



Flussquerung im hohen Pamir

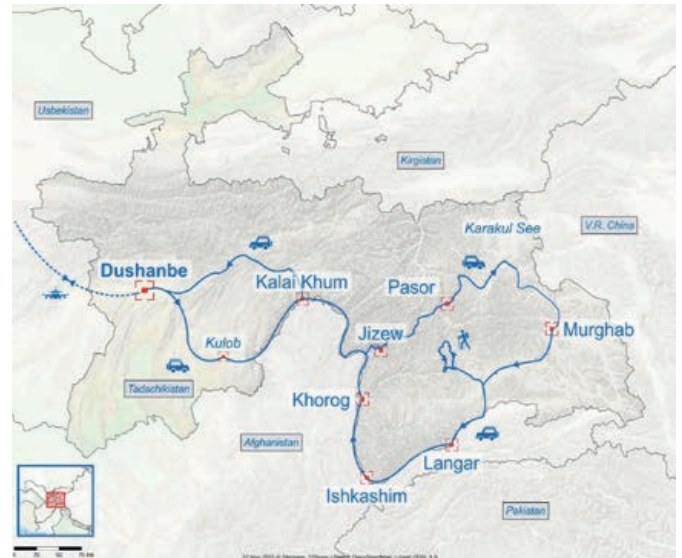
Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	4
Komfort-Bewertung	5
Ein typischer Trekkingtag im Pamir Gebirge	6
Ausführliches Detailprogramm	7
Ausrüstungsliste	12
Länderinformation Tadschikistan	13
Wichtige Reiseinformationen, Geld, usw.	14
Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten	15

Höhepunkte der Reise

- Reise in Tadschikistan auf dem legendären Pamir Highway
- Abwechslungsreiche und einzigartige Berglandschaften - von kargen Hochebenen über bizarre Mondlandschaften, vergletscherte Gipfel bis hin zu idyllischen Bergoasen
- Fahrt durch das Beeindruckende Bartang-Tal in das Herz des hohen Pamir und Wanderung im Tal des Jizewdara.
- 8-tägige Trekkingtour im Pamir Gebirge, dem „Dach der Welt“ das uns zu den Hochgebirgsseen des zentralen Pamir führt
- Fahrt entlang des mächtigen Pandsch, Grenzfluss zu Afghanistan und durch den idyllischen Whakhan Korridor
- Die einzigartige Freundlichkeit und Offenheit der Pamiris
- Entspannen in den heißen Quellen von Bibi-Fatima im Whakhan Korridor nach der Trekkingtour
- Ausblicke auf den Hindukusch – an der Grenze zu Afghanistan und Pakistan
- Ein Tag zur Besichtigung der Sehenswürdigkeiten in und um Dushanbe, der grünen Hauptstadt von Tadschikistan

TAG	PROGRAMM
1	Ankunft in Dushanbe und Fahrt in das Pamir Gebirge
2	Am Pamir Highway in das Bartang-Tal
3	Wanderung nach Jizew
4	Abstieg von Jizew und Fahrt nach Pasor
5	Der Karakul See und der östliche Hohe Pamir
6	Akklimatisierungswanderung im östlichen Hohen Pamir
7	Am Pamir Highway von Murghab nach Bulunkul
8	Start in die Trekkingtour
9	Aufstieg nach Khirghiz Shyber
10	Zum schönen Chapdar-Kul
11	Zu den Kulin Seen
12	Trek zum großen Zarosh-Kul
13	Abstieg nach Kawa
14	Zum Gunt Dara
15	Ende der Trekkingtour am Yashil-Kul
16	Fahrt über den Kargush Pass in den Whakhan Korridor
17	Der Whakhan Korridor
18	Nach Khorog, Hauptstadt des Pamirs
19	Am Pamir Highway durch den westlichen Pamir
20	Das Ende des Pamir Highway in Dushanbe
21	Freier Tag in Dushanbe
22	Heimflug oder Reiseverlängerung



Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS AB 6 PERSONEN
03.08. – 24.08.2024	€ 3.760,-

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

Einzelzimmerzuschlag: € 150,-

Einzelzeltzuschlag: € 90,-

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


Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



Wissenswertes

- Beste Reisezeit: Juli bis August
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 6 bis maximal 10 Teilnehmern
- Reiseleitung durch österreichischen Berg(Wander)Führer
- 8 Tage Trekking mit Pferde- bzw. Eselkarawane
- In Dushanbe und Khorog Übernachtungen in Hotels

 **Unsere Erfahrung für Ihr Erlebnis!**

Als Pionier führt CLEARSKIES seit 2010 Reisen im hohen Pamir durch – wir haben wesentlich dazu beigetragen, die bestehende Trekking-Infrastruktur herzustellen und zu verbessern, sowie die lokalen Mannschaften zu schulen.



Österreichische Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung durch österreichischen Berg(Wander)Führer
- Einheimischer, englischsprachiger Bergführer
- Erfahrener, einheimischer Koch während den Trekkingtouren
- Einheimische Pferdetreiber mit Pferden/Eseln für den Materialtransport
ca. 15 kg Freigepäck pro Teilnehmer
- *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

- In Dushanbe und Khorog Unterkunft in Mittelklassehotels (3* bis 4* Landeskategorie)
- Während der Rundreise Übernachtung in einfachen, sauberen Familienpensionen
- Während der Trekkingtour Übernachtungen in geräumigen Zelten von CLEARSKIES
jeweils 2 Teilnehmer im 3-Personen-Zelt
- Vollpension während der Rundreise und der Trekkingtour inkl. heiße Getränke (Tee, Kaffee, usw.)
- Alle Mahlzeiten laut Detailprogramm

Transporte und Transfers

- Alle Transporte und Transfers laut Reiseprogramm in privaten Geländewagen, Flughafentransfers bei Ankunft und Abreise

Eintritte und Besichtigungen

- Nationalpark Gebühren für den Pamir-Nationalpark
- Sonstige Eintritte und Gebühren laut Detailprogramm

CO2 Kompensation

- **CO2-Kompensation für die gesamte Reise!**

Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Internationaler Flug nach Tadschikistan
Gerne bieten wir Ihnen ein Gesamtpaket an, inklusive individueller Flugreise ab Ihrem Wunschflughafen!
- Reiseversicherung
Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen
Gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.
- Visum und GBAO Permit für Tadschikistan: ca. USD 72,-
Sie erhalten von uns alle notwendigen Unterlagen zur einfachen Beantragung des Visums!
- Getränke, persönliche Ausgaben, Trinkgelder
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag: € 150,-
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.
Im Hohen Pamir übernachten wir zum Teil in einfachen Familienpensionen, in denen keine Einzelzimmer verfügbar sind.
- Einzelzelt auf Wunsch gegen Aufpreis: € 90,-
- Alle weiteren Kosten, die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



Lagerplatz im hohen Pamir



Unsere Karawane im hohen Pamir



Am Weg nach Sary Tash



Tien-Shan Gebirge bei Sary Tash

ALPINTECHNISCH: mittel



Keine alpinen Schwierigkeiten, sehr gute Trittsicherheit erforderlich. Unsere Trekkingtour verläuft größtenteils auf kleinen Pfaden ohne alpine Schwierigkeiten, bzw. in einfachem, weglosem Gelände. Die Wege und Pfade sind größtenteils steinig, einzelne Passagen führen durch leichtes, verblocktes Gelände bzw. altes Moränengelände. Einzelne Passagen, auch bei den Akklimatisierungstouren, verlaufen auf steileren Pfaden und in unwegsamem Gelände. Die Esel- und Pferdekarawane benutzt überwiegend die gleichen Wege wie die Wandergruppe.

KONDITIONELL: mittel bis anspruchsvoll



Aufstiege und Abstiege bis 700 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Die Gehzeiten können bis zu 8 Stunden am Tag betragen, die meisten Etappen der Tour sind jedoch kürzer. Sehr gute Kondition ist erforderlich und wird vorausgesetzt. Die langen Gehdistanzen sind neben der Höhe die größte Herausforderung der Tour.



Abendessen in einer kirgisischen Yurte

Höhenakklimatisierung

Im Verlauf dieser Reise erreichen wir Höhen von maximal 4655 Metern (Ak-Baital Pass am Pamir Highway), meistens bewegen wir uns in Höhen von 3500 bis 4000 Metern. Die größten Schlafhöhen erreichen bis zu 4530 Meter am Zarosh-Kul im Laufe des Trekking. Auf Grund der Höhen, die wir im Zuge dieser Reise erreichen, ist die Höhenakklimatisierung sehr wichtig und auf Grund der verhältnismäßig kurzen Zeit, in der wir diese Höhen erreichen, nicht zu unterschätzen.

Unsere Akklimatisierung startet auf der Fahrt in den hohen Pamir. Bei einer ersten Akklimatisierungswanderung im bartang-Tal (Tag 3), bei der wir Höhen von ca. 2750 Meter erreichen, fahren wir schon am 5. Tag der Reise in den östlichen hohen Pamir und über den 4655 Meter hohen Ak-Baital Pass. Am Ende dieses landschaftlich herausragenden Tages erreichen wir die kleine Ortschaft Murghab auf 3630 Meter, wo wir 2 Nächte verbringen werden. Hier unternehmen wir am 6. Tag eine weitere Akklimatisierungswanderung, bei der wir eine Höhe von ca. 4500 Meter erreichen. Erst im weiteren Verlauf starten wir in unsere mehrtägige Trekkingtour, im Zuge der wir maximale Höhen um ca. 4500 Meter erreichen.

Nach den 2 Akklimatisierungswanderungen und den Fahrttagen in großer Höhe, immer wieder mit Besichtigungsstopps und kurzen Wanderungen unterbrochen sind wir i.d.R. gut an die Höhe akklimatisiert, so dass bei dem Trekking keine Höhenprobleme auftreten sollten.

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 (österreichisch wie auch einheimisch) vertrauen und folgen!

Voraussetzung und Vorbereitung

Diese Reise ist ideal für trainierte Bergwanderer, die im Alpenraum gewöhnt sind, Tagestouren mit 1000 bis 1200 Höhenmetern zu gehen und auch vor längeren Touren nicht zurückschrecken. Sie betreiben regelmäßig (Ausdauer-)Sport und haben schon mehrtägige Trekkingerfahrung. Erfahrung mit Höhen um 5000 Meter ist sehr hilfreich, aber keine Voraussetzung.



Der CLEARSKIES-Duffelbag

Die einzige Trekkingsacktasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 130,- | € 114,-*

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

Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten: regelmäßiges Laufen (Joggen), Radfahren, lange Bergwandertouren mit normalem Tagesgepäck (ca. 6 bis 10 kg), bereiten Sie am besten auf diese Tour vor.

Einfache Verhältnisse – aber lohnende Begegnungen in touristischem Neuland

Obwohl wir bereits seit 2010 in Tadschikistan und im Hohen Pamir Trekkingreisen durchführen, steckt die Tourismusindustrie im Hohen Pamir und somit auch die entsprechende Infrastruktur noch in den Kinderschuhen. Während der Reisetage am Pamir Highway übernachten wir meistens in Familienpensionen, die relativ einfach sein können, wo wir aber über die Jahre regelmäßig vorbeikommen und entsprechend erfreut empfangen werden. Was wir an Komfort nicht bieten können, wird durch die pamirische Gastfreundschaft mehr als wettgemacht! Von unseren Mitreisenden erwarten wir Bereitschaft zum Komfortverzicht sowie Offenheit für fremde Kulturen.

Kirgisien und Tadschikistan - gemäßigte, muslimische Länder

Aufbauend auf dem sowjetischen Erbe sind Kirgisien und Tadschikistan säkulare Republiken. In Kirgisien sind ca. 75% der Bevölkerung dem sunnitischen Islam zugehörig, in Tadschikistan etwa 90%. Es gibt keinen nennenswerten islamischen Fundamentalismus, vor allem die Einwohner des spärlich besiedelten Hohen Pamir, die Pamiris, sind als Ismaeliten Anhänger der gemäßigten Strömung innerhalb des gesamten Islam.



Yurte im Pamir



Khirgiz Shyber

Komfort: Rundreise mit Zelttrekking



In Dushanbe und Khorog schlafen wir in ruhigen und sauberen Hotels (Landeskategorie 3-4*) in Nähe des Stadtzentrums. Alle Zimmer bieten ein Badezimmer mit WC und Dusche/Bad. In unmittelbarer Umgebung der Hotels gibt es kleine Krämerläden, bzw. auch gut sortierte Supermärkte.

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

Während der **Reise am Pamir Highway** übernachten wir zumeist in ausgewählten **Familienpensionen**, die wir schon seit mehreren Jahren regelmäßig besuchen. Wir werden von „unseren“ Familien entsprechend herzlich empfangen und sehr gut betreut. In den Pensionen stehen uns meistens 2 bis zu 4 Zimmer zur Verfügung, in denen die Teilnehmer übernachten, Einzelzimmer können nicht gestellt werden. Es stehen uns immer Matratzen und auch Decken bzw. frische Lacken zur Verfügung, wobei man auch im eigenen Schlafsack übernachten kann. Meistens gibt es eine Dusche bzw. ein russisches Banyo (Waschraum), die WC-Anlagen sind teilweise rudimentär. Was eventuell an Komfort im Vergleich zu einem „luxuriösen“ Hotel fehlen mag, wird durch den persönlichen Kontakt mehr als wettgemacht! Diese Unterkünfte bieten uns einen sehr schönen und authentischen Einblick in das Leben der einheimischen Bevölkerung und sind in unseren Augen eine große Bereicherung des Reiseerlebnisses.

Unsere Familien kochen gerne für uns – wohlschmeckend und vor allem authentisch. Das Essen ist appetitlich, sättigend und hygienisch zubereitet. Das Nationalgericht Plov darf natürlich nicht am Speiseplan fehlen, genauso wenig wie die schmackhaften, süßen Wassermelonen, mit denen jedes Essen in Tadschikistan geschlossen werden sollte. Das Mittagessen besteht zumeist aus einem einfachen Lunchpaket, ab und an bleiben wir auch entlang der Strecke an einem der kleinen Gastgärten stehen.

Auf der **Trekkingtour** übernachten **2 Teilnehmer im 3-Personen-Zelt**. Die doppelwandigen Kuppelzelte werden von CLEARSKIES zur Verfügung gestellt, bieten 2 separate Eingänge, jeweils mit Apside und genügend Platz für 2 Teilnehmer sowie deren Gepäck, das in den Apsiden verstaut werden kann. Ein entsprechender Schlafsack, sowie eine Schlafmatte (siehe Ausrüstungsliste), werden benötigt.



Kirgisische Yurten bei Murghab



Am Chapdar Dara



Akklimatisierungswanderung bei Murghab

Neben den Schlafzelten für die Teilnehmer haben wir ein großes Speiszelt, in dem die Mahlzeiten eingenommen werden, ein Klozelt und natürlich auch die benötigten Zelte für unsere einheimische Mannschaft mit dabei. Da wir meistens an oder in Nähe eines Baches, bzw. eines Sees das Lager aufbauen, gibt es immer wieder Waschmöglichkeiten.

Die **Mahlzeiten** auf den Trekkingtouren werden von unserem erfahrenen Koch zubereitet. Am Menü steht ein Mix aus tadschikischen – bzw. pamirischen – Speisen, hauptsächlich vegetarische Gerichte auf Basis von Reis, Nudeln oder Kartoffeln in verschiedensten Variationen. Das Essen ist schmackhaft, sättigend und hygienisch zubereitet.

Das Mittagessen besteht aus einem einfachen Lunchpaket, das am Morgen eingepackt und entlang der Strecke verzehrt wird.

Snacks, Schokolade, Riegel usw. sind nicht inkludiert und sollten von den Teilnehmern selbst mitgebracht, bzw. können zum Teil vor Ort gekauft werden.

Obwohl die zentralasiatische Küche traditionell fleischlastig ist, können wir vegetarische Verpflegung bieten. Bitte um entsprechenden Hinweis bei der Buchung.

Ein typischer Trekkingtag im Pamir-Gebirge

Am Morgen gegen 7 Uhr wird aufgestanden und die Tasche gepackt. Ihr Hauptgepäck bringen Sie schon fertig gepackt zum Frühstück, das gegen 7 Uhr 30 serviert wird. Die leeren Zelte können während des Frühstücks in der Morgensonne aufdrehen. Nach dem Frühstück werden gemeinsam die Zelte abgebaut und die gesamte Ausrüstung für unsere Mannschaft hergerichtet.

Während die Gruppe gegen 8 Uhr 30 in die Tagesetappe starten kann, wird die Ausrüstung von unserer Pferdemanschaft aufgeladen.

Am Vormittag planen wir 3 bis 4 Stunden Gehzeit, regelmäßig mit kurzen Trink- und Fotopausen unterbrochen, auch um die einzigartige Landschaft zu genießen. Natürlich sind auch einzelne, längere Pausen eingeplant, dort können wir auch unser Lunchpaket verzehren.

Am Nachmittag wandern wir wiederum 2 bis 3 Stunden bis zu unserem nächsten Lagerplatz. Hier wartet meist schon unsere Mannschaft, oftmals ist das Gruppenzelt schon aufgebaut. Die Schlafzelte der Teilnehmer werden gemeinsam, mit Hilfe unserer Mannschaft aufgebaut. Dies hat auch den großen Vorteil, dass jeder seinen Zeltplatz selbst auswählen kann. Der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Je nach Ankunftszeit in unserem Lager gibt es auch Tee/Kaffee sowie ein paar kleine Snacks.

Meistens befinden sich unsere Lager an bzw. in der Nähe von Bächen, in denen man sich waschen kann. Bitte benutzen Sie hierfür biologisch abbaubare Seife.

Am Abend, gegen 19 Uhr, wird gemeinsam zu Abend gegessen und in dem Gruppenzelt gemeinsam etwas Zeit verbracht, bevor es in die Zelte und in die Schlafsäcke geht...

Je nach Tagesetappe und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen.



Reiterfest bei Murghab



Jahrtausende alte felsmalereien im Pamir



In der Kirgisischen Enklave bei Murghab






Tag 1: Ankunft in Tadschikistan und Fahrt in das Pamir Gebirge

Ankunft am Flughafen Dushanbe, der Hauptstadt von Tadschikistan. Wir werden am Flughafen in Empfang genommen und fahren innerhalb von wenigen Minuten zu unserem Hotel nahe des Stadtzentrums.

Hier warten Zimmer auf uns, wir können uns nach dem langen Flug etwas ausruhen, Duschen und umziehen. Nach dem Frühstück starten wir heute schon in unsere Reise mit der ersten Fahrtstrecke von Dushanbe nach Kalai-Khum.

Am Pamir Highway verlassen wir Dushanbe und fahren nach Südosten, in Richtung des großen Pamir Gebirge. Nach dem wir die Stadt Kulob passiert haben bauen sich die Bergkämme des hohen Pamir vor uns auf. Bald erreichen wir den reißenden Pandsch, Grenzfluss zu Afghanistan, an dessen Ufer entlang wir nun in den hohen Pamir fahren. Am späten Nachmittag erreichen wir die Ortschaft Kalai-Khum, wo wir uns in einem Hotel einquartieren und die Nacht verbringen.

	FAHRT	340 KM, ca. 7-9 Std
	ÜBERNACHTUNG	Kalai-Khum - HOTEL
	VERPFLEGUNG	F M A
F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen		

Tag 2: Am Pamir Highway in das Bartang-Tal

Nach dem Frühstück verlassen wir Kalai-Khum und fahren am Pamir Highway weiter nach Osten. Mit jeder Strassenkehre dringen wir tiefer in den Hohen Pamir! Die Berge werden höher und schroffer, die Strasse enger und der Pandsch, an dem wir entlang fahren immer tosender. Faszinierend auch die afghanische Seite des Pamir, die nur durch den Pandsch von uns getrennt einen knappen Steinwurf entfernt liegt. Wir haben Zeit für Fotostops und um uns die Beine zu vertreten.

Am Nachmittag weitet sich das Pandsch-Tal und der Fluss bildet weite Mäander in dem breiten Flussbett. Bald erreichen wir die etwas größere Ortschaft Vomar, bei der das enge Bartang Tal nach Nordosten abzweigt. Nun verlassen wir den Pandsch und folgen dem Bartang Tal Flussaufwärts. Das lange Bartang Tal führt in das Herz des Hohen Pamir und bis zum östlichen hohen Pamir. Beeindruckend sind die zum teil schwindelerregend hohen Steilwände, an dessen Fuss wir entlang fahren. Wunderschöne ursprüngliche Dörfer liegen inmitten von terrassierten Feldern am Flussbett, eine wahre Idylle inmitten der mächtigen Berglandschaften.

In der Ortschaft Vomar, knapp vor der Abzweigung ins Bartang-Tal, beenden wir unsere Tagesfahrt und quartieren uns in einer kleinen Familienpension ein. Am Nachmittag steht Zeit zur freien Verfügung, um nach den vielen gefahrenen Kilometern Vomar zu erkund-schaften und sich die Beine zu vertreten. Hier bekommen wir erste Einblicke in das traditionelle Leben der Pamiri. Die Einwohner des Pamir sind Anhänger der Ismailiten, einer sehr gemäßigten Religionsgemeinschaft des schiitischen Islam.




	FAHRT	180 KM, ca. 6-8 Std
	ÜBERNACHTUNG	Vomar - FAMILIENPENSION
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 3: Wanderung nach Jizew

Heute starten wir in die erste Wanderung unserer Trekking Reise. Von Vomar fahren wir wenige Kilometer weiter in das Bartang Tal bis wir den Startpunkt unserer Wanderung ins Tal des Jizewdara erreichen. Schon der Start unserer Wanderung ist spektakulär und hat es in sich, müssen wir doch eine lange Hängebrücke über den hier weiten aber dennoch reißenden Bartang Fluss queren. Auf dem östlichen Flussufer angekommen wandern wir in das Tal des Jizewdara (Jizew Fluss). Die kleine Ortschaft Jizew, in der wir auch über-nachten werden, ist mit Auto nicht erreichbar. So ist es nicht ungewöhnlich Bauern zu begegnen, die mit Eseln ihre Produkte ins Tal bringen.

Gegen Mittag erreichen wir die kleine, weitläufige Siedlung Jizew (ca. 2550 m). Jizew besteht aus einzelnen typischen Pamirischen Höfen, eingebettet in der spektakulären Bergwelt der Rushan Kette. Wir wandern an den verstreuten Höfen und dem idyllischen See entlang, bis wir unseren Bauernhof erreichen. Hier bekommen wir ein schmackhaf-tes Mittagessen und quartieren uns ebenfalls für die Nacht ein. Auch hier können wir die traditionelle, pamirische Architektur beobachten.

Am Nachmittag bleibt Zeit für einen lohnenden Ausflug in Richtung Talende. Nach einer Stunde Gehzeit erreichen wir auf ca. 2700 Meter einen sehr schönen, kleinen See, bei dem wir inmitten der unbeschreiblichen Berglandschaft eine gemütliche Pause machen, vordem wir zum Abendessen wieder zu unserer Familienpension absteigen.

	FAHRT	35 KM, ca. 30'
	HÖHENMETER AUFSTIEG	650 m
	HÖHENMETER ABSTIEG	150 m
	GEHZEIT	4 - 5 Std
	ÜBERNACHTUNG	Jizew - FAMILIENPENSION
	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 4: Abstieg von Jizew und Fahrt nach Ghudara

Nach einem typisch pamirischen Frühstück mit frischem Fladenbrot, Rahm, Butter und Marmelade verlassen wir unsere Gastfamilie und wandern am Jizewdara entlang bis zum Bartang Tal, wo wir nach der Qehrung der langen Hängebrücke wieder unsere Geländewägen erreichen.

Nun fahren wir auf Schotterstrasse am Bartang Fluss entlang tiefer in das Pamir Gebirge ein. Je länger wir fahren, umso dramatischer wird die umliegende Bergwelt. Wir sind umgeben von senkrechten Felswänden, die teils kilometerhoch in den Himmel ragen. Im Kontrast dazu liegen die kleinen Ortschaften, eingebettet in den terrasierten Feldern wie kleine Oasen inmitten der Felslandschaft.

Am Nachmittag erreichen wir die kleine Ortschaft Ghudara, die letzte kleine Siedlung im Bartang Tal. Ghudara liegt am Fuss des 6940 Meter hohen Pik Istiqlol, auf dessen Nordseite der Fedchenko Gletscher entspringt, der weltweit längste Gletscher ausserhalb der Polgegenden. Auch in Ghudara quartieren wir uns in einer Familienpension ein und haben Zeit, sowohl das Dorf wie auch unsere Familie kennenzulernen.

↓	HÖHENMETER ABSTIEG	450 m
🕒	GEHZEIT	2,5 Std
🚗	FAHRT	100 KM, ca. 6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Ghudara - FAMILIENPENSION
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 5: Fahrt in den östlichen hohen Pamir zum Karakul See

Am heutigen Fahrtag werden wir aus dem Staunen und Fotografieren nicht herauskommen! Zeitig starten wir, um genügend Zeit für die landschaftlich einzigartige Fahrt zu haben und einige Stopps einlegen zu können.

Wir verlassen Ghudara und fahren auf immer schlechter werdender Piste bis ins obere Ende des Bartang Tal. Am Kok Jar Pass endet das Bartang Tal und wir blicken staunend in das breite Tal des Tanimas Fluss, der einen Teil des riesigen Fedchenko Gletscher entwässert. Wir erreichen die Hochebene des östlichen Pamir, die Landschaft weitet sich und ähnelt einer Mondlandschaft. Die Kontraste könnten nicht größer sein.

Am Weg zum tiefblauen Karakul See (3920 m) entdecken wir interessante Hieroglyphen und sowie eine steinzeitliche Sonnenuhr, die von der Jahrtausende alten Siedlungsgeschichte im Hohen Pamir zeugen.

Am Nachmittag erreichen wir den großen See Karakul, den „schwarzen See“ auf knapp 4000 Meter gelegen, umrahmt von den vergletscherten 6000er und 7000er des nördlichen hohen Pamir. Wir fahren bis an die Ostseite des Karakul See und quartieren uns in der kleinen, vom Wind gepeitschten Ortschaft Karakul ein. Karakul sowie der gesamte Murghab Distrikt des hohen Pamir bilden eine kirgisische Enklave in Tadschikistan. Somit sind unsere heutigen Gastgeber auch ethnische Kirgisen und wir erleben den spannenden kulturellen Kontrast zu den Pamiri, die wir in den letzten Tagen kennengelernt haben.

🚗	FAHRT	140 KM, ca. 6-8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Karakul - FAMILIENPENSION
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 6: Wanderung im Pschart-Tal und Fahrt nach Murghab

Nach einem zeitigen Frühstück verlassen wir Karakul und fahren wiederum am Pamir Highway, dessen enger Teerstreifen von der kirgisischen Grenze nach Süden führt. Wir bestaunen die Mondlandschaft des östlichen Pamir mit den vielen leuchtenden Erdfarben. besonders am 4655 Meter hohen Akbaital Pass, dem höchsten Punkt der heutigen Fahrt, ist die Landschaft atemberaubend.

Knapp vor der Ortschaft Murghab biegen wir ab in das Pschart Tal und die unwirtliche Hochgebirgswüste des östlichen Pamir. Bei einer Wanderung genießen wir die Berglandschaft und akklimatieren uns weiter an die großen Höhen, die wir in den nächsten Tagen auf unserer Trekkingtour erleben werden.

Die Gegend um Murghab ist berühmt für ihre großen Herden von Marco-Polo Schafen. Auch wir können hoffen, an diesem Tag diese majestätischen Tiere, sowie Ibex Herden (Steinböcke), goldene Murmeltiere, verschiedene Geierarten und Königsadler zu Gesicht zu bekommen. Die scheuen Wölfe und Braunbären werden viel seltener gesichtet, wie auch die „begehrten“ Schneeleoparden, von denen es im Pamir noch mehrere hundert geben soll.

Am Nachmittag fahren wir weiter nach Murghab (3630 m), die Metropole des östlichen Pamir. Die 7000 Seelen Gemeinde verfügt über einen einzigartigen und sehenswerten Bazaar (Markt), bestehend aus ausrangierten Schiffkontainern.

🚗	FAHRT	180 KM, ca. 4 Std
↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	500 m
🕒	GEHZEIT	4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Murghab - FAMILIENPENSION
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 7: Am Pamir Highway von Murghab nach Bulunkul

Wir fahren am Pamir Highway durch die weite und fantastische Hochebene des östlichen Pamir. Entlang dieser abwechslungsreichen Strecke haben wir Zeit für einen interessanten Abstecher in die Hochgebirgswüste des östlichen Pamir, wo wir Felsmalereien besichtigen werden. Manche dieser entlegenen und nur spärlich erforschten Felsmalereien sind über 20.000 Jahre alt und zeugen von der langen Besiedelungsgeschichte der Gegend.

Nach einer erlebnisreichen Fahrt erreichen wir den See Bulunkul auf ca. 3700 Metern.







 FAHRT	ca. 160 KM, ca. 6 Std
 ÜBERNACHTUNG	Bulunkul - FAMILIENPENSION
 VERPFLEGUNG	F M A

Tag 8: Start in die Trekkingtour

Von Bulunkul aus fahren wir zum großen Gebirgssee Yashil-Kul, an dessen westlichen Ende starten wir unsere Tour. Der Yashil-Kul (3719m) ist ein natürlicher Stausee, gebildet durch einen riesigen Bergsturz. Am natürlichen Damm wartet schon unsere einheimische Begleitmannschaft.

Nach dem Bepacken der Lastesel starten wir in die erste Etappe unserer Trekkingtour im hohen Pamir.

Wir steigen nördlich des Damms auf und betreten bald ein Flusstal. Auf einer Hochalm im Chapdar-Dara Tal bauen wir unser Nachtlager auf (ca. 3900 m).

 FAHRT	ca. 30 KM, ca. 1 Std
 HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
 HÖHENMETER ABSTIEG	350 m
 GEHZEIT	6-7 Std
 ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (3900M)
 VERPFLEGUNG	F M A

Tag 9: Aufstieg nach Khirghiz Shyber

Wir steigen weiter entlang des Chapdar-Dara flussaufwärts, bis wir nach ca. 4 Stunden die schöne Hochalm von Khirghiz Shyber (ca. 4200m) erreichen. Hier schlagen wir unser Lager auf. Am Nachmittag gibt es Möglichkeiten für schöne Ausflüge zur Höhenakklimatisierung.

 HÖHENMETER AUFSTIEG	350 m
 GEHZEIT	3 Std
 ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (4200M)
 VERPFLEGUNG	F M A

Tag 10: Zum schönen Chapdar-Kul

Am späten Mittag erreichen wir den schönen Chapdar-Kul (4529m). Der See, dessen tiefes Gewässer türkisblau schimmert, ist umgeben von hohen, teils vergletscherten Bergen und bildet bei entsprechendem Wetter sicherlich den ersten landschaftlichen Höhepunkt der Trekkingtour.

Am Nachmittag umrunden wir an der Nordseite einen großen Teil des Sees und steigen in Richtung der Seenkette von Uchkul (ca. 4300m) ab, wo wir unser Lager aufbauen werden.

 HÖHENMETER AUFSTIEG	400 m
 HÖHENMETER ABSTIEG	250 m
 GEHZEIT	6-7 Std
 ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (4300M)
 VERPFLEGUNG	F M A

Tag 11: Zu den Kulin Seen

Unsere Trekkingroute dreht nach Südwesten und wir wandern an den 3 Seen von Uchkul bis nach Vikhinj. Hier lagern wir an den Kulin Seen auf ca. 4300m.

 HÖHENMETER AUFSTIEG	400 m
 HÖHENMETER ABSTIEG	400 m
 GEHZEIT	7-8 Std
 ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (4300M)
 VERPFLEGUNG	F M A

Tag 12: Der Zarosh-Kul

Wir überqueren einen ca. 4500 Meter hohen Pass, um auf die Südseite der Rushan-Kette zu gelangen und wandern bis zum großen Zarosh-Kul Bergsee (4529 m), der umgeben von Gletscherzungen ist, die nahezu in den See reichen. Ein wunderbarer Anblick! Direkt am Ufer des großen Sees bauen wir unser Lager auf.

 HÖHENMETER AUFSTIEG	300 m
 HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
 GEHZEIT	3-4 Std
 ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (4529M)
 VERPFLEGUNG	F M A

Tag 13: Abstieg nach Kawa

Wir verlassen den großen, wunderschönen See Zarosh-Kul und folgen dem Andaravaj Fluss abwärts - teils weglos - durch ein enges Tal. Über unseren Köpfen wiederum hängende Gletscher. Bei Kawa (ca. 3800m) schlagen wir unser Lager auf.

 HÖHENMETER AUFSTIEG	100 m
 HÖHENMETER ABSTIEG	800 m
 GEHZEIT	7-8 Std
 ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (3800M)
 VERPFLEGUNG	F M A



Tag 14: Zum Gunt Dara

Heute lassen wir Kawa und die vergletscherte Bergwelt hinter uns und steigen flussabwärts. Nach einem kurzen Gegenanstieg erreichen wir unseren Lagerplatz der sehr idyllisch, umgeben von üppiger Vegetation, am Gunt Fluss liegt.

Tag 15: Zurück zum Yashil-Kul

Wir folgen dem Gunt flussaufwärts und erreichen heute wieder den Ausgangspunkt unserer Trekkingtour den Yashil-Kul, an dessen Ufer wir ein letztes Mal unsere Zelte aufstellen.

Tag 16: Über den Khargush Pass in den Whakhan Korridor

Nach dem Frühstück verabschieden wir uns von unserer pamirischen Mannschaft, die uns bei unserer Tekkingtour begleitet hat. Am Seeufer warten bereits unsere Geländewagen.

Der heutige, lange und abwechslungsreiche Fahrtag führt uns auf Schotterpisten aus der Pamir- Hochebene über den einsamen Khargush Pass (4344m) nach Süden, bis an die Grenze zu Afghanistan in den fruchtbaren und idyllischen Whakhan Korridor, den wir am Nachmittag erreichen.

Durch die geschützte Lage und die relativ geringe Höhe des Whakhan Tales befinden wir uns in einem warmen und nach den kühlen und windigen Tagen im Hohen Pamir sehr angenehmen Klima. Hier, an der südlichen Grenze des Pamirs, gegenüber der fast 8000 Meter hohen Bergketten des Hindukusch, gedeihen Äpfel und Aprikosen, goldenfarbige Getreidefelder werden abgeerntet und das Leben erscheint nahezu paradiesisch im Vergleich zu den kargen Bedingungen, die wir in den letzten Tagen kennengelernt haben.

Im politischen Weltgeschehen präsent war der Whakhan Korridor nicht nur während des sowjetischen Einmarsches in Afghanistan, sondern schon im 19. Jahrhundert, als sich während des „großen Spiels“ die damaligen Weltmächte Russland und das Britische Empire in Zentralasien gegenüberstanden. Der Whakhan Korridor wurde damals als Pufferzone zwischen dem Zarenreich und dem britischen Empire eingerichtet.

Bis zu 3000 Jahre alte, verfallene Befestigungsanlagen, teilweise hoch über dem breiten Talboden, zeugen von der reichhaltigen Geschichte dieser Gegend, führte doch ein wichtiger Strang der Seidenstraße durch das Whakhan Tal. Manche dieser Befestigungsanlagen werden auf die Zeit Alexander des Großen zurückgeführt. Unser Ziel ist Langar (ca. 3000m), die erste Ortschaft im Tal, wo wir in einer Familienpension übernachten.

Tag 17: Der Whakhan Korridor

Heute fahren wir gemütlich am Panj Fluss entlang durch das wunderschöne, üppige Whakhan Tal, lediglich einen Steinwurf von Afghanistan entfernt. Immer wieder sehen wir die farbigen, wehenden Gewänder der afghanischen Pamiris zu uns leuchten. Beeindruckend sind die fast achttausend Meter hohen Berge des Hindukusch südlich des Panj, deren Gletscher hoch über den kahlen, steinigen Berghängen zu uns herableuchten. Die hohen Sechstausender des Pamir, Pik Karl Marx (6723m) und Pik Engels (6507m) wirken nördlich des Panj als Kontrast.

Wir besuchen die heilige Quelle Bibi Fatima in Yamchun, wo wir ein Bad in dem 45 Grad heißen Wasser genießen. Die nahe Festung von Yamchun, ein paar hundert Höhenmeter oberhalb des Talbodens, ist ein Aussichtspunkt andersgleichen.

Am späten Nachmittag erreichen wir Ishkashim, den Hauptort des Whakhan Tales, wo wir uns in einem Guesthouse einquartieren.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	150 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Gunt Fluss - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	250 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Yashil Kul - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



🚗	FAHRT	150 KM, ca. 6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Langar - FAMILIENPENSION
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

🚗	FAHRT	125 KM
🏠	ÜBERNACHTUNG	Ishkashim - FAMILIENPENSION
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 18: Nach Khorog, Hauptstadt des Pamirs

Wir verlassen den Whakhan Korridor und fahren, immer am Panj und der afghanischen Grenze entlang, nach Norden. Gegen Mittag erreichen wir Khorog, die Hauptstadt des Pamirs und Provinzhauptstadt der autonomen Region Gorno- Badakhshan, welche sich über den gesamten tadschikischen Pamir erstreckt. Die 20.000 Einwohner zählende Stadt besticht durch eine freundliche und entspannte Atmosphäre. Ein Bummel durch die Stadt inklusive des Besuchs des wohl schönsten Stadtparks Zentralasiens, welcher vom geistigen Oberhaupt der Pamiris (Ismaeliten) gestiftet wurde, empfiehlt sich. Die übrige Zeit steht zur freien Verfügung.

Wir übernachten in einer schönen Familienpension oder einem einfachen Hotel.

 FAHRT	125 KM, ca. 4 Std
 ÜBERNACHTUNG	Khorog - FAMILIENPENSION
 VERPFLEGUNG	F A

Tag 19: Am Pamir Highway durch den westlichen Pamir

Von Khorog fahren wir am Pamir Highway weiter nach Westen, immer am Pandsch entlang, einen Steinwurf von Afghanistan entfernt.

Wir kommen an vielen, schönen Seitentälern vorbei und genießen die unbeschreibliche Schönheit des Pamirs. Schroffe, karge Berge, üppige Pappelwälder, Schnee- und Eisfelder hoch über unseren Köpfen – ein Höhepunkt im Leben eines jeden bergbegeisterten Reisenden!

Wir übernachten in Kalai-Khum auf halber Strecke zwischen Khorog und Dushanbe.

 FAHRT	240 KM, ca. 8 Std
 ÜBERNACHTUNG	Kalai Khum - FAMILIENPENSION
 VERPFLEGUNG	F M A

Tag 20: Tag: Das Ende des Pamir Highway in Dushanbe

Die letzte Fahrtstrecke führt uns bald aus dem Hohen Pamir heraus. Nun verlassen wir die autonome Provinz Badakhshan, die Heimat der Pamiris.

Am späten Nachmittag erreichen wir Dushanbe, die Hauptstadt Tadschikistans, eine entspannte und sehr grüne Stadt, dessen Zentrum und administratives Viertel in den letzten Jahren mit großem Aufwand modernisiert wurde. Hier quartieren wir uns für 2 Nächte in einem gemütlichen Hotel in Nähe des langen Rudaki-Prospekt ein.

 FAHRT	350 KM, ca. 8-10 Std
 ÜBERNACHTUNG	Dushanbe - HOTEL
 VERPFLEGUNG	F M A

Tag 21: Tag: Dushanbe

Ein freier Tag zur Besichtigung der Sehenswürdigkeiten in und um Dushanbe. Wer möchte kann auf dem breiten und schön angelegten Rudaki-Prospekt einen ausgiebigen Stadtbummel machen und so das entspannte Stadtleben in Dushanbe kennenlernen. Am Abend gemeinsames Abschiedsabendessen, bei dem wir die Reise nochmals Revue passieren lassen.

 ÜBERNACHTUNG	Dushanbe - HOTEL
 VERPFLEGUNG	F A

Tag 22: Heimflug oder Weiterreise

Noch vor dem Frühstück geht es zum Flughafen und zurück in die Heimat. Ankunft in Europa, je nach Flugplan, am frühen Nachmittag.

 VERPFLEGUNG	
---	--

! Zu Gast bei den Pamiris!

Das Volk der Pamiris (auch „Badakhshani“), Einwohner des hohen Pamirs (Region „Badakhshan“) und angrenzender Regionen in Westchina, Nordpakistan (Hunza-Tal) und Nordafghanistan (Whakhan-Korridor) sind Ismaeliten und somit Angehörige eines sehr gemäßigten Islam. Ihr religiöses Oberhaupt, der Aga Khan, unterstützt seit Jahren mit seiner Stiftung die Entwicklung der Region Badakhshan in Bezug auf die Infrastruktur, Gesundheitsversorgung und Bildung, z.B. auch mit der Gründung der „University of Centralasia“. Die Pamiris sind gastfreundlich, weltoffen und herzlich und freuen sich auf den Kontakt mit Touristen.



Schlafsack/Gepäck

- Schlafsack mit Komfortbereich -10°C
- Iso-Matte (z.B. ThemaRest)
- Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter)
z.B. Gregory Zulu 40 oder Gregory Jade 38 (mit integrierter Regenhülle)
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung (Lastpferde bzw. Träger)
z.B. CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)
- Kleine Reisetasche/Rucksack zur Hinterlegung der nichtbenötigten Ausrüstung während der Trekkingtour
- Evtl. Wanderstöcke (teleskopisch)

Schuhe

- Bergschuhe mit fester Profilsohle (knöchelhoch)
- Schuhwerk, um Bäche zu queren (z.B. Sandalen oder alte Turnschuhe)
- Turnschuhe oder andere Freizeitschuhe

Bekleidung

- Regen- und windfester Anorak (Goretex)
- Regenschutz: Rucksackhülle, Regenschirm, Überhose, evtl. Regenponcho
- Regenschirm (Taschenschirm)
- Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder -pullover), evtl. leichter Daunen-anorak oder PrimaLoft Anorak
- Zweckmäßige Wander- und Bergkleidung (u. a. lange Hose)
- Thermo-Unterwäsche
- Mütze, Handschuhe
- Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“) als Mundschutz vor Staub und kalter Luft

! Bitte beachten!

Pro Teilnehmer werden ca. 15 kg von unserer Mannschaft (Esel/Lastpferde) übernommen.

Erfahrungsgemäß haben viele Teilnehmer zu viel Ausrüstung (die nicht benötigt wird) dabei! Bitte versuchen Sie, Ihre Ausrüstung auf ein Minimum zu reduzieren.

Die während der Trekkingtour nicht benötigte Ausrüstung kann in unseren Fahrzeugen hinterlassen werden.

Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- Kulturbeutel und Handtuch
- Klopapier (1 Rolle)
- Evtl. Handdesinfektionsgel
- Feuchttücher
- Wasserentkeimungstabletten (z.B. Micropur, Aqua Mira, o.Ä.)

Sonstiges

- Sonnenschutz (z.B. LSF +30)
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- Fotoapparat
- Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakkus
- Evtl. Höhenmesser, Kompass
z.B. CASIO ProTrek PRG-650 (Solarbetrieb, Weltzeit usw.)
- 1-2 Trinkflaschen (Vol. 1 Liter), Thermosflasche
- Müsliriegel, Nüsse oder ähnliches als Kraftfutter

Ein paar Tipps

• Früchte-, Kräuter- oder Grüner Tee

In Kirgisien und Tadschikistan wird viel Tee getrunken. Da man sich oft nach Tagen von den vorhandenen Teesorten (Schwarztee, grüner Tee) abgetrunken hat, ist es angenehm, einen eigenen Bedarf an Tee (z.B. Früchte- oder Kräutertee) mitzunehmen

• Hustenzuckerln

Mit zunehmender Höhe wird die Luft trocken und es kann zu Halsbeschwerden kommen. Abhilfe können hier Zuckerln leisten (z.B. Ricola).

• Geschenke für Einheimische

Als Gastgeschenke eignen sich erfahrungsgemäß z.B. Taschenmesser, Stirn-/Taschenlampen, warme Kleidung, nicht mehr gebrauchte Anoraks, Fleecejacken, Bergschuhe, usw.

! Bekleidungstipp!

Bitte beachten Sie bei Ihrer Kleidung, dass Sie - wenn auch sehr gemäßigte - muslimische Länder besuchen werden. Als Bekleidungstipp empfehlen wir Ihnen, Ihre Schultern und Ihre Knie bedeckt zu halten.

Geografie / Landschaft / Bevölkerung

Tadschikistan ist ein zentralasiatischer Binnenstaat, die Hauptstadt des Landes ist Dushanbe mit 780.000 Einwohnern. Benachbarte Länder Tadschikistans sind Usbekistan, Kirgisien, China und Afghanistan. Zwei Drittel der Landesfläche sind Gebirge und Hochgebirge, wobei die Hälfte des Landes auf über 3000 Metern liegt.

Der gesamte Osten des Landes besteht aus dem hohen Pamir, dem „Dach der Welt“ wo sich auch der höchste Berg des Landes, der 7495 Meter hohe Pik Ismail Somoni befindet (vormals „Pik Kommunismus“ und höchster Berg der ehemaligen Sowjetunion). Von Ost nach West gliedert sich das Pamir Gebirge in die Pamir Hochebene, mit ihren extrem kargen, unwirklich erscheinenden Mondlandschaften, und den westlichen hohen Pamir, mit scharfen Gebirgszügen, hohen, vergletscherten Bergen von über 6000 und 7000 Metern und tiefen Schluchten mit rauschenden Bächen. Im Westen des Landes liegen die westlichen Ausläufer des Pamir, unter anderem das Fan-Gebirge, in dem mehrere Gipfel 5000 Meter überschreiten.

In der nördlichsten Region wird Tadschikistans Anteil am Ferghanatal als einziges Tiefland ackerbaulich genutzt. In den restlichen Teilen des Landes wird hauptsächlich Viehzucht betrieben. Tadschikistan ist extrem reich an (größtenteils ungenutzten) Wasserressourcen und beherbergt ca. 60% der Wasserressourcen Zentralasiens. Im Pamir entspringen sowohl der mächtige Amu Darja („Oxus“) wie auch der Serafshan, der drittgrößte Fluss Zentralasiens. Beide Flüsse versickern nahezu gänzlich in den stark kultivierten Ebenen der Karaköl-Wüste in Usbekistan.

Die Bevölkerung Tadschikistans - ca. 9 Millionen Einwohner - besteht zu 85% aus Tadschiken, einem persischen Volk, das größtenteils dem sunnitischen Islam angehört. Die größte Minderheit des Landes wird von Usbeken gebildet (ca. 13%), die restlichen Minderheiten bestehen überwiegend aus Kirgisen, Russen und Tataren.

Eine wichtige Rolle spielt kleine Minderheit der Pamiri, die den spärlich besiedelten hohen Pamir bewohnen. Die Pamiri sind Ismailiten und befolgen eine gemäßigte Form des schiitischen Islams, ihr religiöses Oberhaupt ist der Aga Khan.

Klima / Trekkingwetter

Das Klima Tadschikistans wird als trocken und extrem kontinental bezeichnet. Auf lange kalte Winter folgen kurze, heiße und trockene Sommer. Vor allem die zahlreichen unterschiedlichen Höhenlagen beeinflussen das Klima zusätzlich. In den Niederungen können die Temperaturen in den Sommermonaten bis auf +45°C und mehr klettern. In den Bergregionen des Pamir Gebirge spiegelt die landschaftliche Vielfalt die verschiedenen höhenbedingten Klimazonen wieder: von heißen und trockenen Tälern über die niederschlagsreicheren gemäßigten alpinen Lagen bis zum polaren Klima der vergletscherten Gipfelregionen. Dank der prinzipiell niedrigen Luftfeuchtigkeit ist das Klima im Allgemeinen sehr gut verträglich, tendenziell im Sommer aber sehr heiß.

Auf Grund der großen Höhe sind die Sommermonate Juli und August ideal für Bergreisen im hohen Pamir. Auf Höhen von ca. 4000m kann mit Tagestemperaturen von ca. 15-20°C gerechnet werden, je nach Wind und Wetter auch geringer.

Für Trekkingtouren in das niedrigere und somit wärmere Fan-Gebirge empfiehlt sich der Monat September, wo je nach Höhenlage die Tagestemperaturen zwischen 15 und 25°C liegen.

Sobald allerdings die Sonne am späteren Nachmittag untergeht, frischt es auf, Nachttemperaturen um den Gefrierpunkt sind in Höhen um 3500 Meter nicht ungewöhnlich.



Der große Zarosh Kul



Am Ufer des Zarosh Kul



Bachquerungen sind an der Tagesordnung



Paradiesischer Whakhan-Korridor

Klimatabelle Dushanbe (800 m)

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
TEMPERATUR MAX. (°C)	6,6	10,1	14,8	21,6	26,8	32,2	35,7	34,5	30,5	23,6	16,8	10
TEMPERATUR MIN. (°C)	-3,3	-0,3	3,8	8,8	12,8	15,6	17,8	16,1	10,9	6,1	6,1	0
SONNENSTUNDEN	3,9	4,3	5	6,6	9,1	11,1	11,4	10,9	9,6	7,2	5,5	3,8
REGENTAGE	9	4,3	13	10	8	2	1	0	1	4	5	8
NIEDERSCHLAG (MM)	66	75	108	105	66	6	3	1	3	31	45	60



Gesundheitsinformationen / Impfungen

Für die Einreise nach Tadschikistan sind keine Impfungen vorgeschrieben. Empfehlenswert sind, wie bei den meisten Fernreisen, Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Typhus und Hepatitis A und B. Malariaprophylaxe benötigt man nur in den tiefliegenden Regionen im äußersten Süden des Landes an der Grenze zu Afghanistan (nicht im Whakhan-Korridor).

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

Beachten Sie bitte, dass die medizinische Versorgung in Tadschikistan 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.

Trinkwasser

Trinken Sie nur abgekochtes/desinfiziertes Wasser, bzw. Mineralwasser. Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass der Verschluss intakt ist. Bitte trinken Sie niemals Wasser aus dem Wasserhahn, ohne es vorher zu entkeimen (Micropur). Zähneputzen mit unbehandeltem Wasser stellt in der Regel kein Problem dar.

Auf der Trekkingtour empfehlen wir, das Wasser mittels Entkeimungsmittel (z.B. Micropur) zu behandeln. Abgekochtes Wasser (Tee, Suppen) stellt in der Regel kein Problem dar.

Sprache

Die Haupt- und Amtssprache in Tadschikistan ist Tadschikisch, eine Sprache, die sich vom Persischen abgespalten hat. Allerdings wird statt des persischen Alphabets das kyrillische Alphabet verwendet.

Eine wichtige Zweitsprache ist Russisch, die in der Schule unterrichtet wird und die als Sprache der „interethnischen Kommunikation“ deklariert wird. Die große usbekische Minderheit, die in Tadschikistan lebt, spricht Usbekisch.

Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung in Tadschikistan beträgt + 3h gegenüber MEZ.

Währung/Geld

Offizielle Währung in Tadschikistan ist der Somoni, mit dem derzeitigem Kurs von ca. 1,-€ = 11,6 TJS. Ein Somoni sind 100 Diram.

Da Kreditkarten oder Reiseschecks nur sehr selten akzeptiert werden, sollte man die Reisespesen in US-Dollar mitführen und umwechseln. US-Dollar haben in Tadschikistan eine größere Akzeptanz als Euro der nicht überall gewechselt wird.

Geldwechseln kann man bei autorisierten Stellen (Banken und Wechselstuben), bzw. auf jedem Bazaar. Nur in Dushanbe können Sie mit einer Maestro- bzw. Bankomat-Karte Geld am Automaten beheben.

Visum

Für Reisen nach Tadschikistan benötigen Touristen einen Reisepass, der zum Zeitpunkt der Ausreise mindestens 6 Monate gültig ist. Seit 2022 benötigen Österreicher, Deutsche und Schweizer Staatsbürger für einen Aufenthalt bis 30 Tage kein Visum für die Einreise nach Tadschikistan („Visa-free regime“).

Allerdings müssen sie sich binnen 3 Tage nach Ankunft registrieren lassen. Für diesen Prozess sollte man einige Stunden einplanen, der Antrag muss von jedem Reisenden persönlich vor Ort gestellt werden. Unsere lokalen Partner sind Ihnen hierbei behilflich. Diese Registrierung kostet ca. US-\$ 25 bis 30,-



Tankstelle am Pamir Highway



Im hohen Pamir



Am Zarosh Kul



Bachquerung bei Batchor

Für unsere Reisen in den hohen Pamir und entlang des Pamir Highway ist ebenso die spezielle Genehmigung für die Einreise in die autonome Region Gorno-Badakhshan (GBAO) wichtig. Dieses GBAO-Permit wird von unseren lokalen Partnern im Vorfeld besorgt. Hier fallen nochmals Kosten von ca. US-\$ 20,- an.

Geldbedarf

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 der Trekkingtour (siehe Detailprogramm), Trinkgelder für die Trekkingmannschaft, die Reiseleiter sowie unsere Fahrer und eventuell kleinere Souvenirs.

Erfahrungsgemäß reicht ein Geldwechsel von € 150,- bis € 200,- pro Teilnehmer.

Entlang der Trekkingtour gibt es selten eine Gelegenheit Geld auszugeben, es ist jedoch immer ratsam, ein paar kleine Scheine in der Tasche zu haben.

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.



Zarosh Kul



Kamele im Whakhan-Korridor