



Am malerischen Guitara See im Fan Gebirge

Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	4
Komfort-Bewertung	5
Ein typischer Trekkingtag im Fan-Gebirge	6
Ausführliches Detailprogramm	7
Ausrüstungsliste	11
Länderinformation Tadschikistan	12
Länderinformation Usbekistan	14
Wichtige Reiseinformationen, Geldbedarf, usw.	16
Buchung und Zahlungsmodalitäten	16

Höhepunkte der Reise

- 9-tägige Trekkingtour im schönen Fan-Gebirge, westlicher Ausläufer des hohen Pamir
- Querung mehrerer Pässe und Wanderung durch die beeindruckenden und farbenprächtigen Berglandschaften der Fan-Berge
- Im Verlauf der Tour Wanderung durch ursprüngliche Dörfer und Kontakt mit den sehr gastfreundlichen und herzlichen Tadschiken
- Farbenprächtige Seen, deren Ufer malerische Lagerplätze bieten
- Der zweite Teil der Reise führt nach Usbekistan zu den kulturellen Höhepunkten der Seidenstraße
- Erkundung der mythischen Städte Samarkand und Buchara.
- Besichtigung der weltberühmten, farbenprächtigen Medresen mit ihren blauen Kuppeln
- Erlebnisse wie aus Tausend und einer Nacht
- Freizeit und Rundfahrt in Tashkent, der Hauptstadt Usbekistans

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Dushanbe und Stadtbesuch
2	Fahrt von Dushanbe nach Penjikent
3	Fahrt von Penjikent ins Fan Gebirge
4	Start der Trekkingtour: über den Tawasang Pass
5	Durch die Saramat Schlucht
6	Am Archamaidon Fluss nach Zimnut
7	Über den Guitan Pass zum Chukurak See
8	Über den Chukurak Pass zum Kuli-Kalon See
9	Über den Alaudin Pass zum Alaudin See
10	Abstecher zum Mutnoe See und retour
11	Über den Laudan Pass zurück zu den Kuli-Kalon Seen
12	Ende der Trekkingtour und Fahrt nach Usbekistan
13	Besichtigungstag in Samarkand
14	Samarkund und Fahrt nach Buchara
15	Besichtigungstag in Buchara
16	Besichtigungstag in Buchara und Freizeit
17	Flug nach Tashkent und Stadtbesuch
18	Heimflug oder Weiterreise



Fixtermine und Preise

TERMIN		PREIS AB 6 PERSONEN
02.05. – 19.05.2024		€ 3.460,-
12.09. – 29.09.2024		€ 3.460,-

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

Einzelzimmerzuschlag: € 260,-

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

Trekking mit CLEARSKIES Reiseleitung durch österreichischen Berg(Wander)führer (IVBV/UIAGM) ab 6 Teilnehmer.

Wissenswertes

- Beste Reisezeit: September
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 6 bis maximal 12 Teilnehmern
- Reiseleitung durch österreichischen Berg(Wander)führer
- 9 Tage Trekking mit Eselkarawane durch das Fan-Gebirge
- In den Städten Übernachtungen in komfortablen Hotels

Bitte beachten!

Ihr Aufenthalt in Tadschikistan und Usbekistan kann auf Wunsch individuell verlängert werden!

Ihr Plus bei CLEARSKIES!

Die meisten Flüge erreichen Dushanbe in den ganz frühen Morgenstunden. Deshalb steht für Sie ein Zimmer in unserem Hotel bereit, damit Sie sich nach dem langen Flug und der Zeitumstellung etwas erholen können.

Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

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



Österreichische Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung von Dushanbe bis Tashkent durch österreichischen Berg(Wander)Führer
- Einheimischer, englischsprachiger Bergführer
- Einheimische deutschsprachige Reiseleitung in den Städten (Besichtigungen)
- Erfahrener, einheimischer Koch während den Trekkingtouren
- Einheimische Eseltreiber mit Eseln für den Materialtransport - ca. 12-15 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

- Während der Trekkingtour Übernachtungen in geräumigen Zelten von CLEARSKIES jeweils 2 Teilnehmer im 3-Personen-Zelt
- In Zimut einfache, freundliche Familienpension mit Duschköglichkeit
- Vollpension während den Trekkingtouren inkl. heiße Getränke (Tee, Kaffee, usw.)
- In Dushanbe und Penjikent Unterkunft in Mittelklassehotels
- Gute Hotels (3-4* einheimischer Standard) in Samarkand, Buchara und Tashkent inkl. Halbpension
- 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 Buchara - Tashkent

Eintritte und Besichtigungen

- Eintritte und Besichtigungen in Dushanbe, Samarkand und Buchara laut Detailprogramm

CO₂ - Kompensation

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

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.
- Eventuelle Foto-Gebühren in Usbekistan
- Getränke
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag: € 260,-
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.
- Einzelzelt auf Wunsch gegen Aufpreis: € 75,-
- Alle weiteren Kosten, die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



Beim Abstieg zum Kuli Kalon See



Beim Aufstieg zum Alaudin See



Marghuzor See



Unser Lager am Chukurak See



Am Ufer des Alaudin See

ALPINTECHNISCH: leicht bis mittel



Keine alpinen Schwierigkeiten, gute Trittsicherheit erforderlich. Unsere Tour verläuft größtenteils auf guten Wanderwegen ohne alpine Schwierigkeiten, bzw. in einfachem, weglosem Gelände. Einzelne Passagen auf steileren Pfaden müssen z.B. bei Aufstiegen zu den Pässen bewältigt werden.

Die Eselkarawane folgt den gleichen Wegen wie die Wandergruppe.

KONDITIONELL: mittel bis anspruchsvoll



Aufstiege und Abstiege bis max. 1100 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Die Gehzeiten können bis zu 8 Stunden am Tag betragen, die meisten Etappen der Tour sind jedoch kürzer. Die teils längeren Aufstiege auf die Pässe (z.B. Tag 4, 7, 9) sind auch auf Grund der warmen Temperaturen anstrengend. Es gibt im Verlauf der Tour auch regelmäßig kürzere Etappen zur Erholung.

Gute Kondition ist erforderlich und wird vorausgesetzt.



Höhenakklimatisierung

Im Verlauf dieser Tour erreichen wir Höhen von maximal 3900 Metern (Alaudin Pass), meistens bewegen wir uns in Höhen von 3000 bis 3500 Metern. Die Schlafhöhen liegen bei maximal 2800 Metern.

Die Höhenakklimatisierung im Verlauf der Tour ist unproblematisch und sehr gut: die im Laufe der Tour erreichten Höhen sind sehr moderat und steigern sich kontinuierlich und langsam. Dennoch haben wir ausreichend Respekt vor Höhen um und über 3500 Meter.

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!



Der CLEARSKIES-Duffelbag

Die einzige Trekkertasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 130,- | € 114,-*

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

Voraussetzung und Vorbereitung

Diese Tour 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 eventuell schon mehrtägige Trekkingerfahrung. Erfahrung mit Höhen um 4000 Meter ist hilfreich, aber keine Voraussetzung.

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.

Tadschikistan und Usbekistan - gemäßigte, muslimische Länder

Aufbauend auf dem sowjetischen Erbe sind Tadschikistan und Usbekistan säkulare Republiken. Selbst wenn sich ca. 85 bis 90% der Bevölkerung beider Länder dem sunnitischen Islam angehörig fühlen, spielt Religion in Zentralasien nach wie vor nur eine untergeordnete Rolle, bzw. wird die Religion und deren Ausübung von staatlicher Stelle unterdrückt. Frauen haben in der Sowjetunion traditionell eine tragende Rolle in der Gesellschaft und im wirtschaftlichen Leben gespielt und entsprechend wichtige Posten in Administration, Wissenschaft und Wirtschaft bekleidet. Das Vermächtnis der Sowjetunion besteht auch heutzutage noch in einer starken und selbstbewussten Rolle der Frauen.

In **Dushanbe** schlafen wir in einem zentral gelegenen, modernen und sauberen Hotel (Landeskategorie 4*) in Gehdistanz des langen Rudaki Boulevard und des Stadtzentrums. Alle Zimmer bieten ein Badezimmer mit WC und Dusche/Bad. In unmittelbarer Umgebung gibt es kleine Krämerläden, bzw. auch gut sortierte Supermärkte in Gehdistanz. Das Frühstück wird im Hotel, die weiteren gemeinsamen Mahlzeiten werden in ausgewählten Restaurants in Dushanbe eingenommen.

Während der **Trekkingtour** übernachten 2 Teilnehmer im 3-Personen-Zelt. Die modernen, 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.

Neben den Schlafzelten für die Teilnehmer haben wir ein großes Gruppenzelt, 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 einem erfahrenen Koch zubereitet. Am Menü steht ein Mix aus tadschikischen und usbekischen, bzw. zentralasiatischen Speisen, hauptsächlich vegetarische Gerichte auf Basis von Reis, Nudeln oder Kartoffeln in verschiedensten Variationen. Das Essen ist schmackhaft, 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 aus einem einfachen Lunchpaket, das am Morgen eingepackt und entlang der Strecke verzehrt wird. Snacks, Schokolade, Riegel usw. sind nicht inkludiert und müssen von den Teilnehmern selbst mitgebracht, bzw. können zum Teil vor Ort gekauft werden.

Im Laufe der Trekkingtour verbringen wir eine Nacht in einer kleinen **Familienpension** in der Ortschaft Zimut. Der sehr herzliche Empfang, die tadschikische Gastfreundschaft, sowie die einmaligen und vor allem authentischen Einblicke in das tadschikische Familienleben wiegen auf, dass eventuell mehrere Teilnehmer das Schlafzimmer teilen müssen. In der Familienpension ist auch eine warme Dusche verfügbar.

Während der **kulturellen Rundreise in Usbekistan** wohnen wir in ausgewählten, schönen und sauberen Hotels (Landeskategorie 3-4*). Alle Zimmer bieten ein Badezimmer mit WC und Dusche/Bad. Unsere Hotels in Usbekistan 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 (z.B. Registan-Platz in Samarkand oder Labi-Hauz-Platz in Buchara) 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 Usbekistan werden meist in kleinen, familiär geführten Restaurants, bzw. bei Familien selbst eingenommen. Das Essen wird frisch zubereitet, ist schmackhaft und bietet tendenziell etwas mehr Gemüse als in Tadschikistan. Da Usbekistan ein Vielvölkerstaat ist und wir bei verschiedenen Ethnien einkehren werden, ist die Verpflegung sehr vielfältig und abwechslungsreich. Auch im Zuge dieser Mahlzeiten erlangen wir wertvolle Einblicke in das Leben der Usbeken.

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



Blick auf den Kuli-Kalon See



Die beeindruckende Saramat-Schlucht



Das Amir-Temur Mausoleum in Samarkand



Am grünen Markt in Dushanbe



Usbekischer Frühling

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 die Zelte gemeinsam abgebaut und die gesamte Ausrüstung für unsere Mannschaft hergerichtet.

Während die Gruppe gegen 8 Uhr 30 in die Tagesetappe starten kann, wird das restliche Lager (Gemeinschaftszelte usw.) von unserer Mannschaft abgebaut und die Ausrüstung auf die Esel geladen.

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 auf Pässen, bzw. Gipfeln, 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 und bald gibt es Tee, Kaffee und auch einen kleinen Snack. Die Schlafzelte der Teilnehmer werden gemeinsam und 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.

Meistens befinden sich unsere Lager an, bzw. in der Nähe eines Baches oder am Ufer eines Sees, in dem man sich waschen kann. Bitte benutzen Sie hierfür biologisch abbaubare Seife.

Am Abend, gegen ca. 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.



Rudaki-Monument, Dushanbe



Usbekische Gastfreundschaft



Die Chor Minor Moschee in Buchara



Das mächtige Chimgan Massiv im Fan-Gebirge

Tag 1: Individuelle Ankunft in Dushanbe

Frühe Ankunft in Dushanbe und Transfer zu unserem Hotel im Zentrum der Stadt. Wir beziehen unsere Zimmer und können uns nach dem langen Flug noch etwas erholen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen besichtigen wir die quirlige, lebendige Hauptstadt Tadschikistans.

Am Abend gemeinsames Abendessen im renommierten Restaurant Rochat, am Rudaki-Boulevard gelegen.

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

Tag 2: Fahrt von Dushanbe nach Penjikent

Landschaftlich reizvolle Fahrt von Dushanbe nach Norden durch das Fan Gebirge, den westlichen Ausläufern des Pamir. Rasch lassen wir die Ebene um Dushanbe hinter uns und erleben im Zuge der Fahrt erste Einblicke in die eindruckliche Berglandschaft Tadschikistans. Ein kurzer Abstecher bringt uns zum großen, türkisblauen Iskander Kul. Der See, nach Alexander dem Großen benannt, liegt malerisch im Fan-Gebirge eingebettet. Am späten Nachmittag erreichen wir die Stadt Penjikent, nahe der Usbekischen Grenze, wo wir uns für die Nacht in einem Hotel einquartieren.

🚗	FAHRT	300 KM, ca. 6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Penjikent - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F A

Tag 3: Fahrt von Penjikent ins Fan Gebirge

Wir verlassen das breite und fruchtbare Tal des Zarafshon nach Süden und fahren auf Schotterpisten in das Fan-Gebirge. Das üppige Sching Tal und die 7 herrlichen Seen, alle unterschiedlicher Farbe, sind ein erster landschaftlicher Höhepunkt unserer Reise. Wir fahren bis zum Marghuzor See (2200m) wo wir neben der kleinen Siedlung das erste Zeltlager unserer Tour aufbauen.

🚗	FAHRT	ca. 2 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (2200 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 4: Start der Trekkingtour: über den Tawasang Pass

Am frühen Morgen treffen wir auf unsere einheimische Begleitmannschaft und ihre Packesel. Rasch ist unser Gepäck aufgeladen und wir können in unsere erste Trekkingetappe starten. Am Teogli-Bach entlang steigen wir nach Osten hin durch die wilde und teils raue, teils lieblich anmutende Berglandschaft des Fan-Gebirges bis zum ca. 3300 Meter hohen Tawasang Pass auf. Von der Passhöhe genießen wir den Rundblick ins Herzen der westlichen Fan-Berge und vor allem die schöne Saramat-Schlucht, durch welche wir morgen wandern werden. Nach der verdienten Rast steigen wir bis zu unserem ersten Zeltplatz in der langen und beeindruckenden Saramat-Schlucht ab (ca. 2350m).

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1150 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	950 m
🕒	GEHZEIT	7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (2350 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 5: Durch die Saramat Schlucht

Heute folgen wir dem munteren Bachlauf des Saramat. Wir wandern genüsslich auf einfachem Weg durch den bewaldeten Boden der tiefen Schlucht. Wir durchqueren die kleine Siedlung Khomori Goitan und erreichen bald den Zusammenfluss des Saramat und Archamaidon Fluss. Bei Duoba (ca. 1850m) bauen wir unser Zeltlager auf.

↓	HÖHENMETER ABSTIEG	400 m
🕒	GEHZEIT	4-5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (1850 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 6: Am Archamaidon Fluss nach Zimtut

Wir folgen heute dem kaum befahrenen Karrenweg am Archamaidon Fluss. Die entspannte Etappe führt durch kleine Ortschaften, wir werden von den gastfreundlichen und neugierigen Einwohnern begrüßt und haben die Gelegenheit für viele Begegnungen und natürlich auch eindrucksvolle Fotos. Gegen Mittag erreichen wir das Dorf Zimtut (ca. 1700m), wo wir uns in einer kleinen Familienpension einquartieren. Am Nachmittag bleibt Zeit, auf eigene Faust das kleine, freundliche Dorf zu besichtigen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	50 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
🕒	GEHZEIT	3-4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	FAMILIENPENSION (1700 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 7: Über den Guitan Pass zum Chukurak See

Nach der gestrigen, sehr belebten Etappe betreten wir heute wieder einsames Gebiet. Wir verlassen Zimtut und steigen nach Osten auf zum Guitan Pass (ca. 2650m). Von hier aus steigen wir zum schönen Chukurak See (ca. 2450m) ab, an dessen idyllischen Ufern wir unser nächstes Zeltlager aufbauen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1100 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	250 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (2450 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 8: Über den Chukurak Pass zum Kuli Kalon See

Wir steigen zum Chukurak Pass (ca. 3150m) auf. Hier eröffnet sich ein weiter Blick auf unser Tagesziel, den farbigen und in wunderschöner Landschaft gelegenen Kuli-Kalon Seen. Der Kuli-Kalon See selbst ist der zweitgrößte See des Fan Gebirges, reizvoll sind aber auch die weiteren kleinen Seen, die um den großen See gelegen sind und eine regelrechte Seenkette bilden.

Vom Pass steigen wir bis zu unserem Lagerplatz am Seeufer ab (ca. 2820m).

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	750 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	400 m
🕒	GEHZEIT	4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (2820 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 9: Über den Alaudin Pass

Die heutige, längere Etappe führt uns an mehreren Seen der Kuli-Kalon Seenkette vorbei und bis auf den 3860 Meter hohen Alaudin Pass. Das Panorama, das wir bei gutem Wetter bei einem Mittagsspicknick am Pass bewundern können, ist einzigartig: in unserem Rücken die farbigen Seen, eingebettet in eine lieblich-raue Berglandschaft, im Süden die eis- und schneebedeckten Gipfel des zentralen Fan-Gebirges und zu unseren Füßen die unbeschreiblich schönen, leuchtend-blauen Seen Alaudin und Guitara.

Nach einer ausgiebigen Rast am aussichtsreichen Pass steigen wir zum Alaudin See (ca. 2800 m) ab, wo wir für die kommenden 2 Nächte unser Zeltlager aufbauen werden.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	950 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (2800 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 10: Abstecher zum Mutnoe See und retour

Wer Lust hat bis zum Fuß der vergletscherten Fan-Berge vorzudringen, kann heute bis zum Mutnoe-See am Fuße des Chimtarga (5490 m), höchster Berg des Fan-Gebirges aufsteigen. Der Aufstieg führt am Alaudin und Guitara- See vorbei und unschwierig über Schotter und Geröll bis zum „schmutzigen“ See Mutnoe. Das trübe Wasser des in einem großen Schwemmbekken liegenden Sees ist eine Folge des Gletscherschliffs im Wasser. Nach einer Mittagsrast inmitten der hochalpinen Umgebung wird auf demselben Weg wieder abgestiegen.

Alternativ kann auch ein gemütlicher Rasttag am Ufer der malerisch schönen (aber bitterkalten) Seen Alaudin und Guitara verbracht werden.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	720 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	720 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (2800 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 11: Über den Laudan Pass zurück zu den Kuli-Kalon Seen

Ein kurzer Abstieg bringt uns von unserem Lager am Alaudin-See bis zum Alplager „Vertical“, einem ehemals sowjetischem Bergsteigerlager. Von hier aus steigen wir auf gutem Pfad bis zum auf 3600 Meter Höhe gelegenen Laudan Pass, etwas nördlich des höheren Alaudin Pass gelegen, über den wir vor 2 Tagen den Alaudin See erreicht haben. Zu unseren Füßen entfaltet sich wiederum die beeindruckende Seen-Landschaft von Kuli-Kalon. Nach einer Rast steigen wir nach Westen zu den Kuli-Kalon Seen ab und bauen unser Lager in dieser schon etwas vertrauten - aber jedes Mal wieder beeindruckenden - Landschaft auf.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	800 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (2820 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 12: Ende der Trekkingtour und Fahrt über Penjikent nach Usbekistan und Samarkand

Heute heißt es Abschied nehmen von dem schönen, idyllischen Fan-Gebirge und von unserer freundlichen und zuvorkommenden Mannschaft. Aber zuvor müssen wir über guten Weg vom Seen-Plateau von Kuli-Kalon durch die Artuch-Schlucht bis ins gleichnamige Alplager absteigen. Wir erreichen das Alplager Artuch am späten Vormittag und können uns hier von unserer Mannschaft verabschieden.

Nach dem Mittagessen steigen wir in unsere Geländewägen und fahren auf holpriger Piste vom Alplager bis zur Hauptstraße, die uns nach Penjikent und weiter bis zur Usbekischen Grenze führt. Die Ausreise von Tadschikistan sowie die Einreise nach Usbekistan können einige Zeit in Anspruch nehmen, sind doch einige Formalitäten zu erledigen. Es kann sein, dass wir unser Gepäck selbst von der tadschikischen Grenze bis zum usbekischen Grenzposten tragen müssen.

Auf usbekischer Seite erwartet uns unser usbekischer Fahrer. Es geht auf guter Straße binnen einer knappen Stunde weiter bis Samarkand, wo wir uns in einem schönen Hotel einquartieren und die erste Dusche seit Tagen genießen!

Am Abend haben wir noch Zeit, z.B. das Gori Amir Mausoleum (Grabmal des Timur) zu entdecken, in der Nacht ein wundervoller Anblick und Vorgeschmack auf die prachtvolle Architektur, die wir in den kommenden Tagen entdecken werden.

↓	HÖHENMETER ABSTIEG	500 m
🕒	GEHZEIT	3 Std
🚗	FAHRT	120 KM
🏠	ÜBERNACHTUNG	Samarkand - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 13: Besichtigungstag in Samarkand

Der heutige Tag steht ganz im Zeichen der atemberaubenden Stadt Samarkand, die seit 2001 zum UNESCO Weltkulturerbe gehört.

Neben den verschiedenen Mausoleen und Medresen zählt sicherlich der Besuch des riesigen Registan-Platzes mit seinen drei großen Medresen (Ulugbek, Sher Dor und Tilya Kori) zu den absoluten Höhepunkten eines Aufenthaltes in Usbekistan.

Auch ein Besuch der Nekropole Schahisinda (Totenstadt) mit ihren vielen, farbenprächtigen Mausoleen, sowie des im 15. Jahrhundert erbauten Observatorium des Ulugbek dürfen nicht fehlen.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Samarkand - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F A

Tag 14: Samarkand und Fahrt nach Buchara

Heute Vormittag haben wir nochmals Zeit das eine oder andere Monument in Samarkand zu besichtigen, auch der große Siyob Bazaar bietet uns Gelegenheit, orientalisches Flair zu erleben.

Nach einem schmackhaften Mittagessen geht es in unserem gemütlichen Bus auf guter Straße durch die rote Wüste Kyzyl Kum, mittlerweile durch intensive Bewässerung eine sehr üppige Landschaft aus Baumwollfeldern und Obstgärten, in die märchenhafte Stadt Buchara, unserer zweiten Station an der legendären Seidenstraße. In Buchara quartieren wir uns für 3 Nächte in einem schönen Hotel direkt am Rand der Altstadt ein.

🚗	FAHRT	280 KM, ca. 4-5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Buchara - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F A

Tag 15: Besichtigungstag in Buchara

Buchara ist eine der ältesten Städte Zentralasiens (ca. 2500 Jahre) und ehemals einer der wichtigsten und wohlhabendsten Knotenpunkte entlang der Seidenstraße. Die Altstadt ist Teil des UNESCO Weltkulturerbes und beeindruckt durch unvergleichliche orientalische Architektur.

Wir besuchen das Mausoleum von Ismail Somoni, das älteste erhaltene Zeugnis islamischer Architektur in Zentralasien und auch das einzige Baudenkmal der Samaniden-Dynastie, welches erhalten geblieben ist. Auch ein Besuch der Ark Festung aus dem 17. Jh. und der Bolo Hauz Moschee stehen am Programm. Ebenso die Kalon Moschee und das 46 Meter hohe Kalon Minarett sowie die Medresen Mir-I-Arab, Ulugbek, Aziz Khan und Devanbegi.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Buchara - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F A



Tag 16: Besichtigungstag in Buchara und freie Zeit

Heute fahren wir zum außerhalb von Buchara gelegenen und von Pilgern vielbesuchten Wallfahrtsort mit dem Mausoleum des Sufi-Heiligen Bakhauddin Nakshbandi. Anschließend besuchen wir den Sommerpalast des letzten Emirs von Buchara, sowie das von vier Minaretten geschmückte Pförtnerhaus der Chor Minor Medrese, eines der Wahrzeichen von Buchara. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, um die weitläufige und verwinkelte Altstadt von Buchara auf eigene Faust zu durchstreifen.

 ÜBERNACHTUNG	Buchara - HOTEL
 VERPFLEGUNG	F A

Tag 17: Flug nach Tashkent

Am Vormittag Flug von Buchara nach Tashkent, der Hauptstadt Usbekistans. Nach einem gemütlichen Mittagessen besichtigen wir im Laufe einer Rundfahrt Tashkent, unter anderem die großen Moscheen und Medresen des Hast-Imam Komplex mit ihren türkisen Kuppeln und schlanken Minaretten. Als Kontrastprogramm werden wir ebenfalls den modernen Teil von Tashkent um den großen Amir Timur Platz besichtigen.

 FLUG	ca. 1 Std
 ÜBERNACHTUNG	Tashkent - HOTEL
 VERPFLEGUNG	F A

Am Abend ein letztes gemeinsames Abendessen in einem schönen, orientalischen Restaurant, bevor es am späten Abend zum Flughafen der Hauptstadt geht.

Tag 18: Heimflug oder Weiterreise

In den frühen Morgenstunden verlassen wir Usbekistan und fliegen zurück nach Europa.

 VERPFLEGUNG	F
---	---

Sie haben Usbekistan schon bereist?

Kein Problem, die Reise kann auf Wunsch nach der Trekkingtour in Tadschikistan beendet werden – dies muss bei Buchung der Flüge berücksichtigt werden. In diesem Fall muss eine Nacht in Penjikent sowie eventuell eine oder mehrere Nächte in Dushanbe vor der individuellen Rückreise eingeplant werden – gerne informieren wir Sie.

Bitte beachten!

Bei den Städtebesichtigungen kann es heiß werden. Wir empfehlen bequeme, leichte Kleidung und lange, weite Beinbekleidung sowie leichtes, aber gutes Schuhwerk, mit dem Sie einige Stunden gehen können, da der Großteil der Besichtigungen zu Fuß unternommen wird. Kurze Hosen, kurze Röcke und „Spaghetti-Träger“ werden ungerne gesehen.

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)
- 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
- 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
- Kopftuch (Frauen) für Moschee-Besuche

! Bitte beachten!

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

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

Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- Kulturbbeutel 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)
- Müsliriegel, Nüsse oder ähnliches als Kraftfutter
Nüsse und getrocknete Früchte können am Markt in Dushanbe oder Penjikent gekauft werden...

Ein paar Tipps

• Früchte-, Kräuter- oder Grüner Tee

In 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- und/oder Kräutertee) mitzunehmen)

• 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 Duschanbe mit 780.000 Einwohnern. Benachbarte Länder Tadschikistans sind Usbekistan, Kirgistan, 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 die Marke der 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 spielen die zahlenmäßig unbedeutenden 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.

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.



Die Dächer von Bukhara

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 die kyrillische Alphabet verwendet.

Eine wichtige Zweitsprache ist Russisch, 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 derzeitigen 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.



Geografie / Landschaft

Usbekistan ist ein Binnenstaat in Zentralasien, der seinerseits nur von Binnenstaaten umgeben ist. Die Nachbarstaaten sind Kasachstan, Kirgistan, Tadschikistan, Afghanistan und Turkmenistan.

Die Fläche Usbekistans beträgt 447.000 km² und wird großteils von den 2 großen Wüsten Zentralasiens, Kyzyl Kum („Rote Wüste“) und Kara Kum („Schwarze Wüste“) eingenommen. Durch intensive Bewässerung wurden schon in Sowjetzeiten große Landstriche fruchtbar gemacht. Usbekistan ist heute noch berühmt für seine ausgedehnten Baumwollplantagen, aber auch üppige Felder mit Gemüse und Fruchtbäume prägen das Landschaftsbild dort, wo früher lediglich Wüstenlandschaft vorzufinden war.

Diese intensive Landwirtschaft basierend auf künstlicher Bewässerung ist nur möglich auf Grund der großen zentralasiatischen Flüsse Amu Darja („Oxus“), Syr Darjy („Jaxartes“) sowie vieler kleinerer Flüsse wie unter Anderem der Serafshan, welche die entfernten Gebirgszügen des Tien-Shan in Kirgisisien und hohen Pamirs in Tadschikistan entwässern.

Diese intensive Landwirtschaft bleibt jedoch nicht ohne Folgen. So wurde in den vergangenen 40 Jahren fast der gesamte Zufluß des Aralsees (Amu Darja und Syr Darja) zu landwirtschaftlichen Zwecken abgeleitet und der See, der sich mittlerweile in 2 kleine Überreste geteilt hat, verlor ca. 85% seiner ursprünglichen Fläche von 66.000 km².

Im Osten des Landes befindet sich das fruchtbare Ferghanatal, sowie die westlichen Ausläufer des Tianshan-Gebirges, mit dem bekannten Chimgan Massiv. Der höchste Berg des Landes ist der Hazrat Sulton mit 4643 Metern Höhe. Er liegt im Hissargebirge an der Grenze zu Tadschikistan. Weitere kleinere Gebirge findet man im Landesinneren, wie das interessante Nurata-Gebirge.

Usbekistan als ein wichtiger Kreuzungspunkt entlang der historischen Seidenstraße ist seit jeher ein Vielvölkerstaat. Die usbekische Bevölkerung von derzeit ca. 32 Millionen Einwohnern besteht zu 70% aus Usbeken, wichtige Minderheiten bilden Russen, Kirgisen, Tadschiken, Karakalpaken, Kasachen und weitere Minderheiten, die zum Teil zu Sowjetzeiten hier angesiedelt wurden.

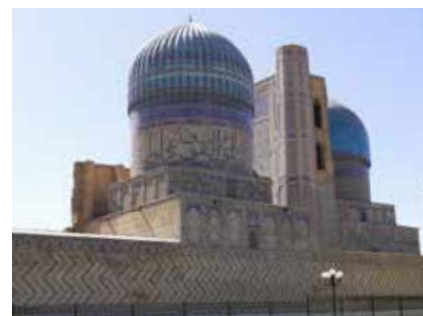
Klima / Trekkingwetter

Usbekistan wird durch ein kontinentales Klima charakterisiert. Je nach Standort herrschen heißes Wüstenklima, gemäßigtes Steppenklima oder kontinentales Feuchtklima. Die Winter sind unbeständig und sehr kalt, die Sommer sehr heiß und niederschlagsarm. In den Gebirgsregionen ist jedoch mit etwas mehr Niederschlag zu rechnen.

Im Sommer erreichen die Temperaturen bis über 40 Grad, in den Wüstenregionen sogar bis über 45 Grad. Über 2000 Metern liegt die Durchschnittstemperatur im Sommer bei angenehmen 20 Grad. Im Winter sind die Durchschnittstemperaturen im Gebirge bei frostigen -6 Grad.



Am Registan Platz, Samarkand



Klimatabelle Tashkent (455 m)

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
TEMPERATUR MAX. (°C)	5,7	7,8	14,3	21,8	27,3	33,2	35,6	34	28,7	20,9	14,1	8,6
TEMPERATUR MIN. (°C)	-3,1	-1,5	4,2	9,9	13,7	17,7	19,4	17,2	12,4	7,3	3,4	-0,3
SONNENSTUNDEN	3,8	4,4	5,3	7,2	9,8	12,1	12,4	11,8	10	7,3	5	3,4
REGENTAGE	8	7	9	8	5	1	1	0	1	4	6	8
NIEDERSCHLAG (MM)	55	47	72	64	32	7	4	2	5	34	45	53



Gesundheitsinformationen / Impfungen

Für die Einreise nach Usbekistan sind keine Impfungen vorgeschrieben. Empfehlenswert sind, wie bei den meisten Fernreisen, Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Typhus und Hepatitis A und B. In den Grenzgebieten des Landes herrscht ein minimales Malariarisiko. Dem kann am besten mithilfe von konsequentem Mückenschutz und der Mitnahme von Medikamenten zur Malariaprophylaxe vorgebeugt werden. Nach eigenen Angaben ist Usbekistan malariefrei.

In die Reiseapotheke gehören jedenfalls Medikamente gegen Durchfall, Antibiotika, Lotion gegen Insekten, Sonnenschutzmittel und Verbandszeug. Beachten Sie bitte, dass die medizinische Versorgung in Usbekistan nicht dem westlichen Standard entspricht und berücksichtigen Sie dies 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 Usbekistan ist Usbekisch, das zur Familie der Turksprachen gehört. Das lateinische Alphabet und das kyrillische Alphabet werden parallel verwendet. Weit verbreitete Zweitsprachen sind Russisch und Englisch.

Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung in Usbekistan beträgt + 3h gegenüber MEZ.

Währung/Geld

Die Währung in Usbekistan ist der Sum (UZS). Zum aktuellen Kurs ist 1€ = 11.500 Sum, 1CHF = 10.600. Wir empfehlen Bargeld mitzunehmen, da Kreditkarten oder Reiseschecks nur selten akzeptiert werden, und die Abhebung mit Kreditkarten oder Maestro langwierig und schwierig ist. Euro oder USD werden gleichermaßen akzeptiert, sowohl in den Banken zum Wechseln als auch hin und wieder als Zahlungsmittel statt Usbekischen Som (z. B. für Souvenirs am Straßenrand). Geld wechseln kann man zum staatlich festgeschriebenen, offiziellen Kurs in jedem Hotel. Da usbekische Sum nur in relativ kleiner Stückelung (der größte Schein ist UZS 5.000,-) ausgegeben werden, empfehlen wir, regelmäßig kleinere Summen zu wechseln. Ihre Scheine sollten so neu wie möglich sein, am Besten ohne Risse, Falten oder Markierungen. USD-Scheine sollten nicht von vor 2007 datieren.

Visum

Seit 01.01.2019 benötigen österreichische, deutsche und Schweizer Staatsbürger kein Visum mehr für die Einreise nach Usbekistan.



Usbekischer Töpfer



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 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 Trekkingtour 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.



Der Registan Platz, Samarkand

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.

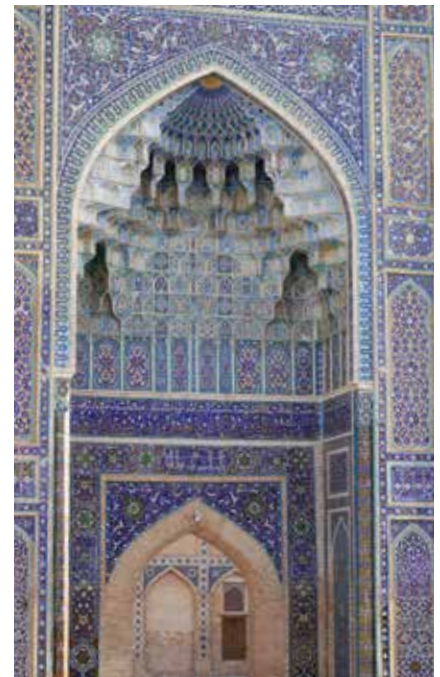
Die Restzahlung der Reise ist innerhalb von 20 Tagen vor Abreise fällig. Wir senden Ihnen rechtzeitig eine entsprechende Rechnung sowie alle wichtigen letzten Infos vor Ihrer Abreise zu.

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.



Das Gur Emir Mausoleum

