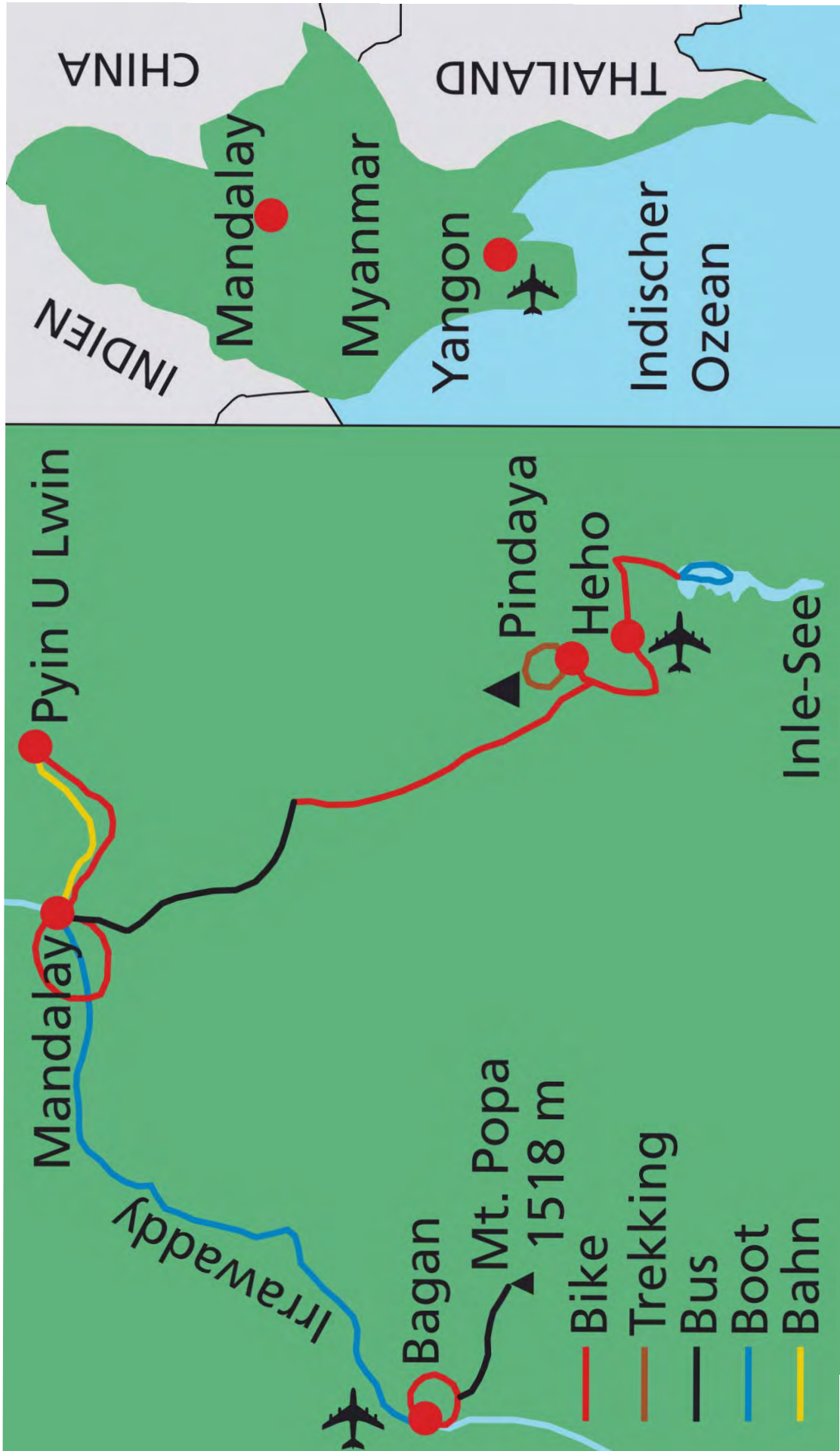


BURMA

Bike-Entdeckungsreise durch das unbekannte Burma (Myanmar)



Shwedagon-Pagode in Yangon
Bootfahrt auf dem Inle See
Biketour zum Pindaya-Höhlentempel
Wanderung zu den Bergvölkern
Ehemalige Königsstadt Mandalay
Bahnfahrt nach Pyin U Lwin
Mingun Pagode, Klosterstadt Amarapura
Antike U-Bein-Teakholzbrücke
Bootfahrt auf dem Irrawaddy Fluss
Biking durch das Ruinenfeld von Bagan



REISEPROGRAMM

Burma ist ein faszinierendes Reiseland, das sehr viele Eindrücke und schöne Erinnerungen hinterlässt. Die unzähligen Tempel und goldenen Pagoden sind Zeugen der grossartigen Vergangenheit früherer Königreiche. Wir werden von einer ausgesprochen gastfreundlichen Bevölkerung empfangen und geniessen täglich die vielfältige würzige Küche der verschiedensten Volksgruppen. In vielen Städten können wir gut erhaltene Gebäude aus der Kolonialzeit bewundern.

Auf unserer Entdeckungsreise sind wir mit den verschiedensten Verkehrsmittel unterwegs: Wir radeln durch einzigartige Landschaften. Unsere Route führt durch ursprüngliche Dörfer mit liebenswerten Menschen. Von einem Longtailboot aus erleben wir die schwimmenden Gärten und Märkte auf dem Inle See. Zu Fuss wandern wir zu den Bergstämmen im Shan-Land. Mit der Eisenbahn geht's hoch in eine ehemalige Höhenfrische aus der Kolonialzeit. Per Pferdekutsche entdecken wir die antike Königsstadt Inwa. Auf einer gemütlichen Flussfahrt auf dem Irrawaddy gelangen wir zu den Ruinenfeldern bei Bagan, welche wir mit dem Bike erkunden werden. In Yangon tauchen wir auf einer Fahrrad-Rikschafahrt ins pulsierende Leben, der von vielen Volksgruppen bewohnten ehemaligen Hauptstadt Burmas, ein. **Alle Übernachtungen sind in Hotels, meist mit sehr hohem Standard und mit Swimmingpool.**

1. Tag **Flug nach Yangon**

Wir treffen uns gegen Mittag im Flughafen Zürich zum Check-in und fliegen nach Burma. Flüge ab anderen Flughäfen auf Anfrage. (*Flugdetails siehe Flugplan*)

2. Tag **Ankunft in Yangon der Hauptstadt Burmas**

Heute kommen wir in Yangon, der ehemaligen Hauptstadt von Burma, an. Eine kurze Busfahrt bringt uns zum Hotel im Stadtzentrum. Gegen Abend schlendern wir auf einer ersten Entdeckungstour durch die quirlige Altstadt von Yangon. Wir erleben das pulsierende Stadtleben und die exotisch anmutenden Gerüche bei den Garküchen, Früchte- und Gewürzständen in China-Town sowie im indischen Viertel Yangons.

*Traders Hotel***** mit Pool, im Stadtzentrum von Yangon, (F, A)*

3. Tag **Erkundungstour zu Fuss und per Fahrradrikscha in Yangon**

Am Morgen unternehmen wir einen Ausflug zur überwältigenden goldenen Schwedagon-Pagode. Sie ist das bedeutendste buddhistische Pilgerzentrum Burmas. Hier erleben wir die tiefe Verbundenheit der Birmanen mit ihrer Religion, dem Buddhismus. Am Nachmittag haben wir Zeit zum Baden und Relaxen im Hotelpool hoch über der Stadt. Gegen Abend erkunden wir per Fahrradrikscha weitere bedeutende Baudenkmäler und die Kolonialarchitektur in der Altstadt. Den Sonnenuntergang geniessen wir am Flussufer des gigantischen Yangon Flusses. Wer will kann sich bei den Garküchen von China Town verpflegen und nochmals die Schwedagon-Pagode bei Nacht besuchen.

*Traders Hotel***** mit Pool, im Stadtzentrum von Yangon, (F)*

4. Tag Flug nach Heho, Biketour zum Inle See (Bike 33 km, 100 Hm)

Ein Morgenflug bringt uns nach Heho auf ca. 1100 Meter über Meer, ins Hochland des Shanstaates. Wir setzen unsere Bikes zusammen und radeln nach dem Mittagessen durch eine abwechslungsreiche Landschaft zum Inle See auf ca. 900 Meter über Meer hinunter. Währenddem wir den Bewässerungskanälen entlang fahren, erhalten wir einen ersten Einblick in das Landleben der Reis- und Gemüsebauern, die diese fruchtbare Region bewohnen und bewirtschaften. Zu dieser Zeit nehmen die Menschen hier ihr abendliches Bad im Kanal. Kurz vor Sonnenuntergang bringt uns ein motorisiertes Longtailboot zu unserem originellen Pfahlbau-Hotel mitten im Inle See.

*Originelles Pfahlbau-Hotel*** auf dem Inle See, (F, M, A)*

5. Tag Bootstour zu den Pfahlbaudörfern und den schwimmenden Gärten

Ein erstes unvergessliches Highlight dieser Reise bietet uns der heutige Tag. Wir sind mit einem Longtailboot auf dem einzigartigen Inle See unterwegs. Wir erleben das faszinierende Leben der Mönche in ihren Klöstern und den Alltag des Volksstammes Inthas, die in Pfahlbaudörfern auf dem See leben, hautnah. Wir besuchen den (schwimmenden) Markt (nur alle 5 Tage) und sehen den Gemüsebauern beim Anlegen ihrer schwimmenden Gärten zu. Einmalig in Asien, hier wurde ein See in einen Garten verwandelt. Es werden vor allem Tomaten, Blumenkohl, Auberginen und Bohnen angebaut. Wir begegnen den Fischern, den so genannten Beinrunderern, bei ihrem Handwerk. Unterwegs besuchen wir diverse Handwerksbetriebe wie eine Silberschmiede, Webereien und eine Cherot-Zigarrenhehrstellungsstätte. Wieder zurück im Hotel haben wir Zeit für ein erfrischendes Bad im See und zum Sonnenbaden.

*Originelles Pfahlbau-Hotel*** auf dem Inle See, (F, M, A)*

6. Tag Zu den Höhlen-Tempeln von Pindaya (Bike 42 km, 400 Hm, Bus 50 km)

Per Boot und Bus fahren wir am frühen Morgen nach Aungban, wo unsere halbtägige Bikeetappe beginnt. Wir sind unterwegs durch eine leicht wellige Landschaft. Seit sich die Engländer in diese malerische Landschaft verliebt haben, wird die Gegend "Birmanische Schweiz" genannt. Auf den Feldern wird vor allem Ginger, Sonnenblumen, Kohl und Sesam angebaut. Die meisten Arbeiten auf den Feldern werden noch von Mensch und Tier ausgeführt. Am frühen Nachmittag erreichen wir Pindaya am gleichnamigen See. Bevor wir die beeindruckenden 8000 Buddhastatuen im Pindaya-Höhlentempel bewundern, haben wir etwas Zeit zur freien Verfügung. Während unserer ganzen Reise begegnen wir immer wieder den in rostroten Roben gekleideten Mönchen und vereinzelt den in rosa Roben gekleideten Nonnen. Es besteht die Möglichkeit einen Workshop, bei dem Sonnenschirme gefertigt werden, zu besuchen.

*Hotel***(*) mit Aussicht zum Pindaya-Höhlentempel, einige Zimmer auf Wunsch im traditionellen Shan-Stil, (F, M)*

- 7. Tag Wanderung zu den Bergvölkern (3 – 6 1/2 Std., 600 – 1000 Hm)**
Unsere Wanderung geht direkt vom Hotel los. Beim Aufstieg werden wir mit atemberaubenden Ausblicken belohnt, immer wieder legen wir einen Fotostopp ein. Der Weg führt uns durch Kaffee- und Teeplantagen hoch zu den traditionellen Dörfern verschiedener Volksgruppen: den schwarz gekleideten Pa-O, den Danu und Taungyo sowie den Palaung, ein Volk der Mohnkhmer-Sprachgruppe. Einige Palaung-Frauen tragen noch ihre traditionelle farbenfrohe Tracht. Vor der Mittagsrast besuchen wir ein typisches Bauernhaus, wo wir einen Einblick in das einfache und entbehrungsreiche Leben der fröhlichen Bergbauern erhalten. Die Wanderung kann jederzeit abgekürzt werden. Wer Lust und genügend Kraft hat wandert bis zum Kloster im Bergdorf Yasakyi, wo wir sehr freundlich empfangen werden.
*Hotel***(*) mit Aussicht zum Pindaya-Höhlentempel, einige Zimmer auf Wunsch im traditionellen Shan-Stil, (F, M)*
- 8. Tag Abwechslungsreiche Biketour über das Hochland (Bike 37 – 105 km, 450 – 1110 Hm up, 2200 Hm down, Bus 90 – 160 km)**
Unsere heutige Bikeetappe führt uns über das Shan-Hochland durch eine leicht hügelige Landschaft, welche uns an die Toskana erinnert. Eine Landschaft mit ganz speziellem Reiz. Oft führt unsere Route durch Eukalyptus- und Pinienbaumalleen. Unterwegs werden wir von Einheimischen begleitet, die auf ihren Ochsenkarren oder wie wir, auf dem Fahrrad unterwegs sind. Während dem Biken, haben wir genügend Zeit in einem Dorf zu rasten, wo uns ein Einblick in das ursprüngliche Dorfleben bei den Shan gewährt wird. Mit etwas Glück können wir an einem der bedeutendsten Feste der Shan teilhaben, dem "Poy Sang Long". Bei diesem Fest werden Shanjungen in einem pompösen Fest zu Mönchnovizen ordiniert. Die heutige Streckenlänge kann individuell gewählt werden. Das letzte Stück dieser Etappe fahren wir mit dem Bus bis nach Mandalay.
*Mandalay Hill Resort Hotel***** mit Swimmingpool, in Mandalay, (F, M)*
- 9. Tag Entdeckungstouren durch die letzte Königstadt (Bike 30 km, 0 Hm)**
Frühaufsteher können bereits zum Sonnenaufgang auf den nahegelegenen Mandalay Berg hochsteigen. Unsere Entdeckungstour durch die letzte Königsstadt führt uns zum Flussufer, wo wir das emsige Treiben beim Beladen der Schiffe beobachten. Nach dem Besuch der Mahamuni-Pagode schauen wir den Marmorsteinmetzen bei ihrem Handwerk zu. Von einem typischen burmesischen Teeshop verfolgen wir das quirlige Treiben in der Altstadt. Ein weiteres faszinierendes Handwerk lernen wir in der Blattgoldwerkstatt kennen. Wer es heute lieber etwas gemütlicher nimmt, relaxt am Nachmittag bei unserem Hotel-Swimmingpool am Fusse des Mandalay Hills.
*Mandalay Hill Resort Hotel***** mit Swimmingpool, in Mandalay, (F)*

10. Tag Eisenbahnfahrt hoch zur Hillstation Pyin U Lwin auf 1100 m.ü.M.

Am frühen Morgen fahren wir mit der Eisenbahn von Mandalay nach Pyin U Lwin (Maymyo) hoch. Pyin U Lwin liegt auf 1100 Meter über Meer und war während der britischen Kolonialzeit ein bevorzugter Höhenkurort. Wir geniessen die frische Luft und das angenehme Klima in dieser einzigartigen Umgebung. Der heutige Ruhetag gibt uns die Gelegenheit für individuelle Entdeckungen. Zum Beispiel für einen Spaziergang im ehemaligen Kolonial-Städtchen mit seinem bunten, duftenden Strassenmarkt, zum Besuch des Botanischen Gartens oder für eine Runde Golf auf dem Green des Pyin U Lwin Golf Clubs mit anschliessendem Drink mit den lokalen Golf-Cracks. Wer lieber aktiv ist, unternimmt eine Wanderung zum Anisakan Wasserfall, der sich etwas ausserhalb des Städtchens befindet.
*Hotel***(*) beim Eingang zum Botanischen Garten mit Seeblick, (F)*

11. Tag Schussabfahrt nach Mandalay (Bike 70 km, 150 Hm, 1100 Hm down)

Heute erwarten uns über tausend Höhenmeter Schussabfahrt hinunter nach Mandalay. Durch einen imposanten Canyon erreichen wir das heisse und trockene Tiefland kurz vor Mandalay. Bevor wir die Stadt erreichen, führt unsere Strasse noch einige Kilometer durch ausgedehnte Reisfelder. Den Nachmittag verbringen wir mit Baden, Relaxen, Lesen, Kartenschreiben am Pool. Uns stehen neben einer schönen Poolanlage ein kleines Fitnesscenter und Tennisplätze zur kostenlosen Benutzung zur Verfügung. Wohltuende Massagen werden in einer schönen Wellnessumgebung angeboten. Am späteren Nachmittag besuchen wir den ehemaligen Königspalast. Anschliessend geniessen wir den Sonnenuntergang vom nahe gelegenen Mandalay Hill aus.
*Mandalay Hill Resort Hotel***** mit Swimmingpool, in Mandalay, (F)*

**12. Tag Mingun – Klosterstädte Sagaing & Amarapura – U-Bein Brücke
(42 – 60 km, 250 Hm, Bus 0 – 18 km)**

Eine einstündige Bootsfahrt dem Irrawaddy Fluss entlang, bringt uns nach Mingun, dem Dorf der Superlative. Hier hätte ab 1790 die grösste Stupa der Welt mit 152 Meter Höhe entstehen sollen. Die Mingun-Pagode wurde aber nie fertig gestellt, trotzdem sind ihre Ausmasse gigantisch. Ebenso beeindruckend ist die grösste, noch funktionstüchtige Glocke der Welt – die Mingun-Glocke. Von Mingun aus geht es per Bike via Sagaing und der ein Kilometer langen Inwa-Brücke nach Inwa (Ava). Als krönender Abschluss dieses Tages geniessen wir den Sonnenuntergang bei der antiken U-Bein Brücke in der Klosterstadt Amarapura. Anschliessend fahren wir mit dem Bus zurück ins Hotel. Wer möchte, kann vor Sonnenuntergang mit dem Bike zurück zum Hotel fahren.
*Mandalay Hill Resort Hotel***** mit Swimmingpool, in Mandalay, (F, M)*

13. Tag Bootsfahrt auf dem Irrawaddy Fluss nach Bagan

Am frühen Morgen geht unsere Bootsfahrt auf dem mächtigen Irrawaddy Fluss los. Unterwegs, vom Schiffdeck aus, erleben wir eine faszinierende Flusslandschaft, das Leben auf dem Fluss und am Ufer. Es herrscht reger Verkehr auf dem grössten Strom von Burma. Immer wieder sehen wir, wie meterdicke Teakholzstämmen den Fluss herunter geflösst werden.

*Hotel**** mit Swimmingpool am Ufer des Irrawaddy in Old Bagan, (F, M)*

14. Tag Entdeckung von Bagan (Bike 30 km, 50 Hm)

Wer Lust hat, kommt mit dem Bike auf eine nahe gelegene Pagode um den Sonnenaufgang zu beobachten. Nach dem Frühstück erkunden wir das Ruinenfeld von Bagan mit seinen vielen antiken Tempeln und Pagoden. Die heissen Stunden während der Mittagszeit geniessen wir am Pool im Hotel. Am Nachmittag individuelle Entdeckungen in und um Bagan zu Fuss oder per Bike, je nach Lust und Laune. Wir werden in Bagan die Herstellung der in Handarbeit gefertigten, wundervollen und für diese Region bekannten Lackarbeiten beobachten. Den Sonnenuntergang können wir auf einer Pagode mit Blick auf das gigantische Ruinenfeld oder auf einer Sunset-Cruise auf dem Irrawaddy Fluss geniessen (fakultativ). Das Abendessen werden wir in einem Aussichtsrestaurant am Flussufer zu uns nehmen.

*Hotel**** mit Swimmingpool am Ufer des Irrawaddy in Old Bagan, (F)*

15. Tag Ruhetag, Ballonfahrt od. Ausflug zum Mt. Popa, Flug nach Yangon

Unseren heutigen Ruhetag geniessen wir am Pool. Für Unternehmungslustige stehen zwei Varianten zur Auswahl: eine unvergessliche Ballonfahrt über den Tempelruinen Bagans (fakultativ) oder wir fahren mit dem Bus zum nahe gelegenen Mount Popa (fakultativ, ca. 110 km). Die Fahrt führt durch eine sehr karge Landschaft, die von ausgetrockneten Flussläufen durchbrochen ist. Das Leben der Menschen hier ist hart; die Landwirtschaft bringt nur sehr geringe Erträge. Aus dem Saft der Palmyra-Plume werden Zucker und Palmwein (Toddy) gewonnen. Über 700 Treppenstufen führen hoch zum Mount Popa Daung Kalat Klosters auf 737 Meter über Meer. Bevor wir mit dem Bus nach Bagan zurückfahren, gönnen wir uns im Popa Mountain Resort einen kühlen Drink mit Ausblick auf den tiefer gelegenen Mount Popa. Gegen Abend fliegen wir zurück nach Yangon (Zeit je nach Flugplan). Nach der Ankunft stehen der Transfer zum Hotel und das Abschiedsessen auf dem Programm.

*Traders Hotel***** mit Pool, im Stadtzentrum von Yangon, (F)*

16. Tag Heimreise nach Europa oder Ferienverlängerung

Heute haben wir nochmals Zeit für weitere Entdeckungen in Yangon und Einkäufe im Bogyoke Aung San Market oder einem anderen der zahlreichen Märkte. Gegen Abend werden wir zum Flughafen gebracht und wir fliegen um viele unvergessliche Erlebnisse reicher zurück nach Hause. (F)

17. Tag Ankunft in Europa

Am frühen Morgen kommen wir im Zürich Flughafen an.
(*Flugzeiten siehe Flugplan*)

REISEINFOS

Konditions-Level: 1/2

Fahrtechnik-Level: 1–2

Strecke: **350 – 450 Kilometer und 2250 – 3000 Höhenmeter in 7 Tages-Etappen** im Bikesattel, ein Trekking in Pindaya von wahlweise 3 – 6 1/2 Std., 600 – 1000 Höhenmeter

Anforderungen: Es ist konditionell eine Level 1 Tour, welche aber bei verlängerten Etappen auch als Level 2 Tour gefahren werden kann. Die meisten Etappen führen über asphaltierte Strassen, welche aber oft eine sehr raue Oberfläche aufweisen. Das Begleitfahrzeug steht uns jederzeit zur Verfügung. **Eine interessante Tour auch für Begleitpersonen ohne Bike.**

Bike: Es empfiehlt sich wenn möglich die Tour mit einem gut gefederten Bike zu fahren. Es stehen keine Mietbikes zur Verfügung vor Ort.

Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 15 Personen
(Gruppenreisen mit Schweizer Reiseleitung)
mind. 6, max. 10 bzw. 15 Personen
(Gruppenreisen nur mit lokaler deutschsprachiger Reiseleitung. Ab 11 Personen zusätzliche lokale oder Schweizer Reiseleitung)

Lokale deutschsprachige Reiseleitung:

Mit Mr. Myint Than haben wir in Burma einen hervorragenden deutschsprachigen Reiseleiter, welcher seit Jahren alle unsere Gruppen und Individualreisen zur vollsten Zufriedenheit unserer Kunden geleitet hat.

Anmeldeschluss: 8 Wochen vor Reisebeginn (später auf Anfrage)

Hinweis: Unsere Partner in Burma, Agenten, Fluggesellschaften und Hotels sind ausschliesslich private, nichtstaatliche Organisationen!

Daten	Preise		EZ-Zuschlag		Reiseleitung
	CHF	€	CHF	€	
BUR-1/10 12. – 28. März 2010	5090.–	3300.–	490.–	330.–	lokale Reiseleit.
BUR-2/10 13. – 29. Nov. 2010	5490.–	3660.–	550.–	370.–	Christine Landolt
BUR-3/10 23. Dez. – 8. Jan. 11	5790.–	3860.–	550.–	370.–	Adrian Glättli
BUR-1/11 11. – 27. März 2011	5490.–	3660.–	490.–	330.–	Karl Günthard

Wir bemühen uns, eine/n ZimmerpartnerIn für Alleinreisende zu finden!

Im Preis inbegriffen:

- Flug Zürich – Yangon – Zürich (andere Flüge auf Anfrage)
- Flughafen-, Sicherheitstaxen und Treibstoffzuschläge (Thai Airways CHF 368.–/ EUR 246.–, Stand Nov. 09)
- Inlandflüge inkl. Taxen und Treibstoffzuschläge
- 25 kg Freigepäck inkl. Bike mit Verpackung
- Biketransport auf den Flügen
- 14 Übernachtungen im Hotel mit meist sehr hohem Standard (die meisten mit Pool) im Doppelzimmer
- alle Frühstücke, 7 Mittagessen, 3 Abendessen
- Begleitbus, Transfers, Besichtigungstouren inkl. Eintritte
- alle Bootsausflüge, Eisenbahnfahrt, Kutschen- und Fahrradrickschafahrt
- BAT-Biketrikot
- lokale deutschsprachige Reiseleitung
- bike adventure tours-Reiseleitung

Nicht inbegriffen:

- nicht aufgeführte Mahlzeiten und alle Getränke
- evtl. Ausflug Mt. Popa (ca. USD 30.– pro Person) und evtl. Ballonfahrt
- Visumgebühren
- individuelle Trinkgelder
- oblig. Annullationskosten- und Assistanceversicherung
- evtl. ½ Einzelzimmerzuschlag (siehe AVR B Punkt 3.1)
- evtl. Kleingruppenzuschlag (siehe AVR B Punkt 3.2)

Legende Mahlzeiten: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen

Visum: Die Visumgebühr für Schweizer beträgt CHF 30.–, für deutsche und österreichische Staatsbürger € 25.– (Stand Nov. 09).

Individualreise: Diese Reise kann auf frühzeitige Anfrage ab 2 Personen gebucht werden. (Preise und Konditionen siehe nächste Seite)

Bildergalerie & Buchungsstand: Zu jeder Reise unter www.bikereisen.ch ersichtlich.

KONDITIONEN INDIVIDUALREISEN

Preise pro Person (ohne Flug)	CHF	€
bei 2 Personen ab	4390.–	2930.–
bei 4 Personen ab	3390.–	2260.–
bei 6 Personen ab	3190.–	2130.–
Einzelzimmer ab	490.–	330.–
Flug ab/bis Zürich inkl. Zuschläge ab	1700.–	1130.–

Im Preis inbegriffen:

- 14 Übernachtungen im Hotel mit meist sehr hohem Standard (die meisten mit Pool) im Doppelzimmer
- alle Frühstücke
- Begleitbus, Transfers, Besichtigungstouren inkl. Eintritte
- alle Bootsausflüge, Eisenbahnfahrt, Kutschen- und Fahrradrikschafahrt
- Inlandflüge inkl. Taxen und Treibstoffzuschläge sowie Biketransport
- BAT-Biketrikot
- lokale deutsch- und englischsprachige Reiseleitung

Nicht inbegriffen:

- Flug nach/ab Yangon
- Flughafen-, Sicherheitstaxen, Treibstoffzuschläge und Biketransport
- evtl. Ausflug Mt. Popa (ca. USD 30.– pro Person) oder evtl. Ballonfahrt
- alle nicht aufgeführten Mahlzeiten und alle Getränke
- Visumgebühren (CHF 30.– für Schweizer / € 25.– für deutsche & österreichische Staatsbürger, Stand Nov. 09)
- oblig. Annullationskosten- und Assistanceversicherung
- Trinkgelder für Reiseleitung und Fahrer (Total ca. CHF 350.– / ca. € 230.– pro Individualreisegruppe)

Ideale Reisezeit: Mitte Oktober bis Mitte April

Hinweise: Das Reiseprogramm und die Reiseinformationen weichen nicht von der Gruppenreise ab. Ausnahme sind die Mahlzeiten. **Bei der Individualreise sind nur alle Frühstücke im Preis inbegriffen.** Alle anderen Mahlzeiten müssen selbst bezahlt werden.

Programmänderungen sind vorbehalten, alle Angaben ohne Gewähr.

Stand, 01.03.2010/do



Beratung & Verkauf

bike adventure tours
Sagistrasse 12
CH-8910 Affoltern am Albis
Tel. +41 (0)44 761 37 65
Fax +41 (0)44 761 98 96
info@bikereisen.ch

Deutschland Vertretung
bike adventure tours Vertretung
Sonja Wolfgramm
Guntramstrasse 29, D-79106 Freiburg
Tel. +49 (0)761 38 44 331
Fax +49 (0)761 38 44 332
info@bike-adventure-tours.de
www.bike-adventure-tours.de