Einsteiger	*****
Könnner & Freerider	*****
Familien & Kinder	*****
Winterwandern	*****
Fun (Rodeln etc.)	*****
Parks	*****

Die Pisten

Die überwiegend einfachen Pisten machen den Heuberg zum perfekten Revier für Kinder, Anfänger und Wiedereinsteiger. Zudem führen traumhafte Winterwanderwege mit Einkehrmöglichkeiten in Skihütten durch die verschneite Berglandschaft.

Tipps

- Am Hubertuslift lässt sich das Ski-Vergnügen dank Flutlichtanlage auch im Dunkeln genießen.
- Über Tallifte und Skiwege kommen Sie vom Heuberg direkt zum Skigebiet am Walmendingerhorn.

6 Ifen

Ob Anfänger oder Profi: Mit vielseitigen Pisten und Neuheiten ist der Ifen ein Geheimtipp.

Pisten	25 km
Einsteiger	*****
Könnner & Freerider	*****
Familien & Kinder	*****
Winterwandern	*****
Fun (Rodeln etc.)	*****
Parks	*****

Die Pisten

Ob die traumhafte blaue Abfahrt über das Gottesackerplateau oder der steile schwarze Olympiahang: Der Ifen bietet Pisten für jeden Geschmack und Anspruch. Dazu punktet das Premiumskigebiet mit modernen Kabinenbahnen und Sesselliften mit Sitzheizung.

Tipps

- Traumhafte Panoramen eröffnen sich auf Winterwanderungen durch die eindrucksvollen Schneedünen am über 2000 Meter hohen Gottesacker.
- Erstklassige Berggastronomie serviert das neue Restaurant Tafel & Zunder direkt an der Bergstation.



ADAC SkiGuide
Entdecken Sie auf 700 Seiten die schönsten Skigebiete in Europa. 29,99 €

ADAC SkiGuide
bit.ly/2NDgrUL

ADACReisen

Ratgeber

Tipps & Informationen zum Thema Reisegesundheit

Muss ich mich auf Wintersport im Urlaub vorbereiten?

Wer das Jahr über wenig Sport treibt, sollte mindestens vier bis sechs Wochen vor dem Winterurlaub mit Gymnastikübungen beginnen, die Muskelkraft in den Beinen, die Koordination und das Gleichgewicht trainieren, um das Risiko von Stürzen und Verletzungen zu verringern. Lassen Sie sich im Zweifel entsprechende Übungen von Ihrem Hausarzt erläutern. Wärmen Sie sich am Urlaubsort vor dem Sport außerdem ausreichend auf.



Ist Reisethrombose eine überschätzte Gefahr?

Keineswegs, die Blutgerinnsel können sich bei langem Sitzen mit eingeklemmten Beinen bilden – etwa bei Flügen oder langen Autofahrten – und bergen die Gefahr, eine lebensbedrohliche Lungenembolie auszulösen. Gefährdet sind besonders Schwangere, Übergewichtige sowie chronisch Kranke und Menschen, die bereits an einer Thrombose gelitten haben. Machen Sie deshalb regelmäßig Pausen und kleine Bewegungsübungen, tragen Sie bequeme Kleidung und trinken Sie ausreichend Wasser.



Was muss ich bei Medikamenten auf Fernreisen beachten?

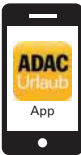
Besonders wer regelmäßig persönliche Medikamente benötigt, sollte die Reise gut vorbereiten. In vielen arabischen und asiatischen Ländern kann es Probleme geben, manche Arzneimittel einzuführen. Häufig ist eine ärztliche Bescheinigung in englischer Sprache mitzuführen, die den Namen der Arznei, die Dosierung und den Grund für die Einnahme benennt. Führen Sie wichtige Medikamente am besten im Handgepäck mit, falls der Koffer verloren geht. Kaufen Sie Arzneien vor Ort zudem nur in ausgewiesenen Apotheken.



Informationen zum ADAC Gesundheitspass unter: bit.ly/2xSY4QN



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



Kann ich mit meinem Kind in die Tropen reisen?

Hitze und große Temperaturunterschiede sind für kleine Kinder eine große Belastung. Ihr Körper trocknet schneller aus als der von Erwachsenen und auch der Elektrolythaushalt reagiert sensibler, vor allem wenn zur Hitze noch Durchfall hinzukommt. Kinderärzte raten daher, mit Reisen in die Tropen zu warten, bis das Kind das Schulalter erreicht hat. Dann hat es auch eher ein Verständnis für die Gefahren – etwa durch bissige Hunde – und für die hygienischen Verhaltensregeln.



„Laufen Sie im Urlaub barfuß“

Der Urlaub bietet eine gute Gelegenheit, unserem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Woran wir dabei aber viel zu selten denken, verraten unsere Kolumnistin Dr. Lucia Schmidt und die Journalistin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Andrea Freund in ihrem neuen Buch

Frau Freund, Frau Schmidt, im Alltag laufen wir selten barfuß. Warum sollten wir das im Urlaub häufiger tun?

Freund: Weil Füße dafür gemacht sind. Barfußlaufen stimuliert über die Reflexzonen in der Fußsohle die inneren Organe und sogar die Wirbelsäule. In der Fußsohle befinden sich mehr Sinneszellen als im Gesicht. In engem Schuhwerk verkümmern sie jedoch und mit ihnen die Fußgewölbe. Mit je 26 Knochen, 33 Gelenken und über 100 Bändern sind unsere Füße so raffiniert konstruiert, dass sie das Körpergewicht tragen und abfedern. Wir müssen sie nur fordern, damit sie nicht als Plattfüße enden.

Das heißt, am Strand die Flip-Flops ausziehen?

Schmidt: Ja, laufen Sie barfuß über viel unterschiedlichen Untergrund – Sand, Steine, Dünengras. Alles, was nicht verletzt, sondern die Sensibilität an der Fußsohle trainiert, ist gut. Wer keinen Urlaub am Strand macht, kann in den Bergen über Rasen oder Geröll laufen. Das wirkt wie eine kleine Fußreflexzonenmassage und bringt den Körper in Schwung. Genauso wie das klassische Tautreten.

Neben nackten Füßen zeigt man im Urlaub ja auch oft den Bauchnabel. Auch den zählen Sie zu den unterschätzten Organen.

Schmidt: Die meisten denken ja, dass er nach der Geburt seinen Dienst getan hat. In der Traditionellen Chinesischen Medizin weiß man aber, dass er wichtig ist, weil er

unserem Körpergefühl eine Mitte gibt und damit unserem Bauchgefühl einen Ort. Und die Faszienforschung hat entdeckt, dass unser Fasziennetzwerk am Bauchnabel wie an einer Öse aufgehängt ist.

Was genau sind Faszien?

Freund: Das sind die Bindegewebsstrukturen im Körper, die uns von Kopf bis Fuß durchziehen und alles miteinander verbinden. Lange hat man nicht beachtet, dass sie z. B. Muskeln wie eine Haut umhüllen. Faszien reagieren empfindsam auf Stress und mangelnde Bewegung. Dadurch verkleben und versteifen sie, unsere Muskeln können sich verhärten und schmerzen.

Der Urlaub ist die Zeit im Jahr, in der man sich entspannt. Tut das also auch unseren Faszien gut?

Freund: Ja, Entspannung hilft

Andrea Freund ist Journalistin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

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



Leber an Milz. Wie wir lernen, auf die geheimen Signale unserer Organe zu hören von Andrea Freund und Lucia Schmidt, Ecowin Verlag, 18 €

ebenso wie Bewegung. So kann man über die Faszie im Fuß sogar die Faszien im Nacken entspannen. Dazu stellen Sie sich einfach mit bloßem Fuß auf einen Tennisball und verlagern das Gewicht dabei nach vorn, hinten und zu den Seiten. Das Atmen dabei nicht vergessen und hinterher bewusst die Nacken- und Schulterpartie spüren. Dann die Seite wechseln. Auf Reisen verbringt man viele fröhliche Momente mit den Liebsten. Lachen sei ebenfalls gesund, sagen Sie.

Schmidt: Wir nehmen jeden Tag rund 400 bis 800 Liter Sauerstoff auf und atmen über 20.000-mal ein und aus. Das Zwerchfell ist dabei unser wichtigster Atemmuskel. Die gut vier Millionen Lungenbläschen, die ausgebreitet die Fläche eines Fußballfeldes hätten, sorgen u. a. dafür, dass Sauerstoff ins Blut kommt. Wenn wir kräftig lachen oder auch singen, wird der Luftaustausch gefördert, das Zwerchfell trainiert und zum Schwingen gebracht. Singen Sie beim Wandern einfach mal ein Lied.

Zu einem gelungenen Urlaub gehört auch gutes Essen. Welche Talente hat unsere Zunge?

Schmidt: Sie ermöglicht uns nicht nur das Schmecken und das Sprechen, sondern leistet auch Gefahrenabwehr. Denn sie teilt uns nicht nur mit, ob etwas süß oder salzig ist, ihre Sinneszellen bewahren uns auch davor, etwas Giftiges oder Verdorbenes herunterzuschlucken.

FOTOS: MBBIRDY/ISTOCK, KASIAJANUS/ISTOCK, BYCHYKHIN_OLEXANDR/ISTOCK, FERRANTRAITE/ISTOCK

Reif für die Inseln

Die Malediven sind ohne Frage ein Sehnsuchtsziel. Doch kennen Sie die Unterschiede zwischen den Inseln? Finden Sie Ihr ganz persönliches Paradies

TEXT Olaf Heise

Wer mit dem Wasserflugzeug vom Malé International Airport zu seiner Resort-Insel abhebt, dem eröffnet sich ein überwältigendes Naturpanorama: Wie türkis-weiße Farbkleckse sprenkeln Hunderte kleine Inseln den tiefblauen Indischen Ozean. Genau genommen sind es 1196, die sich südwestlich von Indien über 26 Atolle

bis zum Äquator verteilen. Der auf einem riesigen Unterseegebirge liegende Inselstaat ist mit seinen bunten Korallenriffen und puderfeinen Stränden ein Urlaubsparadies. Doch so sehr sich die Inseln aus der Luft gleichen: Es gibt Unterschiede. Manche eignen sich besonders gut für einen Tauchurlaub, andere bieten vielfältige Angebote für Familien oder den Kontakt zu Einheimischen. Ein kleiner Malediven-Reiseführer.

Die Taucherparadiese

Tauchertraum

Ein friedlicher Walhai in den Gewässern um die Malediven



Korallengärten, Mantas und Walhaie

Schnorcheln und Tauchen gehört zweifellos zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten auf den Malediven, und auf den meisten Inseln lässt sich die Unterwasserwelt auch prima erkunden. Nicht jede Insel hat allerdings ein eigenes Hausriff, das vom Strand aus leicht zugänglich ist. Wer zum Tauchen nicht jedes Mal erst mit dem Boot hinausfahren möchte, sollte darauf Wert legen.

Paradiesische Bedingungen findet man zum Beispiel auf den Inseln Ellaidhoo, Filitheyo, Eriyadu, Vilamendhoo oder auch Mirihi. Hier kann man an farbenprächtigen Korallenriffen quasi direkt vor der Tür tauchen und schnorcheln gehen und dabei eindrucksvolle Napoleonfische, Mantas, Meeresschildkröten und Rifflaie beobachten. Auch die Chancen, majestätischen Walhaien zu begegnen, stehen hier gut. Bestens ausgestattete Tauchschulen für Einsteiger und Fortgeschrittene befinden sich auf allen fünf genannten Inseln.



Schnorchel und Linse

Mit einer Unterwasserkamera lässt sich die faszinierende Meeresfauna fürs Fotoalbum festhalten





Romantisch
Ein Dinner am Strand oder im Unterwasser-Restaurant Hurawalhi

Luxus, Hochzeit & Zweisamkeit

Ein Bungalow in der Lagune

Im schneeweißen Korallensand unter Kokospalmen entspannen, vom eigenen Wasserbungalow in die türkisleuchtende Lagune steigen, sich bei einer Massage am Meer verwöhnen lassen und am Abend mit dem Partner ein romantisches Candlelight-Dinner am Strand genießen – die Malediven sind auch das perfekte Reiseziel für einen Luxusurlaub. Auf den gehobenen Resort-Inseln sieht es tatsächlich so makellos aus wie in den Hochglanzprospekten. Ob Sie sich einfach nach vertrauter Zweisamkeit sehnen oder gar auf den Malediven heiraten möchten: In den zahlreichen Luxus-Resorts und Erwachsenenhotels bleiben keine Wünsche offen. „Adults only“ (nur für Erwachsene) heißt es etwa im lauschigen Komandoo Resort Maledives im Faadhippolhu-Atoll (Lhaviyani). Hochzeiten am Strand bieten zum Beispiel

das Lux South Ari oder das Angsana Ihuru im Nord-Malé-Atoll an – Letzteres sogar Unterwasser-Zeremonien in Gesellschaft von tropischen Fischen.

Weitere Informationen:
bit.ly/200Cfvc



Die „echten“ Malediven erleben

Viele Malediven-Inseln sind reine Hotel-Inseln, oft gerade so groß, dass man sie problemlos zu Fuß umrunden kann. Wer die Ruhe sucht, ist hier goldrichtig. Vom alltäglichen Leben der Malediver bekommt man jedoch nichts mit. Erst seit einigen Jahren dürfen Reisende auch die Inseln der Einheimischen besuchen. Hier werden die Strände zwar nicht jeden Morgen geharkt, dafür gibt es authentische Restaurants, Cafés und Kinder, die am Strand spielen. Und in den Straßen ertönt der Ruf des Muezzins – die Malediven sind ein islamisches Land (Alkohol ist hier deshalb tabu). Inzwischen gibt es auf Inseln wie Maafushi, Ukulhas, Huraa, Thulusdhoo oder im Addu-Atoll auch immer mehr Hotels und günstige Gästehäuser.

Die Inseln der Einheimischen



Das wahre Leben
Mopeds und Märkte erwarten Sie auf den Inseln der Malediver



Freizeitspaß unter Palmen
Auf den Malediven fühlen auch Kinder und Golfer wohl

Inseln für Aktive und Familien



Golfen und Kinder-Clubs

Was lässt sich auf den Malediven schon anderes unternehmen, als den ganzen Tag in der Sonne zu liegen oder schnorcheln zu gehen? Diese Frage hört man häufig. Und zugegeben, wer im Urlaub ein quirliges Nachtleben sucht oder auf kulturelle Sehenswürdigkeiten Wert legt, ist auf den Malediven eher an der falschen Adresse. Hier steht vor allem Erholung auf dem Programm. Dennoch gibt es viele Inseln, die reichlich Abwechslung bieten und sich auch für einen Urlaub mit Kindern bestens eignen. Wussten Sie zum Beispiel, dass es auf den Malediven auch Golfplätze gibt? Das Villingili Resort im südlichen Addu-Atoll verfügt sogar über einen 9-Loch-Kurs mit einer Bahnlänge von 112 Metern. Hier können Sie auch Radtouren zu den benachbarten Einheimischen-Inseln unternehmen. Den Abschlag können Sie außerdem auf Kuredu und Meeru proben.

Mittlerweile bieten viele Hotels auch besondere Angebote für Kinder an, wie Spielplätze, Animation und Betreuung. Familienfreundliche Resort-Inseln sind zum Beispiel Kuredu, Kanifushi oder Kuramathi. Ansonsten gibt es fast überall Fußball und ein großes Wassersportangebot, das von Jetski über Surfen bis zum Bananaboot reicht. Tipp für Familien: Achten Sie auf gute Badebedingungen mit sanft abfallendem Strand.

Weitere Informationen unter:
adacreisen.de/malediven

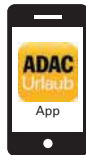


ADAC Reisebüro Experten-Tipp

Carolin Liebmann aus dem ADAC Reisebüro in St. Wendel über die Resort-Insel Kuramathi im Rasdhoo-Atoll

Als sehr abwechslungsreiche Insel habe ich Kuramathi erlebt. Sie liegt nicht weit vom Flughafen Malé entfernt, was die Transferzeit angenehm macht. Es ist eine recht große Barfuß-Insel (man braucht keine Schuhe) mit viel Platz und feinem Sandstrand zum Baden. Nebenan liegt die Einheimischen-Insel Rasdhoo. Empfehlen kann ich eine Sonnenuntergangstour und einen Schnorchelausflug zu einem Riff, bei dem man auch Haie sehen kann – ein aufregendes Gefühl, wenn die Tiere 30 Meter unter einem schwimmen. Im Resort gibt es auch viele Angebote für Kinder. Im Eco Centre mit einem riesigen Walskelett halten Biologen zudem Vorträge.

ADAC Reiseinfos zu den Malediven: bit.ly/2xHxwD5



Angebote



Nord Nilandhe Atoll

Faafu / Filithayo Island Resort
Übernachten Sie im stilvoll eingerichteten, zur Meerseite gelegenen Reihengbungalow mit halboffenem Bad. Das schöne Hausriff und Schiffswracks laden zum Tauchen ein.

ab 539 € p.P. und Nacht in der Superior Villa, Halbpension

Veranstalter: DERTOUR - Eine Marke der DERTouristik Deutschland GmbH · Emil-von-Behring-Straße 6 · 60439 Frankfurt



Süd Ari Atoll

Alif Dhaal / Lux* South Ari Atoll
Üppige Vegetation, eine weitläufige Lagune sowie sieben Restaurants und ein Spa erwarten Sie auf dieser Trauminsel. Sie wohnen im Bungalow mit Meerblick.

ab 614 € p.P. und Nacht im Beach Pavilion, inkl. Frühstück

Veranstalter: MEIERS WELTREISEN - Eine Marke der DERTouristik Deutschland GmbH · Emil-von-Behring-Straße 6 · 60439 Frankfurt



Faadhippolhu-Atoll

Lhaviyani / Atmosphere Kanifushi Maledives
Das familienfreundliche Resort verfügt über einen Kinderclub mit Animation sowie einen Babysitter-Service. Die Villen liegen am traumhaft langen Sandstrand.

ab 323 € p.P. und Nacht in der Villa Meerblick, All Inclusive plus

Veranstalter: JAHN REISEN - Eine Marke der DERTouristik Deutschland GmbH · Humboldtstraße 140-144 · 51149 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



ADAC Urlaub Expertin **Carolin Liebmann** vom **ADAC Reisebüro** in **St. Wendel**

Die Atolle der Malediven



Der Malediven-Archipel liegt südwestlich von Indien im Indischen Ozean und erstreckt sich über rund 871 Kilometer bis zum Äquator



Taucherparadiese Ellaidhoo & Mirihi

Das Ari-Atoll ist eines der größten Atollringe der Malediven und ist dank seiner Nähe zur Hauptstadt touristisch bestens erschlossen. Um viele Inseln befinden sich einige der spektakulärsten Tauch-Spots des Archipels.

bit.ly/2C2Fbi0



Addu-Atoll: Golfen am Äquator

Das Addu-Atoll (auch Seenu genannt) ist das südlichste der Malediven und besteht aus vergleichsweise großen und vor allem Einheimischen-Inseln. Ein Luxus-Resort bietet hier den größten Golfplatz des Archipels.

bit.ly/2OPt0MA

Weitere Informationen bietet die offizielle Tourismus-Website der Malediven unter: visitmaldives.com



Familien-Inseln Kanifushi & Kuredu

Das Lhaviyani-Atoll (auch Faadhippolhu) liegt gut 150 Kilometer nördlich des Malé-Atolls und wurde erst vor Kurzem für den Tourismus erschlossen. Die Resorts auf den Inseln sind daher vergleichsweise neu.

bit.ly/2PmOop8



Heiraten auf Angsana Ihuru

Hochzeits- und Honeymoon-Specials werden auf zahlreichen Resort-Inseln angeboten. Auf diesem idyllischen wie luxuriösen Mini-Eiland im Nord-Malé-Atoll kann man sich sogar unter Wasser das Jawort geben.

bit.ly/2PtfbQE



Einheimischen-Insel Maafushi

Aufgrund seiner Nähe zur Hauptstadt Malé und zum Flughafen gibt es im Süd-Malé-Atoll (Kaafu-Atoll) zahlreiche Resort-Inseln. Auf einem Ausflug zur Einheimischen-Insel Maafushi lernen Besucher das Leben der Malediver kennen.

bit.ly/2zYnXkt



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 ...

Platt ist hier nicht nur das Land, sondern auch die Sprache der Bewohner der Region, in der diese beiden Windmühlen stehen. Um jetzt keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Mit Platt meinen wir natürlich die alte niederdeutsche Sprache, wobei hier ursprünglich einmal Friesisch gesprochen wurde. Wir befinden uns folglich im Norden Deutschlands. Zu den Bauwerken: Wie die Zauberer Siegfried und Roy (Letzterer wurde ganz in der Nähe geboren) werden die beiden Holländermühlen meist in einem Namen genannt, obwohl sie zu unterschiedlichen Zeiten erbaut wurden (die grüne 1856, die rote erst 1921) und somit keine Zwillinge sind – kleiner Wink. Es handelt sich um sogenannte Galerieholländer, seinerzeit die modernste Entwicklung klassischer Windmühlen mit umlaufendem Balkon zur Bedienung von Flügel und Steert, dem Balken zum Ausrichten gegen den Wind. Sie sind das Wahrzeichen jenes Sielortes, der an einen berühmten Nationalpark grenzt. Wie heißen die Mühlen?

Gewinnen Sie **1 von 5** Büchern



Gewinnspiel-Auflösung Heft 5/2018



Gesucht war: der „Donaudurchbruch“ bei Weltenburg in der südlichen Frankenalb.

Die Gewinner der ADAC Wanderführer wurden von uns per Post benachrichtigt. Die sogenannte Weltenburger Enge trägt den Titel „Bayerns schönste Geotope“ und gehört mit seinen imposanten Felswänden zu den fossilienreichsten Regionen Deutschlands. Eine Sehenswürdigkeit in dieser einzigartigen Naturlandschaft ist das Kloster Weltenburg, eine direkt am Donau-Ufer gelegene Benediktinerabtei.

Teilnahmebedingungen: Schicken Sie eine Postkarte an: ADAC Urlaub Magazin, Stichwort: Gewinnspiel – Heft 6/2018, Pastorenstraße 16–18, 20459 Hamburg. Oder mailen Sie an: gewinnspiel@adac-urlaub.net, Betreff: Gewinnspiel – Heft 6/2018. Einsendeschluss ist der 07.12.2018. 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: datenschutz@hth.adac.de

Der ADAC Westfalen stellt sich vor

Die Ausbildung bietet viele Chancen

Der ADAC Westfalen e.V. ist einer der 18 Regionalclubs innerhalb des ADAC e.V., des größten Automobilclubs Europas. Insgesamt betreuen über 200 Mitarbeiter in der Hauptverwaltung und in 15 ADAC Geschäftsstellen die Mitglieder und Kunden in Westfalen. 13 Geschäftsstellen verfügen auch über ein Reisebüro, in denen Reisen aller namhaften Veranstalter gebucht werden können. Zudem bildet der ADAC Westfalen in folgenden Berufen aus: Tourismuskaufr/-mann und Kaufr/-mann für Büromanagement.

Was zeichnet die Ausbildung beim ADAC Westfalen e.V. aus? Vor allem ihre Mobilität. Die Ausbildung bleibt nicht auf einen Ort beschränkt, sondern wird unter anderem auf die Hauptverwaltung in Dortmund und andere Geschäftsstellen in Westfalen ausgeweitet. So erwerben Auszubildende beim ADAC Westfalen nicht nur alle vorgeschriebenen Lehrinhalte, sondern auch nützliche Kenntnisse rund um das vielfältige Leistungsspektrum des ADAC.

Voraussetzung für eine Ausbildung beim ADAC Westfalen ist die Fachhochschulreife, fachgebundene Hochschulreife oder Hochschulreife. Interessenten sollten Spaß am Verkaufen und an Bürotätigkeiten besitzen, zudem Team-, Kommunikations-, Begeisterungs- und Kritikfähigkeit sowie Kreativität und Lernbereitschaft. Auch ein Interesse an anderen Ländern und Kulturen ist beim Berufswunsch Tourismuskaufr/-mann hilfreich. Bei Interesse an einer Ausbildung bitte eine aussagekräftige Bewerbung (mit Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnissen, Bescheinigungen von Praktika und Jobs) per Mail an pes@wfa.adac.de oder per Post an ADAC Westfalen e.V., Personal, Freie-Vogel-Str. 393, 44269 Dortmund schicken.

Wenn noch Fragen zum Berufsbild oder der Ausbildung bestehen, stehen wir gerne zur Verfügung:

Kaufr/-mann für Büromanagement
Ansprechpartner: Frau Simone Heimken-Althaus, Tel. 0231 549 92 61

Tourismuskaufr/-mann
Ansprechpartner: Frau Katja Fehringer-Böcker, Tel. 0231 549 92 46



Mein Name ist Lisa. An der Ausbildung beim ADAC gefällt mir besonders, dass sie vielfältig und abwechslungsreich ist. Neben der Ausbildung als Tourismuskaufr/-mann erhalte ich viele nützliche Einblicke in verschiedene Arbeitsbereiche und Produkte des ADAC. Wir Auszubildenden werden aktiv in Tätigkeiten eingebunden und von Anfang an in unserem Beruf gefordert und gefördert. Durch die wechselnden Standorte wird die Ausbildung nie langweilig, denn jede Geschäftsstelle setzt andere Schwerpunkte und an jedem Standort lerne ich neue Kolleginnen und Kollegen kennen.



Ich heiße Ruben und mache seit August 2016 eine Ausbildung als Tourismuskaufr/-mann beim ADAC Westfalen. Davor habe ich nach dem Abitur ein Freiwilliges Soziales Jahr absolviert und dabei viel Zeit investiert, um den richtigen Ausbildungsberuf zu finden. Das hat sich gelohnt: Für mich ist es eine Erfüllung, für andere Menschen die wertvollste Zeit des Jahres zu organisieren und ihnen so Träume zu verwirklichen. Außerdem bereitet es mir Freude, Reiseziele zu erkunden und mein Wissen an Kunden weiterzugeben.



FOTOS: DRMAKOV/ISTOCK, K. ANDREAS, T. KIMURA/ISTOCK, TOLGA TEZCAN/ISTOCK, LOOPS7/ISTOCK, 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)

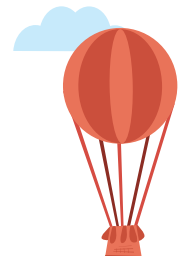
ADAC Geschäftsstellen & Reisebüros des ADAC Westfalen

Bochum Ferdinandstraße 17, 44789 Bochum ☎ 0234 33 70 16 ✉ rb.bochum@wfa.adac.de Mo.–Fr. 9–18 Uhr, Sa. 9–12 Uhr	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 95 29 25 06 ✉ rb.meschede@wfa.adac.de Mo.–Fr. 9–18 Uhr	Weitere Infos finden Sie unter www.adac-westfalen.de oder www.adac-clubleben.de
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	
Hagen Körnerstraße 62, 58095 Hagen ☎ 02331 289 80 ✉ rb.hagen@wfa.adac.de Mo.–Fr. 9–18 Uhr, Sa. 10–13 Uhr	Recklinghausen Martinistraße 11, 45657 Recklinghausen ☎ 02361 18 13 91 ✉ rb.recklinghausen@wfa.adac.de Mo.–Fr. 9–18 Uhr, Sa. 10–13 Uhr	

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 oder unter urlaub@wfa.adac.de.



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
E-Mail: schmieding-dieck@mqhh.de
E-Mail: binne@mqhh.de
E-Mail: neumann@mqhh.de

Chefredaktion:
Diddo Ramm (verantwortlich)

Redaktionsleitung:
Olaf Heise

Redaktionelle Mitarbeit:
Olaf Heise, Volker Marquardt, Christoph Seifert,
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





Ostsee-Kreuzfahrt

Unterwegs mit einem Luxusschiff zu den Städte-Perlen des Baltikums und in die russische Metropole St. Petersburg

Lapland

Einmal den magischen Zauber der Nordlichter erleben – das geht am besten im hohen Norden von Skandinavien



ADAC Urlaub

Die nächste Ausgabe erscheint am 20. Dezember 2018

Extra Gewinnspiel

Dominikanische Republik

Der sonnige Inselstaat zwischen Karibik und Atlantik hat viel mehr zu bieten als nur paradiesische Strände



Romantische Ziele

Ob für eine Auszeit zu zweit oder romantische Flitterwochen: Wir präsentieren die schönsten Ziele in Deutschland und weltweit



Weitere Themen

Venedig

Geheimnisvolle Masken und bunte Kostüme – die Lagunenstadt feiert pompös den Karneval

Sydney

Von der Oper bis zum Bondi Beach: ein Besuch in einer der faszinierendsten Hafenstädte der Welt

Tunesien

Nur ein kurzer Flug und schwupp erlebt man den Zauber des Orients. Über quirlige Souks und schöne Badeorte

ADAC Reisebüro

UNSER BESTSELLER

Ausflugspaket i.W.v. € 250.- inklusive!

BRITISCHE INSELN

Exklusiv beim ADAC: Entdecken Sie die Highlights des Vereinigten Königreichs – England, Wales, Schottland & Irland. Halbpension, 6 Stadtrundfahrten, Bootsfahrt & eine Nationalpark-Panoramafahrt sind bereits inkludiert.



IHR REISEZIEL

Genießen Sie das Flair der Britischen Inseln und erleben Sie Mystik und Geschichte, städtisches Treiben und urwüchsige Natur zugleich! Diese Reise durch das Königreich bietet Ihnen viele Erlebnisse und Eindrücke: Begleiten Sie uns durch das mondäne England, entdecken Sie das kustenreiche Wales und lassen Sie sich von der Schönheit Schottlands und Irlands verzaubern! Es erwarten Sie geheimnisvolle Landschaften, historische Meisterwerke wie der Buckingham Palace, quirlige Metropolen mit London und Liverpool sowie das verträumte Hafenstädtchen Bristol.

IHRE HOTELS

Sie übernachten 1 x Raum Dublin, 1 x Raum Kilkenny/Carlow, 1 x Raum Waterford, 1 x Raum Bristol/Swindon, 1 x Raum London, 1 x Raum Liverpool, 2 x Raum Glasgow und 1 x Raum Belfast. Die guten **3-Sterne-Hotels** (Landeskat.) verfügen über Rezeption, Restaurant, Bar und **Doppel-** (2 Vollzahler) bzw. **Einzelzimmer** (1 Vollzahler) mit Bad/Dusche und TV.

Generelle Hinweise:

Mindestteilnehmer: 10 Personen. Bei Nichterreichen behält sich der Reiseveranstalter das Recht vor, die Reise bis spätestens 28 Tage vor Reisebeginn abzusagen. Die Hotelnamen erfahren Sie vor Ort.

IHR REISEVERLAUF

- Tag 1** Flug nach Dublin Freizeit
- Tag 2** Dublin – Wicklow – Kilkenny Stadtrundfahrt Dublin. Sie sehen z.B. die St. Patrick's Cathedral. Danach geht es über den Wicklow Mountain Nationalpark nach Kilkenny
- Tag 3** Kilkenny – Waterford Spaziergang durch die Altstadt von Kilkenny. Anschließend Besichtigung Kilkenny Castle und Besuch Rock of Cashel (Eintritte inklusive)
- Tag 4** Waterford – Cardiff – Bristol Morgens nehmen Sie die Fähre Richtung Wales. Stadtrundfahrt Cardiff. Anschließend Freizeit
- Tag 5** Bristol – Windsor – London Erkundung von Windsor auf eigene Faust möglich. Im Anschluss Stadtrundfahrt durch London
- Tag 6** London – Chester – Liverpool Halt in Chester mit Rundgang. Weiterfahrt nach Liverpool inklusive Stadtrundfahrt
- Tag 7** Liverpool – Lake District – Gretna Green – Glasgow Panoramafahrt durch das Lake District Gebiet. Bootsfahrt auf dem Lake Windermere. Überquerung der Grenze Schottlands. Stopp in Gretna Green
- Tag 8** Glasgow – Edinburgh – Glasgow Fahrt nach Edinburgh mit Rundfahrt durch die Neu- sowie Altstadt
- Tag 9** Glasgow – Belfast Stadtrundfahrt Glasgow. Anschließend Fähre von Cairnryan nach Belfast. Stadtrundfahrt Belfast
- Tag 10** Dublin – Rückreise Transfer zum Flughafen Dublin und Rückflug

Änderung des Reiseverlaufs vorbehalten.

ab € 1.229.-
9 Nächte p.P. ab Halbpension € 999.-

INKLUSIVLEISTUNGEN

- 10-tägige Flugreise mit Aer Lingus oder gleichwertig in der Economy-Class nach Dublin und zurück, Fährüberfahrten
- Rail&Fly 2. Klasse inklusive ICE-Nutzung
- Rundreise und Transfers im Reisebus
- 9 Nächte im Doppelzimmer in 3-Sterne-Hotels
- Halbpension: Frühstück und Abendessen im Hotel
- Ausflugspaket i.W.v. € 250.-:
- Eintritt Kilkenny Castle und Rock of Cashel
- Panoramafahrt Lake District, Bootsfahrt Lake Windermere
- Stadtrundfahrten: Dublin, Cardiff, London, Liverpool, Edinburgh und Belfast
- Deutschsprachige ADAC-Reiseleitung

TERMINE/PREISE 2019 P.P. IN €

9 Nächte	Düsseldorf, München, Berlin-Tegel (je +0.-), Frankfurt (+19.-), Hamburg (+29.-)
1.229.-*/999.-	2.4., 15.10.
1.299.-*/1.049.-	23.4., 24.9.
1.391.-*/1.111.-	7.5., 21.5., 3.9.
1.499.-*/1.199.-	11.6., 18.6., 2.7., 9.7., 16.7., 6.8., 20.8.

Buchungscode: W10150X/DUB

*unser ehemaliger Preis
Zuschlag Einzelzimmer € 259.-

Beratung & Buchung 159 ADAC Reisebüros vor Ort in Deutschland Online: adacreisen.de/bestseller Telefon: 069/153 22 55 29
Mo - Sa 08:00 - 20:00 Uhr
So + Feiertage 10:00 - 18:30 Uhr

Die ganze Welt auf einer Seite

www.adacreisen.de

HOTELS & UNTERKÜNFTE	AUTOS & WOHNMOBILE	PAUSCHAL & LAST MINUTE	FLUG	KREUZFAHRT	RATGEBER	MITGLIEDER- REISEN
						

Finden. Buchen. Wohlfühlen.

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

In Kooperation mit:

