



AFRIKA: TANSANIA

## TANSANIA & SANSIBAR: HÖHEPUNKTE

- > HÖHEPUNKTE
- > Sansibar: perlweiße Strände & Stone Town (UNESCO Weltkulturerbe)
- > Serengeti-Nationalpark (UNESCO Weltnaturerbe): auf den Spuren der „Big Five“
- > Ngorongoro-Krater (UNESCO Weltnaturerbe): Arche Noah der Wildtiere Afrikas
- > Elefanten-Safari im Tarangire-Nationalpark
- > DAS BESONDERE BEI SKR
- > Spaziergang mit einem Massai in der Olduvai-Schlucht (UNESCO Weltkulturerbe)
- > authentische Begegnung mit den ältesten nomadischen Stämmen Ostafrikas
- > romantischer Sundowner in der Serengeti
- > drei Nächte in umwelt- & sozialverträglichen Zeltcamps inmitten der Wildnis

TANSANIA und SANSIBAR - Wer sich nach Afrika sehnt, denkt an majestätische Löwen, gigantische Herden von Antilopen, Zebras und Gnus und die weite Savanne. Man träumt von der Wildnis der Serengeti! Erleben Sie in 15 Tagen die „Big Five“: Elefanten, Nashörner, Büffel, Leoparden und Löwen. Nicht nur auf Safari, sondern auch an Ihren schönen Unterkünften kommen Sie den Wildtieren Tansanias ganz nah. Im Anschluss erwarten Sie die blütenweißen Strände und das türkisblaue Meer auf der traumhaften Insel Sansibar!



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Anreise

Sie fliegen zum Kilimanjaro Airport.

## **2. Reisetag: Jambo Tansania!**

Am Flughafen werden Sie für den Transfer zu Ihrer Lodge erwartet. Diese liegt idyllisch auf einer früheren Kaffeefarm und heißt Sie mit einer stärkenden Tasse Kaffee oder Tee willkommen. Bei einem erfrischenden Bad im Pool können Sie sich von der Anreise erholen und ganz in Ruhe ankommen. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung. Bei einem gemütlichen Spaziergang durch den weitläufigen Garten können Sie Dikdiks, afrikanische Zwergantilopen, beobachten und vom Hochsitz aus bei guter Sicht sogar den Kilimanjaro erspähen. 2 Nächte in Arusha. (A)

## **3. Reisetag: Arusha-Nationalpark**

Heute erleben Sie eine Erkundungstour durch den kleinsten Nationalpark Tansanias. Genießen Sie den Ausblick auf den benachbarten Kilimanjaro, während Sie das paradiesische Kleinod entdecken. Mit etwas Glück begegnen Sie einem der dort beheimateten Colobus-Affen! Unterwegs nehmen Sie ein Picknick inmitten der Natur ein. (F/P/A)

## **4. Reisetag: Tarangire-Nationalpark**

Inmitten der Savannen- und Sumpflandschaften erleben Sie auf Ihrer Jeep-Safari die Wildnis im Tarangire. Bekannt ist der tierreiche Park vor allem für seine große Dichte an Elefanten, die im Schatten der knorrigen Baobab-Bäume Schutz vor der Sonne suchen. Auch Sie nehmen für Ihr Mittagspicknick ein schattiges Plätzchen ein, ehe Sie sich erneut auf Pirschfahrt, vorbei an Büffeln, Gnus und Antilopen, begeben. Für anschließende Abkühlung sorgt der Infinitypool Ihrer nächsten Lodge! Unterwegs können Sie sich noch an den Straßenständen im Dorf Mto wa Mbu mit frischen Bananen eindecken. 1 Nacht nahe Karatu. (F/P/A)

## **5. Reisetag: Olduvai-Schlucht (UNESCO Weltkulturerbe)**

In Begleitung eines Massai und eines Rangers erleben Sie heute einen Spaziergang in die Olduvai-Schlucht: zu Fuß spazieren Sie durch die eindrucksvolle Landschaft und begutachten unterwegs verschiedene Felsformationen. Im Olduvai-Museum bewundern Sie im Anschluss die sensationellen Fundstücke aus der angrenzenden Ausgrabungsstätte, die maßgeblich das heutige Verständnis der menschlichen Evolution prägten. Danach tauchen Sie ein in das wohl komplexeste und ursprünglichste Ökosystem Afrikas. 2 Nächte im Buschcamp im Herzen der Serengeti. (F/M/A)

## **6. Reisetag: Serengeti (UNESCO Weltnaturerbe)**

Sehnsuchtsort für Romantiker und Heimat der „Big Five“. Sie begeben sich zum Sonnenaufgang auf eine spannende Pirschfahrt. Für das frühe Aufstehen werden Sie reich belohnt: die Wildtiere in den aktiven Morgenstunden zu beobachten, ist ein unvergessliches Erlebnis. Zur Mittagszeit stärken Sie sich bei einem köstlichen Picknick. Seien Sie bereit, wenn es anschließend wieder zu den Gazellen, Zebras, Flusspferden und Krokodilen geht. Halten Sie stets die Augen offen und den Finger auf dem Auslöser Ihrer Kamera: Ihre erfahrene Reiseleitung führt Sie zu den ergiebigsten Tierbeobachtungsstellen. (F/P/A)

## **7. Reisetag: Ngorongoro-Hochland und Massai-Dorf**

Vormittags erleben Sie eine weitere Safari im Paradies der Wildtiere. Gegen Mittag brechen Sie auf in das kühlere Hochland des Ngorongoro-Kraters zum Besuch in einem Massai-Dorf, in dem eindrucksvoll die Kontraste zwischen traditionellem und modernem Leben sichtbar werden. Von Ihrem nächsten Camp geleitet Sie ein erfahrener Massai zu den Kopjes, wie die wie Inselberge erscheinenden Anhäufungen uralter Felsen genannt werden. Von hier aus können Sie bei einem Sundowner den erstklassigen Anblick der über den endlosen Weiten der Ngorongoro-Ebene versinkenden, roten Sonne genießen. 1 Nacht im komfortablen Safari-Zelt in der Ngorongoro Conservation Area. (F/P/A)

## **8. Reisetag: Ngorongoro-Krater (UNESCO Welterbe)**

Gleich am Morgen begeben Sie sich in den gewaltigen Ngorongoro-Vulkankrater, Heimat vieler Wildtiere und Arche für bedrohte Tierarten. Sie tauchen ein in das weltgrößte, natürliche Amphitheater, in dem seit Hunderten von Jahren ca. 25.000 Säugetiere, fast abgeschnitten von der restlichen Welt, ihre Kreise ziehen. Zu den Bewohnern des Kraters gehören unter anderem Elefanten, Büffel, Löwen, Giraffen, Zebras, Gnus sowie Spitzmaulnashörner. Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit inmitten dieses faszinierenden Naturphänomens. 2 Nächte nahe dem Krater. (F/P/A)

## **9. Reisetag: Hadzabes & Datogas**

Heute erhalten Sie spannende Einblicke in die Kultur und Traditionen der Hadzabes & Datogas. Die Stämme gehören zu den ältesten verbliebenen Jäger-und-Sammler-Gemeinschaften. Von Ihrer Reiseleitung erfahren Sie mehr über die nomadischen Stämme Ostafrikas sowie deren ausgesprochen faszinierendes Jagd Talent. (F/M/A)

## **10. Reisetag: Sansibar**

Nach dem Frühstück fahren Sie nach Arusha und fliegen von dort weiter auf das Inselparadies Sansibar. Nach Ihrer Ankunft legen Sie zunächst einen Stopp in Stone Town (UNESCO Weltkulturerbe) ein. Bei einem Rundgang entdecken Sie die facettenreiche Vergangenheit der Stadt und erkunden die belebte Altstadt sowie die Residenz des letzten Sultans von Sansibar. Im Anschluss fahren Sie weiter an die Ostküste der Insel, bekannt für die schneeweißen, palmengesäumten Traumstrände, und erreichen Ihr Strandresort. 4 Nächte im Strandresort mit Spa auf Sansibar. (F/P/A)

## **11.-13. Tag: Freizeit am Indischen Ozean**

Die kommenden drei Tage stehen ganz zu Ihrer eigenen Verfügung. Baden Sie im Indischen Ozean, lassen Sie sich von der Sonne verwöhnen oder bei einem Strandspaziergang die Seele baumeln. Wer mag, sollte auch unbedingt das Spa- und Wassersportangebot des Strandresorts ausprobieren (gegen Gebühr). (F/A)

## 14. Tag: Kwa heri!

Heute nehmen Sie Abschied von Sansibar. Sie werden zum Flughafen gebracht und treten Ihre Heimreise an. (F)

## 15. Tag: Ankunft

Ankunft zu Hause.

### Hinweise

F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen, P = Picknick Programmänderungen vorbehalten!

### IHRE UNTERKÜNFTE

#### Ort / Unterkunft / Kategorie\* / Nächte

(Änderungen vorbehalten) Arusha / Arumeru River Lodge / Lodge / 2 nahe Karatu / Bashay Rift Lodge / Lodge / 1 Serengeti / Ronjo Camp / Tented Camp / 2 Ngorongoro / Olduvai Camp / Camp / 1 nahe Karatu / Bashay Rift Lodge / Lodge / 2 Sansibar / Karafuu Beach Resort / \*\*\*\* / 4

\*Landeskategorie

#### Terminspezifische Hinweise

Bei folgenden Terminen ist der Reiseverlauf von Tag 5 bis Tag 8 umgekehrt (erst Ngorongoro, dann Serengeti): 10.12.2025 Bei folgenden Terminen ist ein Silvesterdinner inkludiert: 28.12.2025 27.12.2026

### VERLÄNGERUNGSMÖGLICHKEIT

Verlängern Sie Ihren Aufenthalt auf Sansibar! Verlängerungsmöglichkeiten auf Anfrage.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
20.04.2026	04.05.2026	X	4.299 €
Garantierte Durchführung!!			
11.05.2026	25.05.2026	!	4.599 €
Garantierte Durchführung!!			
12.05.2026	26.05.2026	!	4.299 €
Garantierte Durchführung!!			
19.05.2026	02.06.2026	!	4.599 €
Garantierte Durchführung!!			
22.05.2026	05.06.2026	✓	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			

25.05.2026	08.06.2026	✓	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
26.05.2026	09.06.2026	!	4.599 €
Garantierte Durchführung!!			
29.05.2026	12.06.2026	✗	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
30.05.2026	13.06.2026	✗	4.599 €
Garantierte Durchführung!!			
01.06.2026	15.06.2026	✗	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
02.06.2026	16.06.2026	✗	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
06.06.2026	20.06.2026	✗	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
08.06.2026	22.06.2026	✗	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
12.06.2026	26.06.2026	✗	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
13.06.2026	27.06.2026	✗	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
15.06.2026	29.06.2026	!	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
19.06.2026	03.07.2026	✗	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
22.06.2026	06.07.2026	✗	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
29.06.2026	13.07.2026	✗	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
06.07.2026	20.07.2026	!	6.199 €
Garantierte Durchführung!!			
13.07.2026	27.07.2026	!	6.199 €
Garantierte Durchführung!!			
20.07.2026	03.08.2026	✗	6.199 €
Garantierte Durchführung!!			
03.08.2026	17.08.2026	!	6.199 €

Garantierte Durchführung!!			
17.08.2026	31.08.2026	!	6.199 €
Garantierte Durchführung!!			
24.08.2026	07.09.2026	!	6.199 €
Garantierte Durchführung!!			
31.08.2026	14.09.2026	X	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
03.09.2026	17.09.2026	✓	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
04.09.2026	18.09.2026	X	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
07.09.2026	21.09.2026	X	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
08.09.2026	22.09.2026	X	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
11.09.2026	25.09.2026	X	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
14.09.2026	28.09.2026	X	5.799 €
Garantierte Durchführung!!			
17.09.2026	01.10.2026	X	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
18.09.2026	02.10.2026	!	5.799 €
Garantierte Durchführung!!			
21.09.2026	05.10.2026	!	5.799 €
Garantierte Durchführung!!			
24.09.2026	08.10.2026	!	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
25.09.2026	09.10.2026	!	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
28.09.2026	12.10.2026	!	5.799 €
Garantierte Durchführung!!			
05.10.2026	19.10.2026	!	5.799 €
Garantierte Durchführung!!			
08.10.2026	22.10.2026	!	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			

12.10.2026	26.10.2026	!	5.799 €
Garantierte Durchführung!!			
15.10.2026	29.10.2026	!	5.799 €
Garantierte Durchführung!!			
19.10.2026	02.11.2026	!	5.799 €
Garantierte Durchführung!!			
26.10.2026	09.11.2026	!	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
02.11.2026	16.11.2026	!	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
09.11.2026	23.11.2026	!	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
13.11.2026	27.11.2026	!	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
20.11.2026	04.12.2026	X	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
27.11.2026	11.12.2026	!	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
04.12.2026	18.12.2026	✓	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
07.12.2026	21.12.2026	!	4.699 €
Garantierte Durchführung!!			
27.12.2026	10.01.2027	✓	6.299 €
Garantierte Durchführung!!			
02.01.2027	16.01.2027	✓	5.499 €
05.01.2027	19.01.2027	✓	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
09.01.2027	23.01.2027	✓	5.499 €
12.01.2027	26.01.2027	✓	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
16.01.2027	30.01.2027	!	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
19.01.2027	02.02.2027	✓	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
23.01.2027	06.02.2027	✓	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			

26.01.2027	09.02.2027	✓	5.499 €
30.01.2027	13.02.2027	✓	5.499 €
01.02.2027	15.02.2027	✓	5.499 €
06.02.2027	20.02.2027	✓	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
08.02.2027	22.02.2027	✓	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
13.02.2027	27.02.2027	✓	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
16.02.2027	02.03.2027	✓	5.499 €
20.02.2027	06.03.2027	✓	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
23.02.2027	09.03.2027	✓	5.499 €
27.02.2027	13.03.2027	✓	5.499 €
Garantierte Durchführung!!			
06.03.2027	20.03.2027	✓	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
13.03.2027	27.03.2027	✓	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
20.03.2027	03.04.2027	✓	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
23.03.2027	06.04.2027	✓	4.999 €
27.03.2027	10.04.2027	✓	4.999 €
Garantierte Durchführung!!			
06.04.2027	20.04.2027	✓	4.699 €
Garantierte Durchführung!!			
13.04.2027	27.04.2027	✓	4.699 €
Garantierte Durchführung!!			
20.04.2027	04.05.2027	✓	4.699 €
27.04.2027	11.05.2027	✓	4.699 €
Garantierte Durchführung!!			
04.05.2027	18.05.2027	✓	4.699 €
08.05.2027	22.05.2027	✓	4.699 €
11.05.2027	25.05.2027	✓	4.699 €
15.05.2027	29.05.2027	✓	4.699 €

18.05.2027	01.06.2027	✓	4.699 €
22.05.2027	05.06.2027	✓	4.699 €
25.05.2027	08.06.2027	✓	4.699 €
29.05.2027	12.06.2027	✓	4.699 €
Garantierte Durchführung!!			
01.06.2027	15.06.2027	✓	5.099 €
05.06.2027	19.06.2027	✓	5.099 €
07.06.2027	21.06.2027	✓	5.099 €
08.06.2027	22.06.2027	✓	5.099 €
12.06.2027	26.06.2027	✓	5.099 €
14.06.2027	28.06.2027	✓	5.099 €
15.06.2027	29.06.2027	✓	5.099 €
22.06.2027	06.07.2027	✓	5.099 €
26.06.2027	10.07.2027	✓	5.099 €
28.06.2027	12.07.2027	✓	5.099 €
Garantierte Durchführung!!			
06.07.2027	20.07.2027	✓	6.199 €
13.07.2027	27.07.2027	✓	6.199 €
27.07.2027	10.08.2027	✓	6.199 €
03.08.2027	17.08.2027	✓	6.199 €
10.08.2027	24.08.2027	✓	6.199 €
17.08.2027	31.08.2027	✓	6.199 €
24.08.2027	07.09.2027	✓	6.199 €
31.08.2027	14.09.2027	✓	6.199 €
04.09.2027	18.09.2027	✓	5.599 €
06.09.2027	20.09.2027	✓	5.599 €
07.09.2027	21.09.2027	✓	5.599 €
09.09.2027	23.09.2027	✓	5.599 €
10.09.2027	24.09.2027	✓	5.599 €
11.09.2027	25.09.2027	✓	5.599 €
13.09.2027	27.09.2027	!	5.599 €
Garantierte Durchführung!!			
14.09.2027	28.09.2027	✓	5.599 €
16.09.2027	30.09.2027	✓	5.599 €
17.09.2027	01.10.2027	✓	5.599 €

18.09.2027	02.10.2027	✓	5.599 €
20.09.2027	04.10.2027	✓	5.599 €
21.09.2027	05.10.2027	✓	5.599 €
24.09.2027	08.10.2027	✓	5.599 €
25.09.2027	09.10.2027	✓	5.599 €
27.09.2027	11.10.2027	✓	5.599 €
28.09.2027	12.10.2027	✓	5.599 €
30.09.2027	14.10.2027	✓	5.599 €
02.10.2027	16.10.2027	✓	5.599 €
Garantierte Durchführung!!			
05.10.2027	19.10.2027	✓	5.599 €
Garantierte Durchführung!!			
09.10.2027	23.10.2027	!	5.599 €
Garantierte Durchführung!!			
16.10.2027	30.10.2027	✓	5.599 €
19.10.2027	02.11.2027	✓	5.599 €
23.10.2027	06.11.2027	✓	5.599 €
30.10.2027	13.11.2027	✓	5.599 €
02.11.2027	16.11.2027	✓	4.999 €
06.11.2027	20.11.2027	✓	4.999 €
09.11.2027	23.11.2027	✓	4.999 €
13.11.2027	27.11.2027	✓	4.999 €
16.11.2027	30.11.2027	✓	4.999 €
20.11.2027	04.12.2027	✓	4.999 €
27.11.2027	11.12.2027	✓	4.999 €
04.12.2027	18.12.2027	✓	5.099 €
06.12.2027	20.12.2027	✓	5.099 €
13.12.2027	27.12.2027	✓	6.399 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > kleine Gruppe mit max. 12 Gästen
- > garantierte Durchführung ab 4 Gästen
- > Flug (Economy) zum Kilimanjaro Airport (JRO) und zurück von Sansibar (ZNZ), nach Verfügbarkeit. Ggf. zzgl. Flugzuschlag.
- > weiterer Flug (Economy) lt. Reiseverlauf
- > Transporte in Safari-Fahrzeugen
- > 12 Nächte im Doppelzimmer (DZ) mit Bad oder Dusche/WC, z.T. mit Klimaanlage und Pool
- > Einzelzimmerzuschlag (EZ): s. Tabelle
- > täglich Frühstück, 2x Mittagessen, 6x Picknick, 12x Abendessen
- > Eintrittsgelder und Nationalparkgebühren
- > 5 Jeep-Safaris und 1 Pirschgang
- > deutschsprachige, örtliche Reiseleitung in Tansania und englischsprachige Assistenz auf Sansibar
- > SKR Reisen kompensiert die 2,5 t CO2e-Emissionen dieser Reise über Klimaschutzprojekte von ClimatePartner.

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Verlängerungsmöglichkeit auf Sansibar (0 €)  
Informationen & Preise auf Anfrage
- > Verlängerungsmöglichkeit auf Sansibar (0 €)  
Informationen & Preise auf Anfrage
- > Rail & Fly Ticket (106 €)  
Rail&Fly-Ticket der Deutschen Bahn:  
106 € (2. Kl.); bitte bei Anmeldung mitbuchen
- > Rail & Fly Ticket (106 €)  
Rail&Fly-Ticket der Deutschen Bahn:  
106 € (2. Kl.); bitte bei Anmeldung mitbuchen

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Keine Versicherungen im Reisepreis enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.
- > Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- > Visum
- > Auf Sansibar wird eine Übernachtungssteuer von ca. 5 USD p. P./Nacht erhoben. Diese zahlen Sie vor Ort direkt an das Hotel.

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 12

## ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair



**NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen!** Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Tansania entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **3171 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **74 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.
- > siehe AGB

## WEITERE INFOS

### Programmhinweise

- > Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage oder Buchung Ihre Nationalität mit, sodass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank!
- > SKR PRIVAT Ab 2 Gästen reisen Sie individuell, zu Ihrem selbst gewählten Termin! Preis auf Anfrage.
- > BITTE BEACHTEN SIE: Reiseverlauf gültig für alle Abreise-Termine in 2026.

### WIR STELLEN VOR Tansanische Snacks „to go“

In Tansania werden Ihnen unterwegs immer wieder kleine Verkaufsstände am Straßenrand begegnen, wo Sie leckere Snacks für Zwischendurch kaufen können. Im quirligen Mto wa Mbu lädt die besondere Süße der roten Banane zu einer Kostprobe ein. Unser Tipp: Genehmigen Sie sich bei einem Tankstopp unbedingt auch eine Handvoll frischgerösteter Cashewkerne oder Erdnüsse. Cashewkerne oder Erdnüsse!

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.