



Rassige Abfahrt am Doberar bei frischem Tiefschnee, im Hintergrund der mächtige Damawand

Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	4
Komfort-Bewertung	5
Ein typischer Skitourtag im Iran	6
Die islamisch Republik Iran - Kleiderordnung	6
Ausführliches Detailprogramm	7
Ausrüstungsliste	10
Länderinformation	11
Wichtige Reiseinformationen, Geldbedarf, usw.	12
Buchung und Zahlungsmodalitäten	13

Höhepunkte der Reise

- 10 Tage Skitour im Iran. Im Anschluß 6 Tage Rundreise im Süden des Iran nach Shiras und Isfahan.
- Ideale Höhenakklimatisierung am Doberar im Elburs-Gebirge mit drei bis vier lohnenden Skitouren bis 4200 Meter Höhe. Im Nordwesten beeindruckt der große, weiße Kegel des Vulkan Damawand, das Hauptziel unserer Skitour.
- Gut akklimatisiert besteigen wir den 5671 Meter hohen Damawand, höchster Berg des Irans. Wir steigen entlang der Südroute auf und übernachten in einer Hütte der iranischen Bergsteigervereinigung.
- Sowohl das weite Gipfelpanorama über das Albus-Gebirge wie auch die langen, rassigen Abfahrten sind Höhepunkte unserer Skireise.
- Reservetag am Damawand im Falle von schlechten Wetter, um die Gipfelchancen zu erhöhen.
- Im Anschluss Rundreise in den Süden des Iran zu den Perlen der persischen Kultur, wo wir neben Persepolis die weltberühmten Städte Shiras, Isfahan und Kashan entdecken werden.
- Die erstaunliche Freundlichkeit und Weltoffenheit der iranischen Bevölkerung, die uns mit offenen Armen empfängt, wird einen bleiben Eindruck hinterlassen!

TAG	PROGRAMM
1	Flug und individuelle Ankunft in Teheran
2	Besichtigung von Teheran
3	Fahrt zum Damawand und erste Akklimatisierungstour
4	Skitour im Doberar-Massif - Changizchal (4050 m)
5	Skitour im Doberar-Massif - Doberar (4100 m)
6	Rasttag oder letzte Akklimatisierungstour
7	Aufstieg in das Hochlager Baregah Sevom
8	Gipfelgang am Damawand
9	Reservetag und Rückfahrt nach Teheran
10	Flug nach Shiraz und Stadtbesichtigung <i>oder Heimflug*</i>
11	Stadtbesichtigung in Shiraz und Freizeit
12	Besichtigung von Persepolis und Weiterfahrt nach Isfahan
13	Die weltberühmten Brücken und Moscheen von Isfahan
14	Fahrt nach Kashan und Stadtbesichtigung
15	Rückfahrt nach Teheran und Freizeit
16	Heimflug nach Europa

! Skitour Ohne Kultur!

Die Reise kann auch ohne Kulturteil als 10-tägige Skitour gebucht werden! In diesem Fall fliegen Sie am 10. Tag von Teheran heim. Dies muss bei Buchung mitgeteilt werden.

Wissenswertes

- Beste Reisezeit: April
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 4 bis maximal 12 Teilnehmern
- Reiseleitung durch englischspr. iranischen Ski- und Bergführer (IVBV / IFMGA) und Assistenten je nach Gruppengröße
- **Ab 8 Teilnehmer zusätzlicher österreichischer Bergführer (IVBV / UIAGM) für den Skitourenteil**
- 3 bis 4 lohnende Akklimatisierungstouren im Elburs-Gebirge
- Ein Reservetag am Damawand erhöht Ihre Gipfelchancen
- Möglichkeit für ein erholsames Bad in den heißen Quellen von Reyneh am Fuß des Damawand
- Möglichkeit am 10. Tag nach der Damawand-Besteigung die Reise zu beenden *
- In Teheran und in den weiteren Städten Übernachtungen in gehobenen Mittelklasse-Hotels

Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive des Inlandsfluges.



Fixtermine und Preise

TERMIN		PREIS AB 4 TEILNEHMER
28.03. – 12.04.2025		€ 2.690,-
28.03. – 06.04.2025 *		€ 1.860,-

* Skitour ohne Kulturrundreise (10 Tage)

Die Preise gelten ab/bis Teheran (exkl. internationalem Flug)
Gerne bieten wir Ihnen ein Komplettpaket an, inkl. internationalem Flug ab Ihrem Wunschflughafen!

! Sollten weniger als 4 Teilnehmer die Reise inkl. Kulturrundreise buchen, muss für den Kulturteil ein geringfügiger Aufpreis berechnet werden !

Einzelzimmerzuschlag (nur in den Städten): € 300,- (bei 16-tägiger Reise) bzw. € 150,- (bei 10-tägiger Reise)

Frühbucherrabatt: 3% des Reisepreises bei Buchungen, die spätestens 6 Monate vor Reisebeginn bei uns einlangen.

Alle Touren mit CLEARSKIES Reiseleitung durch öster. Berg- und Skiführer (IVBV/UIAGM) für den Skitourenteil ab 8 Teilnehmer.

Österreichische Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung durch österreichischen Berg- und Skiführer (IVBV / UIAGM) für den Skitourenteil ab 8 Teilnehmer
- Einheimischer, englischspr. Ski-Bergführer (IVBV / IFMGA); Assistenten je nach Gruppengröße
- Erfahrener, einheimischer Koch bzw. Küchenmannschaft
- Träger bzw. eventuell Maulesel für den Transport der Ausrüstung ins Hochlager am Damawand - ca. 10 kg Freigepäck pro Teilnehmer
- Einheimischer, deutschsprachiger Reiseleiter für den Kulturteil
- *Unsere Mannschaften werden fair und landestypisch bezahlt. Wir legen großen Wert auf unsere Mannschaften und das gute Miteinander im Laufe der Reise.*

Unterkunft und Verpflegung

- Übernachtungen in Teheran in gehobenem Mittelklassehotel (3-4*) auf Basis Doppelzimmer inkl. Frühstück
- Übernachtungen in gemütlicher Pension in Reyneh
- 1 bis 2 Übernachtungen in einfacher, renovierter und gemütlicher Berghütte am Damavand (nicht Baregah Sevom)
- Komfortable Hotels (3*) in Shiras, Isfahan und Kaschan
- Alle Mahlzeiten laut Detailprogramm, zumeist Vollpension

Transporte und Transfers

- Alle Transporte und Transfers laut Reiseprogramm im privaten Minibus oder Geländewagen, insbesondere die Flughafentransfers bei Ankunft und Abreise
- Inlandsflug Teheran - Shiras

Permits und Besichtigungen

- Eintrittsgebühren in Teheran, Shiras, Persepolis, Isfahan, Kaschan laut Detailprogramm
- Besteigungsgebühren am Damawand

CO₂ - Kompensation

- CLEARSKIES kompensiert die anfallenden CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive des Inlandsfluges.

Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Internationaler Flug in den Iran *Gerne bieten wir Ihnen ein Gesamtpaket an, inklusive individueller Flugreise ab Ihrem Wunschflughafen!*
- Visum: derzeit € 75,- *Sie erhalten von uns alle Unterlagen zur einfachen Beantragung des Visum*
- Reiseversicherung – Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen *Gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.*
- Getränke, persönliche Ausgaben, Trinkgelder
- Eintrittsgebühren
- Anfallende Zusatzkosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag: € 300,- (nur in den Städten, bei 16-tägiger Reise) bzw. € 150,- (nur in Teheran, bei 10-tägiger Reise)
Bei Verfügbarkeit kann ein Zimmer mit einem anderen Teilnehmer, bzw. einer anderen Teilnehmerin geteilt werden, in diesem Fall entfällt der Einzelzimmerzuschlag. Diesen Wunsch teilen Sie uns bitte bei Buchung mit.
- Alle weiteren Kosten, die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



Pulverschnee am Doberar



Der Damawand im Hintergrund



Die üppigen Märkte von Teheran



ALPINTECHNISCH: mittel bis anspruchsvoll



Das von uns besuchte Skitourengebiet im Iran bietet ausgezeichnete Möglichkeiten für lohnende Skitouren: lange, einsame und teils steile Anstiege, gefolgt von rassigen Abfahrten in meist unverspürten Hängen. Erfahrene Skitourengeher werden keine nennenswerten alpinistischen Schwierigkeiten vorfinden. Eine Gute Spitzkehrentechnik und ein sicherer Umgang mit Harschseisen in Hängen bis zu ca. 35-40° Steilheit sind Voraussetzung. Auf Grund der Abgeschlossenheit unserer Touren setzen wir Erfahrung im Umgang mit LVS-Ausrüstung voraus.

KONDITIONELL: anspruchsvoll



Aufstiege und Abfahrten bis zu 1400 Höhenmeter am Tag in Höhen von bis zu 4200 Meter, am Damawand bis auf 5600 Meter. Die Aufstiege können 4 bis 5 Stunden dauern, gefolgt von teils langen und anspruchsvollen Abfahrten in verschiedensten Schneebedingungen. Sowohl die Akklimatisierungstouren als auch die Besteigung des Damawand sind aufgrund der Höhe und der Distanzen kräftezehrend. Auch die lange Abfahrt vom Damawand verlangt einiges ab. Sehr gute Kondition ist erforderlich und wird vorausgesetzt.



Am Gipfel auf 5671 Meter

Höhenakklimatisierung

Im Verlauf dieser Tour erreichen wir Höhen von maximal 5671 Metern (Damawand), meistens bewegen wir uns in Höhen von 3000 bis 4200 Metern. Die Schlafhöhen liegen bei ca. 2600 Meter in Lasem und bei maximal 4250 Metern im Hochlager am Damawand. Im Laufe der Akklimatisierungsskitouren in Lasem haben wir mehrmals Gelegenheit bis auf ca. 4000 bis 4200 Meter Höhe aufzusteigen und uns somit auf die Schlafhöhe des Hochlagers am Damawand vorzubereiten. Von Tag zu Tag spüren wir, wie unsere Leistungsfähigkeit in der Höhe steigt.

Am Damawand selbst können wir am Tag vor unserem Gipfelgang nochmals Höhenluft schnuppern, vordem wir eine kurze Nacht auf 4250 Meter verbringen.

Wichtig für eine gute Höhenakklimatisierung ist es, die Akklimatisierungstouren gelassen und ohne übertriebenen Leistungsdruck anzugehen. Höhen von bis zu und über 5000 Meter sollten immer mit ausreichend Respekt angegangen werden.

Bitte unterstützen Sie Ihren Körper bei der Höhenakklimatisierung, indem Sie:

- die Reise gesund und ausgeruht antreten,
- in den ersten Tagen der Tour unnötige Anstrengungen vermeiden,
- entsprechend langsam gehen, vor allem im Aufstieg,
- viel Flüssigkeit (Wasser) aufnehmen,
- den Anweisungen und dem Rat unserer Guides vertrauen und folgen!

Voraussetzung und Vorbereitung

Diese Skitourenreise ist ideal für trainierte und erfahrene Skitourengeher, die im Alpenraum gewöhnt sind Skitouren mit 1400 bis 1600 Höhenmetern zu gehen und auch vor längeren Touren nicht zurückschrecken. Sie sind guter Skifahrer im freien Gelände, verschiedene und wechselnde Schneebedingungen bereiten Ihnen keine Sorgen. Sie betreiben regelmäßig (Ausdauer-)Sport und haben eventuell schon mehrtägige Skitouren Erfahrung. Erfahrung mit Höhen um 5000 Meter ist hilfreich, aber keine Voraussetzung. Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten: regelmäßiges Laufen (Joggen) und lange Skitouren mit normalem Tagesgepäck (ca. 6 bis 10 Kg) bereiten Sie am besten auf diese Tour vor.



Der CLEARSKIES-Duffelbag

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 119,- | € 99,-*

*Sonderpreis für Clearskies Kunden
Preise inkl. 20% MWSt. zzgl. Versand



Die Innenräume der Nasir al Mulk Moschee

In **Teheran** schlafen wir in einem zentral gelegenen, modernen und sauberen Hotel (Landeskategorie 3-4*) mit Indoor-Pool. Alle Zimmer bieten ein Badezimmer mit WC und Dusche/Bad. In unmittelbarer Umgebung gibt es kleine Krämerläden, bzw. auch verschiedene Kaffees, Restaurants und Parkanlagen in Gehdistanz.

Das Frühstück wird im Hotel, die weiteren gemeinsamen Mahlzeiten werden in ausgewählten Restaurants in Teheran eingenommen.

Während der **Akklimatisierungs-Skitouren** übernachten wir in einer **Familienpension** bzw. in einem gemieteten Haus in der kleinen Ortschaft Lasem. Es stehen uns, je nach Gruppengröße 2 bis 3 gemeinsame Schlafzimmer sowie eine Küche und ein Badezimmer (warme Dusche) zu Verfügung. Es wird am Boden im Schlafsack geschlafen, wir empfehlen die Mitnahme einer ThermoRest Matte.

Die **Mahlzeiten** werden von unserem einheimischen Team zubereitet. Am Menü steht ein Mix aus iranischen und orientalischen Speisen, Gerichte auf Basis von Reis, Nudeln oder Kartoffeln in verschiedensten Variationen und natürlich auch Suppen bzw. Eintöpfe. Das Essen ist sehr schmackhaft, sättigend und hygienisch zubereitet. Das Mittagessen besteht meistens aus einem einfachen Lunchpaket, das am Morgen eingepackt und entlang der Tour verzehrt wird. Snacks, Schokolade, Riegel usw. sind nicht inkludiert und müssen von den Teilnehmern selbst mitgebracht, bzw. können zum Teil vor Ort gekauft werden.

Während der **Ski-Besteigung des Damawand** schlafen wir in der **Berghütte Baregah Sevom (4250m)** der iranischen Bergsteigervereinigung. Es handelt sich dabei um eine solide gebaute Hütte, die sauber und schlicht eingerichtet ist, allerdings nur spärlich beheizt. Ein warmer Schlafsack und auch eine Schlafmatte sind deshalb empfehlenswert. Auch am Damawand werden wir von unserem eigenen Team bekocht.

Während der **kulturellen Rundreise** wohnen wir in ausgewählten, schönen und sauberen **Hotels** (Landeskategorie 3-4*). Alle Zimmer bieten ein Badezimmer mit WC und Dusche/Bad. Unsere Hotels im Iran sind gemütlich und geschmackvoll eingerichtet und bieten das Flair aus Tausend und einer Nacht. Wichtiger als der oftmals sterile Komfort eines 5*-Hotels erscheint uns die gute Lage in unmittelbarer Nähe der wichtigen Monumente und Plätze, sowie die Möglichkeit, auch auf eigene Faust das Hotel zu verlassen und auf Erkundungstour zu gehen, oder auf einer der belebten Terrassen gemütlich einen Kaffee zu genießen.

Die **Mahlzeiten in den Städten** werden meist in kleinen, familiär geführten Restaurants eingenommen. Das Essen wird frisch zubereitet, ist schmackhaft und üppig. Typisch für den Iran ist (Fladen-)Brot, der im Land angebaute Basmati-Reis und natürlich „Kaboob“ (Fleischspieße) in unzähligen Variationen.

Obwohl viele Hauptspeisen im Iran Fleisch enthalten, können wir vegetarische Verpflegung bieten. Bitte um entsprechenden Hinweis bei der Buchung!



Im Doberar-Gebiet



Maulesel am Damawand



Beim Zustieg zum Damawand

In Lasem erwarten uns zur Höhenakklimatisierung und zum Kennenlernen des iranischen Schnees schöne Skitouren direkt von unserer Familienpension aus. Am Morgen gegen 7 Uhr wird aufgestanden und der Rucksack gepackt, danach versammeln wir uns beim Frühstück, bei dem wir die heutige Tourenroute besprechen. Nach dem Frühstück packen wir unser Lunchpaket ein, fellen auf und treffen letzte Vorbereitungen, gegen 8 Uhr 30 startet die Gruppe in die Tagestour.

Direkt von unserer Pension starten wir zu Fuss in die Tour. Die ersten Schritte müssen wir eventuell die Ski am Rücken bzw. am Rucksack tragen, je nach Tourenwahl und Schneelage erreichen wir schon nach ca. 15 bis 30 Minuten die Schneegrenze und können unsere Ski anziehen.

Wir planen 4 bis 5 Stunden Aufstiegszeit, mit kurzen Trink- und Fotopausen unterbrochen, auch um die einzigartige Landschaft zu genießen. Natürlich sind auch einzelne, längere Pausen an Aussichtspunkten, bzw. Gipfeln, eingeplant. Dort können wir auch unser Lunchpaket verzehren.

Bald steht mit der langen Abfahrt der Höhepunkt des Tages bevor. Auf unverspurten Pulver- oder Firnhängen geht es zurück nach Lasem. In der Pension gibt es Tee, Kaffee und auch einen kleinen Snack, oftmals auch eine warme und stärkende iranische Suppe. Der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung. Je nach Wetter kann man die wärmende Nachmittagssonne im Garten bzw. auf der Terasse genießen, oder sich am Ofen wärmen...

Natürlich können bei Lust und Laune auch aussichtsreiche Spaziergänge in und um Lasem unternommen werden.

Am Abend erwartet uns ein schmackhaftes, herzhaftes iranisches Abendessen und wir haben Zeit die morgige Tour zu besprechen, bevor es im Schlafzimmer wieder in die Schlafsäcke geht...

Je nach Tagesetappe und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen.



Der Damawand in seiner ganzen Pracht



Vorfreude auf den Gipfelgang



Aufstieg zum Angemar

Die islamische Republik Iran - Kleiderordnung

Im Iran gehört der Großteil der Bevölkerung dem schiitischen Islam an. Staat und Religion sind nicht getrennt, weshalb die Regeln des Islam, wie z.B. die Kleiderordnung, in der Öffentlichkeit eingehalten werden müssen.

Im öffentlichen Raum müssen Frauen mit einem Koptuch die Haare bedecken sowie ein „Manteau“ tragen, also einen zumindest halblangen Mantel der das Gesäß bedeckt und weitere weibliche Formen verhüllt. Ärmel sollten mindestens dreiviertel lang sein und Hosen, bzw. Röcke bis zu den Knöcheln reichen. Diese Regeln gelten auch für Ausländerinnen ab Verlassen des Flugzeuges bei Ankunft im Iran.

Was sehr streng klingt, wird im modernen Iran mittlerweile auf unterschiedlichste Weise ausgelegt. Schon am Flughafen ist bemerkbar, dass bei vielen - speziell jüngeren und aufgeschlossenen Frauen - meistens nur ein Teil des Kopfes bedeckt ist und das Kopftuch teilweise weit nach hinten rutscht. Der Mantel ist häufig auch nicht mehr als ein langes Hemd.

Während unserer Touren und am Berg sind wir ausnahmslos mit modernen und aufgeschlossenen Iranern und Iranerinnen unterwegs, hier gibt es in der Regel keine Kleiderordnung bzw. keinen Kopftuchzwang. Auch für Frauen sind z.B. T-Shirts am Berg absolut in Ordnung.



In Einzelfällen sind die Kleidervorschriften strenger...

Tag 1: Flug und individuelle Ankunft in Teheran

Individueller Flug von Europa nach Teheran, mit Ankunft am Abend. Nach den üblicherweise unkomplizierten Einreiseformalitäten werden Sie in unser gemütliches Hotel im nördlichen Teil des Stadtzentrums gebracht, wo sich die Gruppe trifft und die Zimmer bezieht.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Teheran - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	-
F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen		

Tag 2: Besichtigung von Teheran

Nach dem Frühstück hat die Gruppe Zeit, sich mit unserem Bergführer zusammzusetzen, sich untereinander kennenzulernen und die kommenden Tage der Reise zu besprechen.

Nach dem Mittagessen entdecken Sie im Zuge einer Stadtbesichtigung die riesige Metropole Teheran. Ein Besuch des prächtigen Golestan-Palastes steht genauso am Programm wie ein Besuch des Nationalmuseums, in dem uns eine Zeitreise von 5000 Jahren vor unserer Zeit bis in die Moderne bevorsteht. Ein Rundgang im weitläufigen und faszinierenden Bazaar von Teheran rundet unsere Stadtbesichtigung ab, hier haben Sie u. A. die Möglichkeit, Nüsse und weiteres als Verpflegung für die kommenden Tage einzukaufen.

Am Abend gemeinsames Abendessen in einem Restaurant in der Nähe des Hotels.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Teheran - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 3: Fahrt zum Damawand und erste Akklimatisierungstour

Zeitig starten wir von Teheran und fahren nach Norden ins Elburs-Gebirge in Richtung des mächtigen Damawand. Unser Ziel ist die kleine Ortschaft Reyneh (ca. 2200 m) an des Südabhängen des mächtigen Vulkans, wo wir uns für die kommenden Tage in einer Familienpension einquartieren. Von hier aus werden wir in den kommenden Tagen unsere Akklimatisierungstouren unter anderem auch am weitläufigen Doberar-Rücken, einem wahren Eldorado für rassige Skitouren.

Sollten es die Schneebedingungen erlauben, unternehmen wir heute schon während der Fahrt nach Reyneh eine erste Skitour, beispielsweise auf den lohnenden Gol-e-Zard (3700 m), dessen breiter Rücken genau südlich des mächtigen Damawand steht und sowohl eine lohnende Skitour als auch eine Aussichtskanzel sondergleichen bildet. Bei schlechten Bedingungen (Wetter, Schnee) kann auch eine Wanderung am Damawand unternommen werden, um erstmals Höhenluft zu schnuppern.

🚗	FAHRT	110 KM, ca. 3 Std
⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	1200 m
⬇️	HÖHENMETER ABFAHRT	1200 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Reyneh - FAMILIENPENSION
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 4: Skitour im Doberar-Massiv - Angemar (ca. 4050m)

Von Reyneh fahren wir innerhalb einer halben Stunde in das kleine Dorf Lasem, am Fuße des langgezogenen Dobrar-Bergrücken, dessen höchste Erhebungen über 4000 Meter erreichen. Die nordseitigen Hänge bieten ideale Hangneigungen für schöne Skitouren mit rassigen Abfahrten. Im Nordwesten thront der hohe Vulkankegel des Damawand und dominiert aus der Ferne die Szenerie. Immer wieder zieht der gewaltige Berg die Blicke auf sich.

Unser heutiges Ziel ist der ca. 4050 Meter hohe Angemar. Je nach Schneebedingungen kann natürlich auch ein anderer Berg bestiegen werden.

🚗	FAHRT	70 KM, ca. 1,5 Std
⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	1200 m
⬇️	HÖHENMETER ABFAHRT	1200 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Reyneh - FAMILIENPENSION
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 5: Zweite Skitour im Doberar-Massiv - Dobrar (ca. 4100m)

Heute geht es etwas östlich von unserem gestrigen Ziel auf den Dobrar, mit ca. 4100 Metern Höhe der kulminante Punkt des gesamten Doberar-Rückens. Bei schönem Wetter können wir auch heute das Gipfelpanorama des umliegenden Elburs-Gebirge und natürlich die tollen Blicke auf den 5600 Meter hohen Damawand genießen. Abfahrt nach Lasem und Rückfahrt zu unserer Familienpension in Reyneh.

🚗	FAHRT	70 KM, ca. 1,5 Std
⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	1200 m
⬇️	HÖHENMETER ABFAHRT	1200 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Reyneh - FAMILIENPENSION
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 6: Rasttag oder letzte Akklimatisierungstour

Nach drei rassistigen Touren kann heute ein Rasttag eingelegt werden, um vor der anstrengenden Besteigung des Damawand frische Kräfte zu schöpfen. Oder, je nach Lust und Laune, kann eine weitere Skitour unternommen werden. Das Ziel wird je nach Bedingungen und Motivation der Teilnehmer ausgesucht. Zur Auswahl stehen zum Beispiel der Changiz Chal (4050 m) im Doberar-Massiv oder der Karna (ca. 4200 m), ein Sporn an den Südabhängen des Damawand oberhalb von Reyneh.

Nach einer weiteren rassistigen Abfahrt queren wir in unsere Familienpension zurück, haben Zeit unser Gepäck zu packen und verbringen einen letzten gemütlichen Abend vor der Damawand-Besteigung.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1200 m
↓	HÖHENMETER ABFAHRT	1200 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Reyneh - FAMILIENPENSION
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 7: Aufstieg in das Hochlager Baregah Sevom (ca. 4250 m)

Am Vormittag fahren wir mit Geländewägen über rumpelige Piste bis zur Moschee von Gusfand Sara (ca. 3050 m), dem Ausgangspunkt unserer Besteigung.

Von Gusfand Sara steigen wir mit Hilfe unserer Träger bis zur relativ neu erbauten Berghütte Baregah Sevom auf. Unser Gepäck wird, je nach Schneelage, von Eseln oder Trägern transportiert.

Von hier aus werden wir am nächsten Tag unseren Gipfelgang starten. Am Nachmittag packen wir unsere Rucksäcke und bereiten uns auf einen sehr zeitigen Abmarsch vor, damit wir die frühen und wetterbegünstigten Stunden des Vormittags nutzen können.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1200 m
🕒	GEHZEIT	3 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	HÜTTE (4250M)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 8: Gipfelgang am Damawand

Sehr früh starten wir heute unseren Gipfelgang, da die frühen Morgenstunden am Damawand üblicherweise besseres Wetter bieten. Zu Fuß – eventuell mit Steigeisen – und mit unseren Tourenski bewältigen wir die ca. 1400 Höhenmeter Aufstieg bis zum höchsten Punkt des Iran. Das Gelände ist konstant steil und verspricht eine rasante Abfahrt.

Am Gipfel werden wir für unsere Mühen in der dünnen Luft auf 5671 Metern von einem weiten, beeindruckenden Panorama entlohnt, das weit über das Elburs-Gebirge nach Teheran im Süden und fast bis zum kaspischen Meer im Norden reicht.

Nach der verdienten Gipfelrast folgt eine rasante Abfahrt über die steilen, gleichmäßigen Hänge des Damawand bis zu unserer Berghütte Baregah Sevom und weiter ab bis Gusfand Sara. In Reyneh quartieren wir uns wiederum in unserer Familienpension ein und feiern am Abend unseren Gipfelerfolg.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1400 m
↓	HÖHENMETER ABFAHRT	2500 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1200 m
🕒	GEHZEIT	7-10 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Reyneh - FAMILIENPENSION
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 9: Rückfahrt nach Teheran bzw. Reservetag

Heute Vormittag haben wir Zeit zum relaxen, auch ein Besuch der heißen Quellen bei Reyneh zur Entspannung nach den vergangenen, anstrengenden Tagen kann am Programm stehen. Das sehr heiße Wasser ist sehr entspannend und wohltuend für unsere mittlerweile etwas müden Glieder. Am Nachmittag Rückfahrt nach Teheran und Zeit zur freien Verfügung, eventuell für einen Stadtbesuch auf eigene Faust.

Sollte am vorherigen Tag wetterbedingt keine Gipfelmöglichkeit gegeben sein, kann auch heute nochmals ein Gipfelaufstieg in Angriff genommen werden.

🚗	FAHRT	90 KM, ca. 3 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Teheran - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F A

Tag 10: Flug nach Shiras und Stadtbesichtigung oder Heimflug

Am Vormittag fliegen wir von Teheran in den Süden des Iran nach Shiras und werden am Nachmittag einen Stadtrundgang in der geschichtsträchtigen Stadt unternehmen.

Der große Zand Komplex, mit der Vaquil Moschee, den gleichnamigen Bädern und der Karim-Khan Zitadelle, aber auch das Hafiz-Grab sowie der Ali ibn-e-Hamza Schrein stehen auf unserem Programm.

Die Reise kann individuell nach der Skibesteigung beendet werden. In diesem Fall je nach Flugverbindung Transfer zum internationalen Flughafen Teheran und Rückflug nach Europa oder individuelle Weiterreise.

✈️	FLUG	1,5 STD
🏠	ÜBERNACHTUNG	Shiras - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M



Tag 11: Stadtbesichtigung in Shiras und Freizeit

Der heutige Tag steht ganz im Zeichen der über 2000 Jahre alten persischen Stadt Shiras, Stadt der Dichter und Zypressen und Herz der persischen Kultur. Wir besichtigen die große, bunte Nasir-olmok Moschee, den Qavam Naranjestan Garten, die rosa Moschee und einiges mehr. Unser Stadtbesuch endet am großen Bazaar von Shiras, den wir auf eigene Faust und nach Lust und Laune durchstreifen können.

	ÜBERNACHTUNG	Shiras - HOTEL
	VERPFLEGUNG	F M

Tag 12: Besichtigung von Persepolis und Weiterfahrt nach Isfahan

Wir verlassen heute Shiras und fahren weiter nach Isfahan. Entlang der Fahrtstrecke erreichen wir nach ca. 1 Stunde Fahrt einen kulturellen Höhepunkt unserer Reise: die antike Stadt Persepolis, Teil des UNESCO-Weltkulturerbe.

Die altpersische Königsstadt wurde unter den Archämeniden im Jahr 520 v. Chr. gegründet und 330 v. Chr. von Alexander dem Großen zerstört. Beeindruckend sind die Überreste der großen Paläste der frühen Perserkönige, die wunderbaren Reliefs der „Apadana“, sowie der „Hundert-Säulen“-Saal und auch das „Tor aller Länder“, das als Symbol der Toleranz gegenüber den eroberten Völkern gilt, da diese weitestgehend ihre eigenen Bräuche und Kulturen beibehalten durften.

Am späten Nachmittag erreichen wir die große Stadt Isfahan. Bei einem abendlichen Stadtbummel entdecken wir die berühmten Brücken von Isfahan.

	FAHRT	500 KM, ca. 6 Std
	ÜBERNACHTUNG	Isfahan - HOTEL
	VERPFLEGUNG	F M

Tag 13: Die weltberühmten Brücken und Moscheen von Isfahan

Heute widmen wir uns ganz der schönen Stadt Isfahan mit ihren beeindruckenden islamischen Bauten. Wir besuchen den riesigen Imam-Platz, der an allen vier Seiten von großen Monumenten begrenzt wird, z. B. der Imam Moschee mit dem großen türkisblauen Kuppeldach, oder auch der etwas kleineren Scheich Lotfollah Moschee, die mit einigen der schönsten Mosaiken aus dem siebzehnten Jahrhundert aufwarten kann. Beeindruckend ist auch der Ali Ghapoo Palast, der als erster Wolkenkratzer Persiens gilt. In Isfahan haben wir ebenfalls Zeit, den weitläufigen Handwerker-Bazaar zu besuchen.

Auch heute lohnt es sich, bei einbrechender Dunkelheit zu einer der belebten Brücken zu wandern und mit den freundlichen Iranern zu sprechen.

	ÜBERNACHTUNG	Isfahan - HOTEL
	VERPFLEGUNG	F M

Tag 14: Die historische Oasenstadt Kaschan

Nach dem Frühstück verlassen wir Isfahan und fahren binnen drei Stunden in die kleine Stadt Kaschan, am Rande der großen zentraliranischen Wüste gelegen. Auf Grund seiner Lage inmitten der ersten großen Oase südlich von Teheran und der historischen Bedeutung zu Zeiten der Seidenstraße ist Kaschan bekannt für seine schönen, historischen Händler-Häuser, von denen wir zwei herausragende Beispiele besichtigen werden.

Berühmt ist Kaschan jedoch vor allem für den beeindruckenden Fin-Garten, einem der schönsten Beispiele persischer Gärten und auch Teil des UNESCO-Weltkulturerbes.

	FAHRT	220 KM, ca. 3 Std
	ÜBERNACHTUNG	Kaschan - HOTEL
	VERPFLEGUNG	F M

Tag 15: Rückfahrt nach Teheran und Freizeit

Nach einem gemütlichen Frühstück fahren wir die letzte Strecke unserer Reise zurück nach Teheran, wo wir uns in unserem schon vertrauten Hotel einquartieren. Am Nachmittag haben wir Freizeit und können auf eigene Faust Zeit in Teheran verbringen. Der große Bazaar ist immer einen Besuch wert, aber auch die beeindruckene „Natur-Brücke“ im Norden der Stadt ist sehenswert und ein bei Teheranern ein beliebter Aufenthaltsort.

Am Abend haben wir ein letztes, gemeinsames Abendessen, bei dem wir die Höhepunkte der abenteuerreichen Reise Revue passieren lassen werden.

	FAHRT	250 KM, ca. 3 Std
	ÜBERNACHTUNG	Teheran - HOTEL
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 16: Heimflug oder Weiterreise

In den frühen Morgenstunden Abflug nach Europa mit Ankunft am Vormittag.



Schlafsack/Gepäck

- Schlafsack mit Komfortbereich -5°C
- Iso-Matte (z.B. ThemaRest)
- Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter)
z.B. *Gregory Targhee 32*
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung (Träger)
z.B. *CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)*
- Skisack zum Transportieren der Skiausrüstung im Flugzeug
- Kleine Reisetasche
Zur Deponie der Ausrüstung im Hotel

Schuhe

- Leichte Trekkingschuhe
- Skischuhe
- Optional Hüttenschuhe

Skitourenausrüstung

- Tourenski
- Felle (Haftung überprüfen) – *wir empfehlen Felle von contour*
- Stöcke (teleskopisch)
- Harscheisen
- LVS-Gerät – (3-Antennen-Gerät, bitte Batterien überprüfen!)
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- Biwacksack
- Skibrille
- Klettskibänder, Skiwachs
- Optional (Skitouren-)Helm
- Steigeisen (mit Antistollplatte, auf Skischuhe angepasst)

Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- Kulturbeutel und Handtuch
- Klopapier (1 Rolle)
- Evtl. Handdesinfektionsgel
- Feuchttücher

Bekleidung

- Wind- und Regenfester Anorak (Goretex) inkl. Kapuze
- Skitourenhose (wind- und wasserfest)
- Ski-Überhose (Goretex)
- Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder -pullover)
- Daunenjacke
- Zweckmäßige Ski- und Bergkleidung (u. a. lange Hose)
- Thermo-Unterwäsche
- Mütze, Sturmhaube
- Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“)
als Mundschutz vor Staub und kalter Luft
- Warme Fäustlinge, Reservefäustlinge, Fingerlinge
- Warme Skisocken
- Ersatzwäsche nach Bedarf

Sonstiges

- Sonnenschutz (z.B. LSF +30)
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- Fotoapparat
- Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakku
- Evtl. Höhenmesser, Kompass
z.B. *CASIO ProTrek PRG-650 (Solarbetrieb, Weltzeit usw.)*
- 1-2 Trinkflaschen (Vol. 1 Liter), ev. Thermosflasche
- Müsliriegel, Nüsse oder ähnliches als Kraftfutter
Nüsse und getrocknete Früchte können am Markt in Teheran gekauft werden...

! Bekleidungstipps!

Hinweise zur Kleidungsordnung im Iran (speziell für Frauen) finden Sie auf Seite 6.

! Unser Basislager in Teheran!

Unser Hotel in Teheran ist zugleich unser Basislager. Hier kann die nicht benötigte Ausrüstung deponiert werden, z.B. die Skiausrüstung während der Kulturrundreise.

Geografie / Landschaft

Der Iran ist umgeben von sieben anderen Staaten: Dem Irak, der Türkei, Aserbaidschan, Armenien, Turkmenistan, Afghanistan und Pakistan. Das Land wird von einem sich in mehrere Becken gliedernden Hochland geprägt. Im Süden und dem Westen erheben sich die Faltengebirge Zagros und Kuhrud.

Nördlich der Hauptstadt Teheran erhebt sich das Massiv des Elburs Gebirge und bildet die südliche Begrenzung zum Kaspischen Meer. Der höchste Berg des Landes, der Damawand mit 5670 Metern, liegt etwa 70 km nordöstlich der Hauptstadt. Wörtlich übersetzt bedeutet sein Name soviel wie „der Dampf enthaltende Berg“. Der Name nimmt Bezug darauf, dass es sich beim Damawand um einen Vulkan handelt. Rund um die Gipfelregion treten bis heute Schwefeldämpfe aus, der letzte Ausbruch liegt jedoch weit zurück. Der Berg ist teilweise vergletschert, wobei die Gletscherbestände jeder Jahr drastisch schwinden. Am Fuß des 5000ers sprudeln heiße Quellen mit bis zu 80° Celsius. Auf Grund der schneereichen Winter gibt es im Elburs-Gebirge einige, teils moderne Skigebiete, die speziell bei der Oberschicht sehr beliebt sind.

Die Küstengebiete im Westen und im Osten des Landes sind die niederschlagreichsten Zonen des Landes und somit am besten für die Landwirtschaft geeignet. Zu den wichtigsten Erzeugnissen gehören Tee, Reis und Baumwolle.

Das Landesinnere besteht aus einer wüstenartigen Hochebene mit trockenem Klima, weshalb die meisten Städte am Rand dieses Hochlandes und nicht zentral im Landesinneren liegen.

Klima / Skitourenwetter

Prinzipiell herrscht im Iran ein wüsten- und steppenartiges Klima, mit abnehmenden Niederschlägen von Nordwesten nach Südosten, vor. Nur am kaspischen Meer bleibt es ganzjährig feucht, was auch eine größere Schneesicherheit im Elburs-Gebirge nach sich zieht. Die beste Reisezeit für Skitouren im Iran ist im Frühling von Anfang April bis Anfang Mai. So kann man einerseits den langen und kalten Winter vermeiden und bereist das Land noch vor dem heißen Sommer.

Für Skitouren ist speziell zu beachten, dass der Damawand als freistehender Berg stark dem Wetter ausgesetzt ist. Stürme, schlechte Sicht und Kälte bis -20 Grad ab 5000 sind keine Seltenheit.

Klimatabelle Teheran (800 m)

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
TEMPERATUR MAX. (°C)	7,2	9,9	15,4	21,9	28	34,1	36,8	35,4	31,5	24	16,5	9,8
TEMPERATUR MIN. (°C)	-1,1	0,7	5,2	10,9	12,8	20,9	24	23	19,2	12,9	6,7	1,3
SONNENSTUNDEN	5,5	6,4	6,5	7,4	9,3	11,5	11,2	10,8	10,8	8,1	6,8	5,5
REGENTAGE	4	4	3	6	3	0	0	0	0	2	4	5
NIEDERSCHLAG (MM)	37	34	37	28	15	3	3	1	1	14	21	36

Gesundheitsinformationen / Impfungen

Für die Einreise in den Iran sind keine Impfungen vorgeschrieben.

Empfehlenswert sind, wie bei den meisten Fernreisen, Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Typhus und Hepatitis A und B. Im Südosten des Landes herrscht zwischen März und November – wenn auch ein sehr geringes – Malarierisiko vor.

In die Reiseapotheke gehören jedenfalls Medikamente gegen Durchfall, Antibiotika, Lotion gegen Insekten, Sonnenschutzmittel und Verbandszeug.

Beachten Sie bitte, dass die medizinische Versorgung im Iran nicht dem westlichen Standard entspricht und berücksichtigen Sie das bitte bei Ihrem Versicherungsschutz für die Reise.

Bitte lassen Sie sich in jedem Fall von Ihrem Arzt beraten.



Bei der Ausstellung der Permit für den Damawand



In der Vaquil Moschee



Die Berghütte Baregah Sevom



Am Doberar (4200m)

Trinkwasser

Die Iraner sind stolz darauf, im gesamten Land eine sichere und hygienische Trinkwasserversorgung zu gewährleisten. Wasser kann in den Städten und Ortschaften aus dem Wasserhahn getrunken werden. Mineralwasser ist ebenfalls im ganzen Land verfügbar, günstig und gut.

Am Berg empfehlen wir allerdings auf Grund der vielen Herdentiere, das Wasser aus den Bächen und Flüssen mittels Entkeimungsmittel (z.B. Micropur) zu behandeln. Abgekochtes Wasser (Tee, Suppen) stellt in der Regel kein Problem dar.

Sprache

Unter dem Begriff „Iranische Sprachen“ kann man im Iran bis zu ca. 50 Sprachen unterscheiden. Am verbreitetsten ist Persisch („Farsi“), Haupt- und Amtssprache im Iran. Weit verbreitete Sprachen sind außerdem Paschto und Belutschisch.

Mit Englisch kann man sich in der Regel gut verständigen: die einheimische Bevölkerung verfügt zum Großteil über Englischkenntnisse, die für eine Konversation ausreichend sind. Die Straßenschilder sind meistens auf Englisch übersetzt, Lebensmittel auf Englisch beschriftet, die meisten Restaurants haben englischsprachige Menüs usw.

Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung im Iran beträgt + 2,5 Std gegenüber MEZ.

Währung/Geld

Die Währung im Iran ist der Rial (IRR). Der Iran leidet derzeit unter einer hohen Inflation, zum aktuellen Kurs ist € 1,- = IRR 50.000,-.

Meistens werden im Iran die Preise nicht in Rial sondern in „Toman“ genannt, wobei 1 Toman 10 Rial entspricht. Es empfiehlt sich bei Preisangaben zu klären, ob Rial oder Toman gemeint sind. Als Faustregel gilt: „Wenn etwas selbst für iranische Verhältnisse erstaunlich billig ist, dann handelt es sich wohl um Toman“.

Da westliche EC-Karten und Kreditkarten im Iran nicht funktionieren, sollten Reisespesen in Bargeld mitgeführt werden, wobei Euro wie auch US Dollar gleichermaßen akzeptiert und gewechselt werden. Banknoten sollten so neu wie möglich, nicht beschriftet oder eingerissen sein. Geldwechsel ist unproblematisch und wird meistens gemeinsam in der Gruppe erledigt, wobei in den meisten Hotels kleinere Summen an Geld gewechselt werden können.

Visum und Einreise

Staatsbürger Deutschlands, Österreichs und der Schweiz benötigen für den Iran ein Visum. Das Touristenvisum kann mit Hilfe einer „Visa Grant Notice“ direkt am Flughafen ausgestellt werden. Alle notwendigen Unterlagen zur einfachen Beantragung des Visum inklusive der Referenznummer, die Sie für das iranische Visum benötigen, erhalten Sie von uns im Vorfeld der Reise.

Der Reisepass muss mindestens 6 Monate nach Ende der Reise gültig sein.

Zur Einreise wird ebenfalls die Bestätigung einer Reise- Krankenversicherung benötigt, auf der explizit „Iran“ vermerkt ist.

Bitte beachten Sie: eine Einreise in den Iran ist NICHT möglich, falls in Ihrem Reisepass Einreisestempel des Staates Israel aufscheinen.

Einreisestempel der USA sind hingegen KEIN Problem.

Prinzipiell ist die Ein- und Ausreise an den internationalen Flughäfen im Iran unkompliziert, effizient und schnell! Aus unserer Erfahrung gehören die Flughafenbediensteten, vom Check-in Personal über das Sicherheitspersonal bis zu den Grenzbeamten zu den weltweit freundlichsten und zuvorkommendsten.



Der Golestanpalast in Teheran



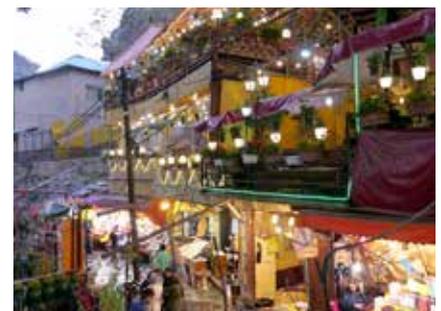
Zustieg bei Lasem



Unser iranischer Begleiter



Gemütliche Familienpension



Eine Gasse wie aus 1001 Nacht in Teheran

Geldbedarf

Bei unseren Touren sind die meisten Kosten inklusive. Ausgaben, die Sie vor Ort zu tätigen haben beinhalten: Getränke und einzelne Mittagsmahlzeiten vor, bzw. nach den Skitouren (siehe Detailprogramm), Trinkgelder für die Mannschaft, die Reiseleiter sowie unsere Fahrer und eventuell kleinere Souvenirs.

Entlang der Skitouren gibt es nur wenige Gelegenheiten Geld auszugeben, es ist jedoch immer ratsam, ein paar kleine Scheine in der Tasche zu haben.

Trinkgeld

Wir bezahlen unsere Mannschaften nach landestypischen und fairen Löhnen. Die Mannschaften freuen sich aber über eine Anerkennung ihrer Leistung in Form eines Trinkgeldes. Üblicherweise wird das Trinkgeld von den Teilnehmern gesammelt und am Ende der Skitourenreise auf die Mannschaft aufgeteilt. Das Trinkgeld sollte idealerweise in Landeswährung ausbezahlt werden, kann aber auch in Dollar oder Euro bezahlt werden (Bitte nur Scheine!).

Auch unser österreichischer Reiseleiter freut sich über ein angemessenes Trinkgeld.

Buchung und Zahlungsmodalitäten

Buchung der Reise

Für eine Buchung dieser Reise bitten wir Sie, das entsprechende Formular auf unserer Webseite auszufüllen. Gerne können Sie auch in unserem Büro anrufen.

Nach Eingang Ihrer Buchung erhalten Sie so rasch wie möglich eine entsprechende Buchungsbestätigung sowie die Rechnung über die Anzahlung der Reise (20%).

Diese Anzahlung ist umgehend zu begleichen.

Sollten Sie Ihre Internationale **Flugreise** ebenfalls über CLEARSKIES buchen, so werden Ihnen die entsprechenden Kosten sofort in Rechnung gestellt.

Ebenso wird eine eventuelle **Reiseversicherung**, die Sie über CLEARSKIES abschließen, sofort in Rechnung gestellt.

Die Restzahlung der Reise ist innerhalb von 20 Tagen vor Abreise fällig. Wir senden Ihnen rechtzeitig eine entsprechende Rechnung sowie alle wichtigen letzten Infos vor Ihrer Abreise zu.

Bezahlung

Spesenfreie Banküberweisung: Sie erhalten mit der Rechnung unsere Kontodaten und können die Zahlung spesenfrei durchführen.

Kunden aus der **Schweiz** können unsere CHF-Kontoverbindung in der BTV Staad (Schweiz) spesenfrei nutzen.

Kreditkartenzahlung: Die **Bezahlung Ihrer Reise mit Kreditkarte** ist prinzipiell möglich. Bitte beachten Sie, dass hier teilweise Spesen entstehen können. Bitte kontaktieren Sie uns diesbezüglich telefonisch.



Die Kulinarik spielt im Iran eine wichtige Rolle



Am großen Bazaar von Teheran



Teheran - Großstadt am Elburs Gebirge