

INFORMATIONEN ZUR REISEVORBEREITUNG

ESTLAND – Wander-Rundreise

Von der Ostsee über den Peipussee nach Riga



biss Aktivreisen
Tel: 030 – 695 68 767
info@biss-reisen.de
Stand: Mai 2023

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wir begrüßen dich sehr herzlich als Teilnehmer/in unserer Reise. Im Folgenden werden wir als Anrede das „du“ benutzen, wie das auf unseren Reisen üblich ist. Mit Hilfe dieser Infos und Hinweise möchten wir Euch die Reisevorbereitung erleichtern.

Die folgende Zusammenstellung basiert auf jahrelangen Erfahrungen und wird regelmäßig aktualisiert. Dennoch kann es kurzfristige Änderungen geben, auf die wir keinen Einfluss haben. Sind Termin- oder anderweitige Veränderungen absehbar, so werden wir Euch umgehend informieren.

Falls noch Fragen offen geblieben sind, ruft uns bitte an oder schickt eine E-Mail.

Wir wünschen Euch viel Spaß bei der Planung und Reisevorbereitung.

Herzliche Grüße,

das Team von *biss Aktivreisen*

1. Reise

1.1 Reiseverlauf

Es kann auf den Reisen immer mal zu Änderungen kommen, wir bitten dafür um dein Verständnis.

1. Tag: Ankunft in Tallinn

Ankunft in Tallinn. Hotel-Übernachtung.

2. Tag: Tallinn und der Lahemaa-Nationalpark

Am Vormittag machen wir einen geführten Spaziergang durch Tallinn. Dessen Altstadt ist einer der intaktesten mittelalterlichen Stadtkerne Europas. Das erhaltene Straßensystem stammt aus dem 13. Jahrhundert. Viele Häuser aus dem 15. Jahrhundert stehen noch in ihrer ursprünglichen Größe und Form. Alle wichtigen und repräsentativen Regierungsgebäude sowie Kirchen sind unversehrt. Aus der Altstadt kommend wandern wir die Tallinner Strandpromenade entlang und sehen uns das Hafengebiet mit seinem Wasserflugzeughafen, die alte Seefestung sowie die aus der Sowjetzeit stammende Stadthalle an. Zurück geht es durch den Stadtteil Kalamaja mit seinen hübschen Holzhäusern. Am Nachmittag fahren wir zum Lahemaa-Nationalpark. Kulturhighlights dieses Schutzgebietes sind die deutsch-baltische Geschichte mit wunderschönen Herrenhäusern und die traditionellen estnischen Fischerhäuser. Zur Einstimmung besuchen wir heute gleich das Herrenhaus Palmse.

3. Tag: Nordische Küste, Taiga-Urwald und Herrenhäuser

Heute wandern wir im Lahemaa-Nationalpark, dem größten und ältestem Schutzgebiet Estlands. Hier werden die nordischen Strandlandschaften mit ihren riesigen Findlingen, die berühmten Hochmoore und taigaartige Wälder geschützt. Am Vormittag wollen wir die Küste erkunden. Wir kommen durch das "Kapitänsdorf" Käsmu. Von hier stammte eine Vielzahl der estnischen Kapitäne des 19. und 20. Jahrhunderts. Ihre Häuser sind an der weißen Farbe zu erkennen. Weiter geht es die nordische Küste entlang vorbei an Findlingen bis zum Kap und danach zurück

durch alten Nadelwald wo wir mit etwas Glück Wildbeeren finden können. Diese außergewöhnliche Kombination von Meeresküste und dichtem Wald ist ein Hochgenuss für alle Naturfreunde. Am Nachmittag wandern wir in richtigem Taiga-Urwald, wo wir zwischen vielen alten Bäumen und Totholz seltene Tier- und Pflanzenarten entdecken können. Charakteristisch für die Taiga ist die Zitterpappel oder Espe. Diese auch unter nordischen Bedingungen sehr schnell wachsenden Bäume haben weiches Holz und sind reich an Nährstoffen. So sind sie wichtige Lebensquelle für verschiedene Pilze, Flechten, Insekten und Vögel. Allein für über 30 Schmetterlingsarten ist die Zitterpappel Hauptnahrungsquelle. Während unserer 1-2 stündigen Wanderung halten wir Augen, Ohren und Seele für Überraschungen offen.
reine Gehzeit: ca. 4,5 bis 5 Std.

4. Tag: Peipussee und die Universitätsstadt Tartu

Heute fahren wir weiter Richtung Südosten zu Europas fünftgrößtem See - dem Peipussee. Dessen westliches Drittel gehört zu Estland, der größere Teil liegt in Russland. Da das Ufer flach und sandig ist, ist er gut zum Baden geeignet. Am Peipussee leben sogenannte Altgläubige, die im 17. Jahrhundert vor Änderungen der orthodoxen Kirche aus Russland geflohen sind. Ihre Häuser stehen an einer Straße am See und bilden so kilometerlange Siedlungen. Bei einem Museumsbesuch kann man mehr über die lokale Lebensweise erfahren. In Estland ist aber das Gebiet vor allem wegen seiner Zwiebfisch-Esskultur bekannt. Auf einem Spaziergang werden wir die interessante Holzarchitektur der kleinen Gebetshäuser sehen, die typische Dorfatmosphäre genießen und ein Fischrestaurant besuchen. Unser nächstes Ziel ist Estlands geistiges und kulturelles Zentrum Tartu. Mit knapp 100.000 Bewohnern ist es die zweitgrößte Stadt des Landes. In der am Fluss Emajõgi (Mutterfluss) liegenden Stadt befinden sich die meisten Sehenswürdigkeiten kompakt nebeneinander und sind zu Fuß gut erreichbar. Auf unserer Stadtwanderung sehen wir direkt auf dem belebten Rathausplatz in einem Springbrunnen die Skulptur eines sich küssenden Studentenpaares - das Stadtsymbol Tartus. Gleich daneben sind Museen, Cafés und ein großer Park, der sich über einen Hügel erstreckt. Von der über den Fluss führenden Kaarsild-Brücke kann man bis zum Rathausplatz sehen, der nur einige hundert Meter von der ältesten Universität Nordeuropas entfernt ist.

5. Tag: Taevaskoja und Süd-Estlands Wanderwege

Gleich nach dem Frühstück lassen wir uns mit dem Auto zum Taevaskoja-Urstromtal mit seinen Sandsteinfelsen fahren, denn heute wollen wir eine Wanderung durch Süd-Estlands schönste Naturlandschaften unternehmen. Der Wanderweg führt entlang des Ufers der Ahja. Sie ist einer der fisch- und artenreichsten Flüsse Estlands. Den Fluss werden wir auch auf kleinen Stegen überqueren. In der Ahja leben neben Forellen und Hechten über ein Dutzend andere Fischarten. Am Nachmittag und Abend haben wir Zeit zur freien Verfügung in Tartu. Man kann eines der vielen Museen der Stadt besuchen oder einfach bei einem Kaffee die Atmosphäre der quirligen Universitätsstadt genießen. Die Reiseleitung hilft gern bei der Auswahl.
reine Gehzeit: ca. 4 Std.

6. Tag: Soomaa-Nationalpark und Kanutour

Am Morgen fahren wir zum Soomaa-Nationalpark. Soomaa bedeutet Moorland und beschreibt damit exakt, worum es in einem der größten Regenmoor-Nationalparks Europas geht. Die riesigen Moore haben Nasswälder und ursprüngliche, stark mäandernde Flüsse vor Kultivierung geschützt. So blieb die Naturlandschaft erhalten und wir können hier wandern und eine Paddeltour unternehmen. Heute kennt man Soomaa auch durch die fünfte Jahreszeit, die regelmäßige Überflutungszeit, wenn Hochwasser bis in die Häuser steigt und Straßen überschwemmt. Die wenigen Bewohner versuchen sich an diese Situation anzupassen. Die typische Hochwassersaison ist im Frühjahr, aber immer häufiger tritt das Wasser auch im Sommer und im Herbst über die Ufer. Um diese Situation ganz hautnah zu erleben, machen wir heute eine Kanutour auf dem naturbelassenen Fluss Raudna. Dabei sehen wir immer wieder Zeichen des

Hochwassers und entdecken vielleicht Biberburgen, die die begnadeten Baumeister aus gefällten Zitterpappeln errichten.

Kanutour: ca. 15 km, reine Gehzeit: ca. 2,5 Std.

7. Tag: Hochmoorwanderung mit Moorschuh

Heute steht ein besonderes Highlight des Sooma-Nationalparks auf dem Programm - das Hochmoor. Wir wollen das Moor auf ganz besondere Weise kennenlernen und werden eine Wanderung mit Moorschuh unternehmen. Die Benutzung von Moorschuh hat in Estland eine lange Tradition. Sie werden eingesetzt, um die Fortbewegung auf weichen und nassen Böden einfacher zu machen. In diesem tausende Hektar großen Hochmoor beträgt der Wasseranteil der acht Meter dicken Torfschicht 95%. Neben dem Torfmoos können nur spezielle Pflanzen wie Sumpfpfost, saure Moosbeeren und Sonnentau wachsen. Kiefern bleiben in diesem kargen Umfeld immer kurz und krumm. In größeren Hochmooren entstehen im Ergebnis einer jahrtausendelangen Entwicklung kleine Seen, auch Moorkolken genannt. Diese sind nicht groß und nicht tief, genügen aber für ein sehr spezielles Bad. Das Wasser ist bräunlich, extrem süß und sauber. Ein Bad in einem Moorsee ist bei Aktivreisen in Estland ein Muss!

reine Gehzeit: ca. 3 Std.

8. Tag: Sommerhauptstadt Pärnu

Unser erstes Ziel nach dem Frühstück ist heute die Sommerhauptstadt Pärnu, Estlands beliebtester Ort für einen Strandurlaub. Der seichte Sandstrand, schöne Parkanlagen und Alleen, eine kompakte und lebendige Altstadt sowie die lange Mole zwischen Meer und Fluss sind einen längeren Stadtspaziergang wert. Pärnu wurde zum nachhaltigsten Reiseziel der Ostseeregion gewählt. Für Biodiversität sorgen die sogenannten Stadtkühe die nicht weit vom berühmten Strand auf ihrer feuchte Weide Gras fressen und damit für viele Vögel und Pflanzenarten die Landschaft freihalten. Direkt im Strandgebiet sind mehrere Cafés und Restaurants mit Außenterrassen, die zum Verweilen und Essen einladen. So kann man "ganz nebenbei" den Meeresblick genießen. Am Nachmittag verabschieden wir uns von Estland und seinen freundlichen Bewohnern und lassen uns in Lettlands Hauptstadt Riga fahren.

9. Tag: Stadtrundgang Riga

Riga ist mit ca. 700.000 Einwohnern die größte der baltischen Metropolen. Entsprechende groß ist das Angebot von verschiedensten Sehenswürdigkeiten, kulinarische Verlockungen und kulturellen Veranstaltungen. Die Altstadt beeindruckt mit ihren mittelalterlichen Kirchen, Plätzen und Grünanlagen. Unter anderem das berühmte Schwedentor, der Pulverturm und das Drei-Brüder-Haus verleihen der Stadt ihren Charme. Wir werden eine gemeinsame Stadtwanderung machen. Danach bietet Riga noch genügend Möglichkeiten für eigene Entdeckungen.

10. Tag: Rückreise oder individuelle Verlängerung

Heute treten wir die Rückreise oder eine individuelle Verlängerung an.

1.2 Reiseleiter

Wir haben mehrere deutschsprachige Reiseleiter, die diese Reise begleiten können. Es ist derzeit noch nicht klar, wer welche Reise übernimmt.

1.3 Die Einreise

Estland und Lettland sind Mitglied der EU und für die Einreise genügt daher ein Personalausweis. Reisedokumente müssen für die Dauer des Aufenthalts gültig sein.

2. Was sollte mitgenommen werden

Diese Auflistung ist keinesfalls vollständig, sondern nur ein ergänzender Hinweis. Was jede/r einzelne braucht, ist ja von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Kleidung und Wandern

Generell herrschen während der Reise meist gemäßigt sommerlich warme Temperaturen (um oder etwas über 20 Grad). Nur gelegentlich wird es wärmer als 25 Grad. Bei regnerischem Wetter liegen die Temperaturen um die 15 Grad. Abends und nachts gibt es meist eine schnelle Abkühlung, so dass man auch wärmere Kleidung braucht. Regenschutzbekleidung ist nötig.

Gute Wanderschuhe sind notwendig.

Eine Kopfbedeckung (Tuch, Mütze) als Schutz vor einem Sonnenstich sowie eine Sonnenbrille sollten auch keinesfalls fehlen.

Badekleidung, Badelatschen und ein Handtuch (fürs Baden unterwegs).

Diverses

Taschenmesser, z.B. "Schweizer Messer", Taschenlampe, ggfs. Fotoapparat und Speicherkarten, Sonnenbrille, Sonnencreme, Sonnenhut, Reiseapotheke "Erste Hilfe", persönliche Medikamente, Mückenschutz (Autan, etc.), Geldgürtel bzw. Brustbeutel

3. An- und Abreise

Die An- und Abreise erfolgt individuell.

Linienflüge von Deutschland, Österreich oder der Schweiz nach Tallinn/Riga gibt es ab etwa 250,- €.

4. Allgemeine Hinweise

4.1. Gesundheitliche Vorsorge

Für die Einreise nach Estland und Lettland ist **keine Impfung vorgeschrieben**. Zu empfehlen sind die üblichen Standardimpfungen (wie Tetanusimpfung). Einen aktuellen Impfkalender findet man auf der Seite des Robert-Koch-Institutes www.rki.de.

Um Durchfall u.ä. zu vermeiden solltest Du folgende Hinweise beachten:

- in Städten möglichst kein unabgekochtes Wasser trinken
- Für die kleine Stärkung zwischendurch ist die Mitnahme von Mineraltabletten (Elektrolyten), Traubenzucker und anderen "Energiespendern" (z.B. Müsliriegel) gut,
- eine kleine Auswahl an Medikamenten, die du gelegentlich auf Reisen brauchst, sowie ein Mindestmaß an Verbandszeug, Pflaster u.ä. solltest du ebenfalls dabei haben.

Wir kommen jedoch immer wieder durch Städte mit gut ausgestatteten Apotheken. Wer die Neigung hat, auf ungewöhnliche Verhältnisse und Ernährung mit körperlichen Beschwerden zu reagieren, sollte sich von einem Arzt beraten und u.U. Medikamente

empfehlen lassen. Aber **generell unterscheiden sich die Verhältnisse im Baltikum nicht so wesentlich von denen in Mitteleuropa.**

4.2. Wetter

Generell herrschen während der Reise meist gemäßigt sommerlich warme Temperaturen (um oder etwas über 20 Grad). Nur gelegentlich wird es wärmer als 25 Grad. Bei regnerischem Wetter liegen die Temperaturen um die 15 Grad. Mit Regentagen muss man im Baltikum immer rechnen. Aber nur selten regnet es mehrere Tage hintereinander. Abends und nachts gibt es meist eine schnelle Abkühlung.

4.3. Geld

Die Landeswährung in Estland als auch in Lettland ist der Euro.

In allen Städten kann man an einem Geldautomaten mit einer EC-Karte oder Kreditkarte Geld abheben. Für Notfälle sollte man immer etwas Bargeld in Euro dabei haben.

Für die nicht im Reisepreis enthaltenen Mahlzeiten werden zwischen 120 bis 200 Euro benötigt.

Noch ein allgemeiner Hinweis:

Estland und Lettland sind für Touristen keine überdurchschnittlich gefährlichen Länder. Dennoch sollte man die üblichen Vorsichtsmaßnahmen beachten.

Du solltest in der Öffentlichkeit Dein Geld und kostbaren Schmuck nicht auffällig zeigen. Die **Geldreserven** und die **Reiseunterlagen** sollten an einer **sicheren Stelle am Körper** (z.B. Brustbeutel, Geldriemen) getragen werden. Diese Ratschläge sollten vor allem in den größeren Städten berücksichtigt werden.

4.4. Versicherungen

Eine Reise-Rücktritts-Versicherung solltest Du unbedingt abschließen (s.a. Hinweise auf der Anmeldebestätigung) und auf unserer Website

<http://www.biss-reisen.de/service/reiseversicherungen/>

4.5. Erreichbarkeit - Briefe – Telefon – E-Mail

Estland und Lettland liegt in der osteuropäischen **Zeitzone**. Es ist also eine Stunde später als in Mitteleuropa.

Unsere Reiseleiter sind per Handy erreichbar.

Wenn jemand aus Deutschland eine wichtige Nachricht an euch weiterleiten möchte und erreicht euch oder den Reiseleiter nicht, so kann er/sie sich auch an unser Büro wenden, dort liegen die aktuellsten Informationen (z.B. Änderungen im Reiseverlauf oder kurzfristig geänderte Telefonnummern) vor.

Die **Handynetabdeckung** ist fast durchgängig sehr gut, kleinere Funklöcher können immer mal auftreten.

Die **Erreichbarkeit auf Deinem deutschen Handy ist** in der Regel kein Problem.

Alle Unterkünfte auf unserer Route haben kostenfreies WLAN.

