

### **Baltikum: Drei Länder, drei Charaktere** **Rundreise entlang der Sehenswürdigkeiten Litauens, Lettlands und Estlands**



Burg Trakai an einem Sommertag ©Mantas Ore, stock.adobe.com

Vielfalt ist ein Versprechen, wenn Sie die 3 Länder Litauen, Lettland und Estland besuchen. Im Vergleich ihrer sprachlichen, geschichtlichen und kulturellen Prägung werden Sie deutliche Unterschiede feststellen. Sie erleben quirlige und moderne Hauptstädte, die Lebenslust versprühen – jede auf ihre ganz eigene Art.

Vilnius, die litauische Hauptstadt, rockt den Spätbarock. Die katholische Stadt pflegt ihre alten Klöster und Kirchen ebenso wie ihre Offenheit für fremde Kulturen aus aller Welt. Der Gotische Winkel, die Universität und die Wasserfestung Trakai, nahe der Stadt gelegen inmitten einer stimmungsvollen Seenlandschaft, sind herrliche Motive für Ihr Fotoalbum.

Ganz anders das lettische Riga. Es glänzt mit Jugendstilhäusern und pulsierendem Großstadtleben. Das Schwarzhäupterhaus und die St. Petri-Kirche stehen beim Sightseeing genauso hoch im Kurs wie die Straßencafés, wo Style und Chic wie auf einem Catwalk an Ihnen vorbeiflanieren.

Estlands Hauptstadt Tallinn putzt das Mittelalter sichtbar heraus und setzt seine imposanten Stadtmauern, Altstadtgassen und Wehrtürme gekonnt in Szene. Im Gegensatz dazu ist das Leben hier fortschrittlich organisiert. Die Parlamentswahl via Internet beispielsweise ist für Estland völlig selbstverständlich.

Einzigartige Naturerlebnisse wie der Laheema-Nationalpark mit seinen Buchten und die Gauja-Schlucht sind inklusive. Und natürlich die Dünen der Kurischen Nehrung, in denen einst Thomas Mann lange Sommer verbrachte. Greifen Sie zu – die baltische Wundertüte steckt voller Überraschungen!

- › Rundreise von Vilnius über Riga nach Tallinn
- › mehr Freizeit in den 3 Hauptstädten Vilnius, Riga und Tallinn
- › Spaziergang auf Europas höchster Wanderdüne in der Kurischen Nehrung
- › Wasserburg Trakai
- › Barockschloss Rundale
- › Erkundung des Gauja Nationalparks
- › Besuche in den Anwesen Vihula Manor und Gut Palmse im Lahemaa Nationalpark

#### **1. Tag: Anreise nach Vilnius (Litauen)**

Heute beginnt Ihre Reise ins Baltikum und Sie fliegen nach Vilnius, der Hauptstadt Litauens.

In Vilnius werden Sie am Flughafen bereits durch Ihre örtliche Reiseleitung erwartet, die sich darauf freut, Ihnen die zahlreichen Facetten des Baltikums in den nächsten Tagen näher zu bringen.

Je nach Ankunftszeit verbleibt noch etwas Zeit, sich einen ersten Eindruck von der Stadt zu machen, bevor Sie beim gemeinsamen Abendessen im Hotel Ihre Mitreisenden und die sz-Reisebegleitung besser kennenlernen.

#### **2. Tag: Stadtrundfahrt in Vilnius mit Besuch der Universität - Freizeit am Nachmittag**

Nach Ihrem Frühstück begeben Sie sich auf eine Stadtrundfahrt durch Vilnius, verbunden mit einem Altstadtspaziergang. Dabei sehen Sie unter anderem den Kathedralenplatz, der von der tempelartigen, weiß leuchtenden Kathedrale St. Stanislaus und dem frei stehenden Glockenturm beherrscht wird. Die Peter-Paul-Kirche gilt als eines der schönsten barocken Bauwerke im gesamten baltischen Raum. Die Kirche wurde im 17. Jahrhundert erbaut und ist berühmt für ihr reich dekoriertes Interieur, das mit über 2.000 Stückfiguren verziert ist.

Neben dem Tor der Morgenröte - dem einzigen erhaltenen Stadttor aus dem 16. Jahrhundert, steht auch die Universität auf dem Besichtigungsprogramm. Diese liegt mitten in der Altstadt und erstreckt sich über 12 Innenhöfe. Die ältesten Gebäude stammen noch aus dem 16. Jahrhundert, der Gründungszeit der Universität.

#### **3. Tag: Fahrt nach Trakai mit Besichtigung der Wasserburg und der karaimischen Häuser - Weiterfahrt nach Klaipeda**

Am Vormittag fahren Sie nach Trakai (Traken), einem ersten Höhepunkt Ihrer Rundreise. Das Städtchen, einst die Hauptstadt des litauischen Reiches, liegt idyllisch inmitten von Seen. Noch heute leben hier einige Karaäer, Nachfahren einer altjüdischen Sekte. Ihre farbenfrohen Häuser fallen ebenso ins Auge wie die große gotische Inselburg, die wichtigste Sehenswürdigkeit von Trakai. Die alten Gemäuer wurden wunderbar restauriert und während Ihres Besuches erhalten Sie einen Einblick in die Zeit, als die Burg noch bewohnt war und der Fürst Vytautas hier berühmte europäische Staatsmänner zu Besuch hatte.

Anschließend geht die Fahrt weiter nach Klaipeda, wo Sie auch übernachten werden.

#### **4. Tag: Ausflug auf die Kurische Nehrung - Stadtführung in Nida mit Besuch des Thomas Mann-Haus - Altstadtspaziergang in Klaipeda**

Heute geht es mit dem Bus und per Fähre auf die Kurische Nehrung. Die schmale Landzunge, welche im südlichen Teil bereits zu Russland gehört, war schon immer eine beliebte Sommerfrische. Bereits Thomas Mann ließ sich hier nieder und natürlich darf auch ein Besuch in seinem Sommerhaus in Nida (Nidden) nicht fehlen. Anschließend unternehmen Sie eine kleine Wanderung auf die Große Düne. Aus 52 Metern hat man bei guter Sicht einen schönen Blick über die Nehrung und das Haff, bis hinein in das Kaliningrader Gebiet.

Nach Ihrer Rückkehr in Klaipeda, entdecken Sie das alte Zentrum der drittgrößten litauischen Stadt. Die denkmalgeschützte Altstadt mit ihren engen Gassen, alten Fachwerkhäusern und Speichern ist geprägt von 700 Jahren deutscher Geschichte. Der zentrale Platz der Altstadt ist der Theaterplatz in dessen Mittelpunkt der Simon-Dach-Brunnen steht, bekrönt von der bekannten Frauengestalt des Ännchens von Tharau. Das gleichnamige Lied des memelländischen Dichters Simon Dach zählt noch heute zum deutschen Liedgut. Vielleicht fühlen Sie sich ja zu einem kleinen Ständchen motiviert?

#### **5. Tag: Fahrt zum "Berg der Kreuze" nach Siauliai - Besuch des Barockschlosses in Rundale (Lettland) - Riga**

Auf dem heutigen Programm steht ein ganz besonderer Besichtigungspunkt, der auch einen kleinen Einblick in das religiöse Leben der Litauer ermöglicht - Siauliai, der "Berg der Kreuze". Scheinbar mitten im Nirgendwo erhebt sich ein Hügel, bedeckt mit unzähligen Kreuzen. Bereits seit der Zarenzeit hinterlassen hier Pilger die unterschiedlichsten Kreuze sowie kleine Jesusfiguren. Noch niemand hat sich die Mühe gemacht, diese christlichen Symbole zu zählen, aber die schiere Menge ist unglaublich beeindruckend!

Haben Sie schon einmal vom Versailles des Nordens, Schloss Rundale (Ruhenthal), gehört? Die Anlage werden Sie im Anschluss besuchen. Das mittlerweile im Staatsbesitz befindliche Barockschloss ließ die russische Zarin Anna Iwanowna für den kurländischen Herzog Biron errichten. Der Baumeister Bartolomeo Francesco Restrelli, welcher auch die Pläne für den Winterpalast der Eremitage in St. Petersburg erstellte, entwarf diese Anlage und ließ auch den Garten in französischem Stil anlegen. Bunte, liebevoll gepflegte Rabatten und die in zarten Gelbtönen gehaltene Fassade des Schlosses laden zum Fotografieren und Entdecken ein (Besichtigung mit Audioguide).

Sie fahren weiter zu Ihrem nächsten Übernachtungsort Riga, der lettischen Hauptstadt.

#### **6. Tag: Stadtrundfahrt mit Altstadtspaziergang in Riga - Dombesichtigung - Freizeit**

Während einer Stadtrundfahrt erkunden Sie gemeinsam mit Ihrem Reiseleiter Riga, die größte Stadt des Baltikums. Das Stadtbild wird geprägt durch den Fluß Daugava/Düna, welcher durch gewaltige Brücken überspannt wird sowie durch zahlreiche Jugendstil-Ensembles. Im Stadtkern findet man noch heute Zeugnisse aus der Zeit, als Riga Hansestadt war. Die Große und Kleine Gilde und das in den 90iger Jahren wieder errichtete Schwarzhäupterhaus beeindrucken ebenso wie das einzige erhaltene Stadttor und das Schloss. Übertagt wird alles von der Petrikirche, Rigas höchste Kirche und dem Dom, dessen Besichtigung ebenso auf dem Programm steht.

Anschließend haben Sie Zeit für eigene Erkundungen.

#### **7. Tag: Rundfahrt im Gauja Nationalpark mit Burg Turaida und Gutmannshöhle - Cesis mit kurzer Stadtbesichtigung**

Nach dem Frühstück führt Sie Ihre örtliche Reiseleitung durch das wohl beliebteste Reiseziel in Lettland, den Gauja Nationalpark. Hierher kamen bereits im 19. Jahrhundert die ersten Besucher, die durch die ursprüngliche Landschaft, welche der Gauja-Fluss geschaffen hat, angelockt wurden.

Nach einer Stadtbesichtigung in Sigulda geht es weiter in den Nationalpark und nach Turaida, ein Ortsteil von Sigulda (Segewold). Über den grünen Baumkronen und dem Fluss Gauja erhebt sich hier die aus roten Ziegeln gebaute mächtige Burg Turaida, was übersetzt so viel wie „Gottes Garten“ bedeutet. Die mittelalterliche Anlage wurde ursprünglich für den Bischof Philipp von Ratzeburg im Jahr 1214 errichtet und ist noch heute gut erhalten. Besucher können den Burgturm besteigen und das umliegende Gebiet des Gauja-Tals überblicken. Im Inneren gibt es ein Museum, das die Geschichte der Burg, der Region und ihrer Bewohner dokumentiert.

Die Gütmannshöhle, etwa 1,2 Kilometer von der Burg Turaida entfernt, ist die größte und bekannteste Höhle in Lettland. Sie ist etwa 18,8 Meter tief, 12 Meter breit und 10 Meter hoch. Die Höhle entstand durch die Erosion des Devon-Sandsteins, der in dieser Region häufig vorkommt. Sie ist auch wegen ihrer Inschriften bekannt, die bis ins 17. Jahrhundert zurückreichen. Eine Legende besagt, dass das Wasser in der Gütmannshöhle heilende Kräfte hat. Der Name „Gütmanns“ bedeutet „guter Mann“, und die Höhle war ein Ort, an dem Menschen frisches Wasser holten und sich versammelten.

Beide Orte sind bekannt durch die Legende der „Rose von Turaida“. Diese Geschichte handelt von einem jungen Mädchen namens Maija, das für seine Treue und Unschuld bekannt war und schließlich ihr Leben opferte, um ihre Ehre zu bewahren.

Mit Ihrer Ankunft in Cesis unternehmen Sie noch eine kurze Stadtbesichtigung. Cēsis wurde im 13. Jahrhundert gegründet und war ursprünglich eine Festung des Schwertbrüderordens. Bis heute pflegt die Stadt ihre reiche Geschichte und ist gleichzeitig ein lebendiges, kulturelles Zentrum.

#### **8. Tag: Stadtbesichtigung und Strandspaziergang in Pärnu (Estland) - Tallinn**

Die 44.000 Einwohner Stadt Pärnu ist Ihr heutiger erster Programmpunkt. Sie wurde im 13. Jahrhundert vom Deutschen Orden gegründet und gilt als das wichtigste Seebad Estlands. Die Bezeichnung "Sommerhauptstadt Estlands" ist gerechtfertigt - sogar der Bürgermeister von Tallinn übergibt zu Beginn der Sommersaison symbolisch die Hauptstadtrechte an den Bürgermeister von Pärnu. Während einer Führung durch die Hansestadt entdecken Sie unter anderem das

klassizistische Rathaus, ursprünglich Wohnsitz eines reichen Händlers, die Katharinenkirche und auch die KuningasträÙe, wo sich ein schön restauriertes Speicherhaus aus dem 17. Jahrhundert befindet. Lassen Sie diesen Kurort auf sich wirken und genießen Sie die Brise an der See beim folgenden Strandspaziergang.

Ihre Weiterreise führt Sie heute in das Baltikumsland Estland und in die Hauptstadt Tallinn. Bei einer ersten, orientierenden Stadtrundfahrt besichtigen Sie die Sägewiese, ein großes Freilichtgelände im Stadtteil Pirita, und dem Kadriorg-Park, ein weitläufiger, historischer Park im Osten von Tallinn. Beide Orte spielen eine wichtige Rolle im kulturellen Leben der Stadt und geben Einblicke in die estnische Geschichte und Kultur.

## 9. Tag: Stadtrundgang in Tallinn mit Besichtigung der Domkirche - Ausflug in den Lahemaa-Nationalpark

Zunächst geht es nach Ihrem Frühstück in die Altstadt von Tallinn für einen Spaziergang. Nicht übersehen können Sie hier die mittelalterliche Stadtmauer. Sie war 3 Meter dick und bis zu 16 Meter hoch und besaß 46 Wehrtürme. Etwa die Hälfte sind noch erhalten und ein beeindruckendes Fotomotiv. Gleiches gilt für den Langen Hermann, den größten erhaltenen Turm der alten Burg. Dieser überragt die Dächer der Altstadt und ist schon von Weitem zu erkennen.

Ebenfalls auf dem Domberg befindet sich die Domkirche, eines der ältesten estnischen Gotteshäuser aus dem 13. Jahrhundert. Die ursprünglich römisch-katholische Kathedrale wurde mit Abschluss der Reformation in Estland zur lutherischen Domkirche und ist heute Bischofskirche. Im Inneren können Sie sich selbst von der schlichten Schönheit dieser dreischiffigen Basilika im gotischen Stil überzeugen.

Faszinierend sind auch die "Drei Schwestern", drei der schönsten Beispiele mittelalterlicher Bausubstanz in Tallinn.

Von Tallinn aus fahren Sie in den bekannten Lahemaa-Nationalpark, den größten Nationalpark Estlands. Durch dessen Buchtenlandschaft streifen noch heute Elche, Bären und Luchse.

Außerdem haben sich hier noch einige schöne deutsch-baltische Gutshäuser erhalten, darunter das beeindruckende Anwesen Vihula Manor. Das Herrenhaus stammt aus dem 16. Jahrhundert, umgeben von einem weitläufigen Park mit einem Teich, einer Mühle, einer Orangerie, einer Vodka Brennerei und -museum.

Die Taverne „Kaval Ants“ ist ein historisches Restaurant auf dem Gelände des Gutes Vihula, in dessen authentischer Atmosphäre Sie ein gemeinsames, typisch estnisches Mittagessen genießen werden.

Danach geht die Fahrt weiter nach Altja, wo sich das barocke Adelshaus Palmse aus dem 17./18. Jahrhundert befindet. Das Adelsgeschlecht Von Der Pahlen war mehr als 200 Jahre lang Eigentümer dieses in seiner baulichen Pracht und schieren Größe einzigartigen Herrenhaus-Komplexes. Heute befinden sich im Gut ein Hotel und ein Museum, außerdem hat hier die Nationalparkverwaltung ihren Sitz. Beim Bummel durch die idyllische Parkanlage vergeht die Zeit wie im Flug. Nach dem Besuch des Nationalparks werden Sie zurück nach Tallinn gebracht.

Ein Abschiedsabendessen in der Altstadt Tallinns rundet Ihre Reise durch die drei baltischen Länder gemütlich ab.

## 10. Tag: Heimreise

An Ihrem letzten Tag bringt Sie der Transfer nach dem Frühstück zum Flughafen, um die Heimreise anzutreten. Hier verabschiedet sich Ihre örtliche Reiseleitung von Ihnen. Mit dem Rückflug geht eine beeindruckende Reise durch die Länder des Baltikums für Sie zu Ende.

## Leistungen

### Beförderung

- › Haustürtransfer in ausgewählten Regionen
- › Flug mit renommierter Fluggesellschaft nach Vilnius und zurück von Tallinn in der Economy Class (Umsteigeverbindung)
- › Transfer Flughafen - Hotel - Flughafen
- › Fahrt im Reisebus während der Rundreise
- › Fährüberfahrt zur Kurischen Nehrung

### Hotels & Verpflegung

Alle Übernachtungen in 3\*/4\*-Hotels

- › 2 Übernachtungen in Vilnius
- › 2 Übernachtungen in Klaipeda
- › 2 Übernachtungen in Riga
- › 1 Übernachtung in Cesis
- › 2 Übernachtungen in Tallinn
- › 9x Frühstück
- › 1x Mittagessen
- › 9x Abendessen

### Ausflüge & Besichtigungen

Alle in deutscher Sprache, soweit nicht anders angegeben

- › Ausflüge: Kurische Nehrung, Gauja und Laheema Natoionalpark
- › Stadtrundfahrten/-gänge: Vilnius, Nida, Klaipeda, Riga, Sigulda, Cesis, Pärnu, Tallinn
- › Kleine Wanderung auf die Große Düne/Kurische Nehrung
- › Besichtigungen und Eintritte: Universität Vilnius, Wasserburg Trakai, Thomas-Mann-Haus Nida, „Berg der Kreuze“ Siauliai, Barockschloss und Park Rundale (Audioguide), Rigaer Dom, Bischofsburg Turaida, Gutmannshöhle, Domkirche Tallinn, Vihula Manor, Herrenhaus Palmse

### Zusätzlich inklusive

- › Aktuelle Steuern & Sicherheitsgebühren
- › Nationalparkgebühr Kurische Nehrung
- › Stadtsteuern Vilnius, Riga und Tallinn
- › 1 Reisetaschenbuch pro Buchung
- › Örtliche Reiseleitung: 1.-10. Tag
- › **sz-Reisebegleitung**

## Wichtige Hinweise

### Hinweis zu den Ausflügen:

Alle Ausflüge und Führungen finden in deutscher Sprache statt, soweit nichts anderes angegeben ist. Bitte beachten Sie, dass sich die angegebene Reihenfolge der Ausflüge ändern kann.

### Einreisebestimmungen für deutsche Staatsangehörige (Reisedokumente / Visum / Impfung):

Deutsche Staatsangehörige benötigen für diese Reise gültige Ausweisdokumente. Die Reise kann sonst nicht angetreten werden!

Je nach Reiseland kann es sein, dass ein Visum erforderlich ist. In einigen Ländern sind ggf. auch Impfvorschriften zu beachten. **Ausführliche Einreisebestimmungen finden Sie online bei der jeweiligen Reise unter der Rubrik „Länder“.** Außerdem erhalten Sie diese Infos auch in Ihren zugesandten Reise-Vertragsunterlagen.

Wir empfehlen Ihnen dringend, sich schon vor der Buchung einer Reise über Ihre Einreisebestimmungen zu informieren. Bitte erkundigen Sie sich dabei auch über mögliche Bearbeitungszeiten für ggf. benötigte Visa, um eine rechtzeitige Bearbeitung vor Abreise zu gewährleisten sowie über notwendige Impfungen.

Bitte beachten Sie, dass seit dem 26. Juni 2012 jedes Kind, welches ins Ausland reist, unabhängig vom Alter ein eigenes Reisedokument benötigt. Eintragungen im Reisepass der Eltern werden nicht mehr anerkannt. Bitte beantragen Sie das notwendige Reisedokument bei den zuständigen Behörden.

### Einreisebestimmungen für nicht-deutsche Staatsangehörige (Reisedokumente / Visum / Impfung):

Falls Personen ohne deutsche bzw. mit nicht ausschließlich deutscher Staatsbürgerschaft mitreisen, beachten Sie bitte, dass in diesem Fall andere bzw. **gesonderte Einreisebestimmungen** für Ihr gewähltes Reiseland gelten können. Hierüber geben die jeweiligen Auslandsvertretungen bzw. zuständigen Konsulate entsprechend Auskunft. **Wir empfehlen Ihnen dringend, sich schon vor der Buchung einer Reise über Ihre Einreisebestimmungen zu informieren.** Bitte erkundigen Sie sich dabei auch über mögliche Bearbeitungszeiten für ggf. benötigte Visa, um eine rechtzeitige Bearbeitung vor Abreise zu gewährleisten.

Sollten Sie in diesem Zusammenhang Fragen haben, helfen wir Ihnen gerne weiter. Bitte kontaktieren Sie uns unter unserer kostenfreien Service-Hotline 0800 250 00 00 (Mo-Fr 9-19 Uhr).

### Absagefrist durch den Reiseveranstalter sz-Reisen & Service GmbH:

Falls die Mindestteilnehmerzahl für Ihren Reisetrip nicht erreicht werden sollte, behält sich sz-Reisen vor, bis spätestens 4 Wochen vor Reiseantritt (bei Tagesfahrten bis zu 2 Wochen) die Reise abzusagen bzw. vom Reisevertrag zurückzutreten. Weitere Informationen hierzu finden Sie in den [Allgemeinen Geschäftsbedingungen SZ-Reisen & Service GmbH](#) unter §7.

**sz-Reisen** und **momento by sz-Reisen** sind Marken der sz-Reisen & Service GmbH

### Hinweis für Menschen mit eingeschränkter Mobilität:

Unsere Reisen sind nicht geeignet für Gäste mit eingeschränkter Mobilität. sz-Reisen sind meistens Reisen in Bewegung: Um alle Besichtigungen, Rundgänge und Ausflüge in vollem Umfang miterleben zu können, sollten Sie „gut zu Fuß“ sein. Auch so manch ein Hotel ist noch nicht auf Rollatoren oder weitergehende Mobilitätsbeschränkungen eingestellt. Daher sind unsere Reisen für schwer gehbehinderte Gäste sowie für Gäste im Rollstuhl oder mit starker Sehbehinderung nicht geeignet (auch Gehörlosigkeit oder allg. Reisebehinderung).

Im Zweifel können wir vorab für Sie prüfen, ob eine Teilnahme möglich ist. Bitte fragen Sie uns vor der Buchung, ob diese Reise für Sie geeignet ist. Wir beraten Sie gern unter unserer kostenlosen Service-Hotline 0800 250 00 00 (Mo-Fr 9-19 Uhr).

### Zahlung & Reiserücktritt bei SZ-Reisen:

Ausführliche Informationen zu Zahlung und zum Reiserücktritt finden Sie in den [Allgemeinen Geschäftsbedingungen SZ-Reisen & Service GmbH](#) unter § 2. + 5. + 7. + 8.

### Hinweis bei Hotelaufenthalt:

Bei der Hotelkategorie handelt es sich um eine Veranstalterbewertung, die auch von der örtlichen Kategorie abweichen kann. Je nach Reiseland kann es landestypische Unterschiede bei Hotelbewertungen geben.

Stand: 17/05/2025

Als Reiseveranstalter sind wir uns der besonderen Verantwortung gegenüber der Umwelt und den Menschen sehr bewusst. Deshalb ist nachhaltiges Leben und Gutes für unsere Mitmenschen tun für sz-Reisen nicht nur ein Trend, sondern ein langfristiges Bestreben mit ständiger Weiterentwicklung. So sind wir schon seit vielen Jahren bestrebt, mit Hilfe verschiedenster Aktionen, Unterstützungen und angepassten Arbeits- sowie Produktionsabläufen unseren ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich zu halten und nebenbei der Gesellschaft etwas Gutes zurückzugeben.

Wir möchten positiv auf Gesellschaft und Umwelt wirken und uns auf unsere soziale Unternehmensverantwortung konzentrieren. Ab jetzt können auch Sie mitwirken! Werden Sie mit Ihrer Buchung zum aktiven Klima- und Zukunftsunterstützer dank unserer Aktion: **WeltbewuSzt - freiwilliger Klima & Zukunftsbeitrag**. Mit all den daraus resultierenden Einnahmen werden die gemeinnützige Hilfsorganisation arche noVa e.V. und die Stiftung Wald für Sachsen unterstützt. Alle Infos dazu finden Sie unter: [www.sz-reisen.de/klimabeitrag-zukunftsbeitrag/](http://www.sz-reisen.de/klimabeitrag-zukunftsbeitrag/)