

INFORMATIONEN ZUR REISEVORBEREITUNG

TADSCHIKISTAN - Trekking im Pamir

Seidenstraße - Auf dem Dach der Welt



biss Aktivreisen

Tel: 030 – 695 68 767

E-Mail: tilo@biss-reisen.de

Stand: September 2023

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wir begrüßen dich sehr herzlich als Teilnehmer/in unserer Reise. Im Folgenden werden wir als Anrede das „du“ benutzen, wie das auf unseren Reisen üblich ist. Mit Hilfe dieser Infos und Hinweise möchten wir Euch die Reisevorbereitung erleichtern.

Die folgende Zusammenstellung basiert auf jahrelangen Erfahrungen und wird regelmäßig aktualisiert. Dennoch kann es kurzfristige Änderungen geben, auf die wir keinen Einfluss haben. Sind Termin- oder anderweitige Veränderungen absehbar, so werden wir Euch umgehend informieren.

Falls noch Fragen offen geblieben sind, ruft uns bitte an oder schickt eine E-Mail.

Wir wünschen Euch viel Spaß bei der Planung und Reisevorbereitung.

Herzliche Grüße,

das Team von *biss Aktivreisen*

Übersicht

1. Reise.....	3
Reiseverlauf / Übernachtungen / Verpflegung / Anforderungen.....	3
Einreisebestimmungen (Visum)	6
2. Ausrüstung – Was sollte mitgenommen werden?	6
3. An- und Abreise	7
4. Gesundheitliche Vorsorge	7
5. Wetter	8
6. Geld	8
7. Versicherungen.....	8
8. Erreichbarkeit / Handy / Internet.....	9
9. Fotografieren / Stromversorgung.....	9
10. Verständigung und Sprache	9
11. Rückreise	9
12. Besonderheiten dieser Reise.....	9
13. Hintergrundinfos.....	10

1. Reise

Reiseverlauf / Übernachtungen / Verpflegung / Anforderungen

Änderungen des Reiseverlaufes vorbehalten!

Übernachtungen: Bei den Unterkünften und sanitären Anlagen außerhalb der großen Städte (hier übernachten wir in Hotels in Zimmern mit Dusche/WC) solltest Du in Zentralasien keinen Komfort erwarten. Alles ist doch recht einfach und oft unterscheiden sich die zentralasiatischen Vorstellungen von Sauberkeit auch deutlich von den deutschen (vor allem bei Toiletten). Wir werden häufig in familiären Gästehäusern übernachten (2 – 4 Personen in einem Raum). Einige von ihnen verfügen über WC und eine Dusche. In anderen gibt es nur Plumpsklos und einfache Waschräume. Vier Nächte werden wir in den Bergen in Zelten übernachten (2-Personen- oder 1-Personenzelte). Beim Zelten werden wir uns in Bächen waschen (deswegen empfiehlt sich biologisch schnell abbaubare Seife), und die "Toilette" befindet sich in der freien Natur (natürlich in angemessener Entfernung von unserem Zeltplatz). Bei den Zeltübernachtungen werden wir bei den Mahlzeiten ganz landestypisch auf dem Boden sitzen. Die Mitnahme eines Camping-Sitzkissens ist deshalb von Vorteil.

Verpflegung: An den Trekking-Tagen machen wir unterwegs Picknicks. An den Fahr-Tagen verpflegen wir uns mittags in Teehäusern oder machen ebenfalls Picknick. Frühstück und Abendessen gibt es in den Gästehäusern. Beim Zelten sorgt ein Koch für die Verpflegung. Die Mithilfe bei der Essenszubereitung ist dort willkommen. In den größeren Städten frühstücken wir im Hotel und das Abendessen nehmen wir in der Regel in einem Restaurant (teilweise im Hotel) ein. Mittags kann man sich in den größeren Städten in Teehäusern oder kleinen Imbissen verpflegen.

Anforderungen: Wir unternehmen Wanderungen ohne Gepäck (ca. 4 bis 6 Std. reine Gehzeit) auf einer Höhe von 1.800 bis 4.700 m. Die täglichen Höhenunterschiede liegen zwischen 300 m und 700 m. Für diese Reise sind Trittsicherheit und eine mittlere bis gute Kondition erforderlich.

1. Tag: Anreise

Abflug aus Deutschland Richtung Tadschikistan.

2. Tag: Stadtbesichtigung Duschanbe

Frühmorgens Ankunft in **Duschanbe**. Transfer zum Hotel. Ausruhen nach der langen Anreise. Am Nachmittag unternehmen wir eine **geführte Stadtbesichtigung** durch die am Fuße hoher Berge gelegene moderne tadschikische Hauptstadt. Wir besichtigen u. a. den Rudaki-Prospekt, die Somoni-Statue und die **Abu-Hanifa-Moschee**. Bei einem Besuch des **Ismaelitischen Zentrums** erfahren wir viel Interessantes über die Religion und Kultur der Pamiris. Die Ismaeliten sind Anhänger einer liberalen Richtung des schiitischen Islam. In einem traditionellen **Teehaus** können wir am Abend eine erste Schale **grünen Tees** und das **Nationalgericht Palow** probieren, ein Reisgericht mit gelben Mohrrüben, Kichererbsen und Lammfleisch. Übernachtung im Hotel in Duschanbe.

3. Tag: Fahrt nach Qala-i Chumb

Heute fahren wir Richtung Südosten durch die Baumwollanbaugebiete um **Kulob**. Hinter den rötlichen Bergen von **Shuroobod** erreichen wir den reißenden **Fluss Pandsh**, der in der Antike **Oxus** genannt wurde, und heute die Grenze zu Afghanistan bildet. Entlang des Pandsh fahren wir weiter bis **Qala-i Chumb**. Diese Kleinstadt liegt schon in der Autonomen Provinz des Pamir (Berg-Badachschan) und gilt als das „**Tor zum Pamir**“. Übernachtung in einem Gästehaus.
reine Fahrtzeit: ca. 7 Std. (der Straßenzustand in der Pamir-Region ist sehr unterschiedlich und reicht von eher seltenem glatten Asphalt bis zu mit Schlaglöchern gespickten Pisten);

4. Tag: Auf dem Pamir-Highway nach Sipondsh

Weiterfahrt auf dem **Pamir-Highway** im spektakulären Tal des Pandsh durch kleine Dörfer, die mit ihren grünen Terrassenfeldern und den Pappel- und Aprikosenhainen in scharfem Kontrast zu den kahlen, **felsigen Bergriesen** der Umgebung stehen. Die Felswände am Fluss ragen teilweise bis zu 3.000 m steil nach oben. Kurz hinter Rushon biegen wir ins **Tal des Flusses Bartang** ab, wo wir am Nachmittag das **Dorf Sipondsh** erreichen, den Ausgangspunkt für unsere Wanderungen der nächsten zwei Tage. Bei einem Spaziergang durch das 2.100 m hoch gelegene Dorf besuchen wir auch ein **traditionelles Pamirhaus** mit fünf Säulen, einer verschachtelten Deckenkonstruktion und einem Oberlicht. Übernachtung in einem familiären Gästehaus (2 Nächte).
reine Fahrtzeit: ca. 6-7 Std.

5. Tag: Eingewöhnungswanderung entlang des Bartang

Wir unternehmen eine **Eingewöhnungswanderung** im Tal des reißenden Flusses **Bartang**. Flussaufwärts wandern wir bis zu den malerisch gelegenen Dörfern Darshomj und **Rasudsh**. Hier wie in vielen anderen Dörfern des Pamir trifft man auf Schilder mit dem Logo der **Aga-Khan-Stiftung**. Der in Frankreich lebende Aga Khan ist das Oberhaupt der ismaelitischen Schiiten und einer der reichsten Männer der Welt. Über seine Stiftung fördert er Entwicklungsprojekte in vielen Ländern. In fast jedem Haus der Pamiris hängt ein Foto des Aga Khan.

reine Gehzeit/max. Höhenunterschied: ca. 5 Std./300 m

6. Tag: Wanderung im Dschisewdara

Nach einem kurzen Transfer beginnen wir unsere Wanderung im Bartang-Seitental Dschisewdara. Wir steigen hinauf zum idyllisch an einem kleinen See gelegenen **Bergdorf Dshisew**, wo wir bei einer Familie zu Mittag essen. Am Nachmittag wandern wir weiter hinauf in das wunderschöne Tal. Am Abend kehren wir ins Dorf Dschisew zurück und übernachten dort in einem familiären Gästehaus.

reine Gehzeit/max. Höhenunterschied: ca. 6 Std./700 m

7. Tag: Chorugh

Am Vormittag steigen wir wieder ab ins Bartang-Tal. Danach fahren wir zurück ins Pandsh-Tal und weiter nach **Chorugh (Chorog)**. Diese ca. 30.000 Einwohner zählende Stadt liegt auf 2.100 m Höhe und ist als Hauptstadt von Berg-Badachschan das administrative und kulturelle Zentrum der Pamiris. In Chorugh besuchen wir den lebhaften **Basar** und den zweithöchsten Botanischen Garten der Welt (auf 2.300 m). Übernachtung in einem Hotel.

reine Gehzeit/max. Höhenunterschied: ca. 2,5 Std./450 m

8. Tag: Durch den Wachan-Korridor nach Yamg

Heute fahren wir über Ishkoshim in den **Wachan-Korridor**. Durch den Wachan-Korridor führte eine Route des alten Handelsweges der Seidenstraße. Die Handelswege wurden durch Festungen gesichert. Wir besichtigen die Ruinen der **Festungen Qach Kacha und Yamtschun**. Von der Festung Yamtschun hat man einen phantastischen Ausblick auf das Flusstal des Pandsh und Wachan sowie auf die schneebedeckten Bergriesen des Hindukush auf der anderen Seite der Grenze. In der Nähe von Yamtschun können wir ein Bad in der 40 °C heißen **Thermalquelle Bibi Fotima** nehmen. Die nach der Tochter des Propheten benannte Quelle gilt vor allen bei den Frauen der Umgebung als wundertätig. Übernachtung in einem familiären Gästehaus im Dorf **Yamg**.

reine Fahrtzeit: ca. 6-7 Std.

9. Tag: Trekking nach Dirtsch

Beim Frühstück können wir Shir Tschai, den traditionellen gesalzenen Tee mit Milch probieren. Danach besichtigen wir das **kleine Museum** von Yamg, welches dem örtlichen **Sufi-Gelehrten**, Dichter und Astronomen Mubarak-i Wachani gewidmet ist. Anschließend fahren wir ins Dorf Song. Hier beginnt unser 2-tägiger Aufstieg zur so genannten **Engelswiese**. Wir wandern hinauf ins kleine Bergdorf **Dirtsch** und anschließend noch etwas weiter hinein in die Berge nördlich des Dorfes. Für die Nacht stellen wir unsere Zelte in der Nähe des Dorfes auf.

reine Gehzeit/max. Höhenunterschied: ca. 5 Std./700 m

10. Tag: Trekking zur Engelswiese

Heute geht es hinauf zur **Engelswiese**, einer grasbewachsenen Hochebene auf 3.950 m, über die ein Gebirgsbach mäandert. Esel tragen unser Gepäck. Von der Engelswiese hat man einen phantastischen Blick auf die von Schnee und Gletschereis bedeckte Südwand des **6.507 m hohen Peak Engels**. Berg und Wiese sind zwar nach einem deutschen Fabrikantensohn benannt, aber es wäre auch verständlich, wenn die Namensgeber hätten ausdrücken wollen, wie himmlisch schön es hier oben ist. Übernachtung in Zelten (3 Nächte).

reine Gehzeit/max. Höhenunterschied: ca. 5 Std./700 m

11. Tag: Tageswanderung Richtung Gletscher

Unsere heutige Tageswanderung führt uns zur **Moräne des Gletschers am Peak Engels**. Unterwegs treffen wir Hirten, die ihre Schafe und Ziegen hier oben weiden.

reine Gehzeit/max. Höhenunterschied: ca. 4 Std./200 m

12. Tag: Ausblick zum Hindukush

Heute wandern wir über einen Bergrücken zur Südflanke der Berge Moskovskaja Prawda. Von oben haben wir einen grandiosen Ausblick auf eine **Kette mehrerer Sechstausender im Hindukush**, wie z. B. den markanten 6.500 m hohen Koh-i Safed, den Weißen Berg.
reine Gehzeit/max. Höhenunterschied: ca. 5 Std./700 m

13. Tag: Trekking nach Langar

Abstieg von der Engelswiese zum Dorf **Langar** (2.850 m), das oberhalb des Zusammenflusses von Wachan und Pamir liegt. Der kleine **Fluss Pamir** war der Namensgeber für das große Gebirge. Unterwegs bewundern wir **jahrtausendealte Petroglyphen**. Die in den Fels gravierten und geritzten Zeichnungen zeigen Bogenschützen, Steinböcke oder Karawanen. Übernachtung in einem familiären Gästehaus.
reine Gehzeit/max. Höhenunterschied: ca. 4 Std./1.100 m

14. Tag: In den Ost-Pamir nach Murghab

Fahrt vom Wachan-Korridor zum 4.300 m hohen **Chargush-Pass**. Von dort aus werfen wir erstmals einen Blick auf die Hochebenen des östlichen Pamir. Weiterfahrt über Alitschur in das 3.600 m hoch gelegene Städtchen **Murghab**. Die Landschaft ist hier völlig anders als bisher. Wüstenartige Hochebenen mit Salzseen werden von farbig marmorierten, abgerundeten Bergen gesäumt. Die wenigen Bewohner des östlichen Pamir sind hauptsächlich **Pamir-Kirgisen**, die ihre Schaf-, Ziegen- und Yakherden auf den kargen Hochebenen weiden. In Murghab besuchen wir den kleinen Basar, wo neben Lebensmitteln vor allem Gebrauchsgegenstände angeboten werden, die zum Großteil aus dem nahen China stammen. Übernachtung in einem Gästehaus.
reine Fahrtzeit: ca. 7-8 Std.

15. Tag: Zum Karakul

Am Vormittag fahren wir weiter auf dem Pamir-Highway Richtung Norden. Wir überqueren den 4.655 m hohen **Akbaital-Pass**, den höchsten Punkt des Pamir-Highways. Kurze Zeit später erreichen wir den von schneebedeckten Gipfeln gesäumten gewaltigen **Bergsee Karakul** (dt.: Schwarzer See), der auf etwas über 3.900 m Höhe liegt. Übernachtung in einem Gästehaus im Dorf Karakul (2 Nächte). Nach dem Mittagessen im Gästehaus unternehmen wir am Nachmittag eine Wanderung entlang des Seeufers.
reine Fahrtzeit: ca. 4 Std.
reine Gehzeit/max. Höhenunterschied: ca. 3 Std./50 m

16. Tag: Trekking am Karakul

Unsere heutige Wanderung führt uns auf einen **kleinen, „nur“ 4.700 m hohen Gipfel** am Nordostufer des Karakul. Von oben haben wir einen phantastischen Rundblick über den See und die Bergwelt des östlichen Pamir. Richtung Norden sehen wir eine Kette schneebedeckter Gipfel. Der höchste von ihnen ist **der 7.134 m hohe Peak Lenin** (Peak Abuali Ibni Sino).
reine Gehzeit/max. Höhenunterschied: ca. 5 Std./700 m

17. Tag: Über die Alitschur-Hochebene nach Bulunkul

Heute beginnt unsere allmähliche durch Wanderungen aufgelockerte mehrtägige Rückreise nach Duschanbe. Auf dem Pamir-Highway geht es zurück über Murghab und die **Alitschur-Hochebene** bis nach **Bulunkul**. Das Dorf liegt beim gleichnamigen See auf einer Hochebene. Übernachtung in einem Gästehaus (2 Nächte).
reine Fahrtzeit: ca. 7 Std.

18. Tag: Wanderung am Yashilkul-See

Wir wandern am Südufer des nahegelegenen **Sees Yashilkul** (dt.: Grüner See) entlang. Pfeifende **Murmeltiere** sind unsere ständigen Begleiter. Unser Weg verläuft etwa 100 – 200 m über dem See, so dass wir einen schönen Blick auf den ca. 25 km langen See und die umliegenden Berge haben. Nach der Wanderung fahren wir wieder zurück ins Dorf Bulunkul.
reine Gehzeit/max. Höhenunterschied: ca. 5 Std./300 m

19. Tag: Fahrt ins Wantsch-Tal

Von Bulunkul aus fahren wir zunächst durch das **grüne Tal des Flusses Ghunt** wieder hinunter in die Pamir-Hauptstadt **Chorugh**. Unterwegs können wir ein Bad in den **heißen Quellen von Dshelondy** genießen. Nach dem Mittagessen geht es dann wieder im Tal des Flusses Pandsh Richtung Norden bis ins **Wantsch-Tal**, eines der Seitentäler des Pandsh. Übernachtung in einem Gästehaus im Städtchen Wantsch (1.750 m).
reine Fahrtzeit: ca. 7-8 Std.

20. Tag: Wanderung bei Wantsch

Unsere heutige **Wanderung in der Gishchun-Schlucht** führt uns ein letztes Mal hinauf in die Berge des Pamir. Am Nachmittag fahren wir nach **Qala-i Chumb**. Übernachtung in einem Gästehaus.

reine Fahrtzeit: ca. 3,5 Std.

reine Gehzeit/max. Höhenunterschied: ca. 4-5 Std./700 m

21. Tag: Rückfahrt nach Duschanbe

Heute verlassen wir den Pamir und fahren durch die Berge und Ebenen **Süd-Tadschikistans** wieder zurück nach **Duschanbe**. Übernachtung im Hotel.

reine Fahrtzeit: ca. 7 Std.

22. Tag: Freier Tag in Duschanbe

Ein **Tag zur freien Verfügung** in der tadschikischen Hauptstadt. Man kann die beeindruckende Statue des „liegenden Buddha“ im Altertumsmuseum besichtigen, orientalische Süßigkeiten und Gewürze auf dem Mehrگون-Basar kaufen oder einfach nur das rege Treiben in einem der vielen Parks von Duschanbe beobachten.

23. Tag: Rückreise

Kurz nach Mitternacht Transfer zum Flughafen. Rückflug.

Bedingt durch Wetter und Behörden kann es zu Programmänderungen kommen.

Einreisebestimmungen (Visum)

Für die Einreise nach **Tadschikistan** ist **kein Visum** erforderlich. Zur Einreise reicht ein Reisepass, der noch mindestens 6 Monate nach Einreise gültig ist.

2. Ausrüstung – Was sollte mitgenommen werden?

Wir werden in verschiedenen Regionen des Pamir Wanderungen unternehmen. Bei den Wanderungen braucht jede/r nur das Tagesgepäck (also Sachen, die Du tagsüber während der Wanderung benötigst) zu tragen. Ein 40-Liter-**Tagesrucksack** mit Bauchgurten ist ausreichend.

Bei den Wanderungen zur Engelswiese wird das Gepäck von Lasteseln getragen. Deshalb sollte Dein Hauptgepäck in einem größeren Rucksack oder einer Reisetasche verpackt sein, NICHT in einem Koffer! Nicht benötigte Sachen solltest Du in Plastiktüten verpacken und in unseren Fahrzeugen lassen, die wir am 13. Tag wieder treffen.

Folgende Dinge sollten mitgenommen werden:

gute Berg-Wanderschuhe;

ein ausreichend großer Tages-Rucksack, der sich auch gut tragen lässt;

Wanderstöcke sind empfehlenswert, da sie besonders bei steileren Abstiegen, die es einige Male geben wird, die Knien entlasten;

Außerdem sollten u.a. folgende Dinge mitgenommen werden:

Taschenlampe mit Batterien; es empfiehlt sich eine Stirnlampe;

Schlafsack (zur Dicke s. Kapitel „5. WETTER“)

Iso-Matte;

persönliches Geschirr (tiefer Teller oder Schüssel, Trinkbecher, Trinkflasche), Besteck;

Taschenmesser;

Toilettenpapier (ca. 3 Rollen);

Papiertaschentücher, notwendige Medikamente u.ä.;

Regenschutz und Anti-Mücken-Mittel (obwohl es manchmal weder regnet noch Mücken gibt, doch das ist nicht immer so);

ein warmer Pullover, Socken und eine nicht allzu dünne Jacke (da es auch im Sommer in Zentralasien in den Bergen nachts ziemlich kühl sein kann);
 Sonnenbrille, Kopfbedeckung (Tuch, Mütze) als Schutz vor einem Sonnenstich;
 Sonnenschutzcreme mit höherem Lichtschutzfaktor;
 Badeanzug bzw. Badehose (auch zum Duschen/Waschen beim Wildzelten an nicht ganz menschenleeren Orten);
 Ein Steckdosen-Adapter ist NICHT erforderlich, da es in Zentralasien die gleichen Steckdosen wie bei uns gibt!

Nehmt auch einige Fotos von Eurer Stadt und überhaupt über Deutschland mit, diese kommen bei Begegnungen mit Einheimischen meist sehr gut an.

Es kann hier nicht alles aufgezählt werden, was gebraucht wird, da dies ja auch von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist.

3. An- und Abreise

Für die Anreise zum Flughafen empfehlen wir die Bahn.

Hier bieten sich **Rail&Fly-Tickets** an (Preis: s. Reiseausschreibung), die zusammen mit dem Flug gebucht werden können. Dazu musst Du bei der Buchung angeben, dass Du ein Rail&Fly-Ticket dazu buchen willst. Nach der Ausstellung der Flugtickets ist es nur noch gegen eine zusätzliche Gebühr von 30,- € möglich, ein Rail&Fly-Ticket dazu zu buchen. Rail&Fly-Tickets haben keine Zugbindung und gelten auch schon am Tag vor dem Hinflug und am Tag nach dem Rückflug.

Eine Reservierung musst Du Dir, falls gewünscht, selbst besorgen.

Dein (elektronisches) Flugticket wird Dir ca. 10 Tage vor der Reise zugeschickt.

4. Gesundheitliche Vorsorge

Trekking in großen Höhen:

Bei dieser Reise werden wir auf Höhen zwischen 2.000 und 4.700 m wandern. Unser Körper ist diese Höhen nicht gewohnt und nimmt deshalb weniger Sauerstoff auf, was zu Problemen (Kopfschmerzen, Kurzatmigkeit, u. U. Übelkeit) führen kann aber nicht zwangsläufig führen muss (die meisten Leute haben keine oder nur sehr milde Beschwerden). Der Körper fängt unmittelbar nach Eintreffen auf größeren Höhen mit der Anpassung an. Allerdings dauert es mehrere Wochen bis man völlig angepasst ist. Deshalb sollte man am Anfang der Reise folgende Regeln beachten:

- das Wandertempo stark reduzieren;
- längere Pausen machen;
- viel trinken;
- in den ersten Tagen möglichst keinen Alkohol trinken;

Wir haben den Reiseverlauf so gewählt, dass wir erst in der zweiten Woche auf Höhen über 3.000 m kommen. Wirklich heftige Beschwerden (akute Höhenkrankheit) sind äußerst selten. Bei diesen Beschwerden hilft es meist schon, einige hundert Höhenmeter nach unten zu gehen.

Die Frage nach der Notwendigkeit von Impfungen ist nicht so leicht zu beantworten. Nach unserer bisherigen Erfahrung braucht man nicht unbedingt eine Impfung. Für die Einreise sind **keine Impfungen vorgeschrieben**. Das Tropeninstitut empfiehlt aber Impfungen gegen Hepatitis-A und Tetanus. Du solltest Deinen Hausarzt bezüglich einer Impfung konsultieren. Im Internet findest Du unter www.gesundes-reisen.de weitere Hinweise.

In Zentralasien kann es durch eine teilweise mindere Trinkwasserqualität sowie weitere Faktoren wie andere Bakterien als in Europa, höhere Temperaturen, falscher Ehrgeiz (= Überanstrengung) zu akuten Magen-Darm-Verstimmungen kommen. Bei einzelnen Leuten waren diese in der Vergangenheit auch mit hohem Fieber, Übelkeit und Erbrechen verbunden. Doch meist war dies nach einem Tag wieder vorbei. Obwohl man in so völlig andersartigen Regionen wie Zentralasien Durchfall u.ä. wohl nie ganz vermeiden kann, sollte jedoch die nicht geringe Gefahr durch Beachtung folgender Hinweise minimiert werden:

- ➔ Nie unabgekochtes Wasser trinken.
- ➔ Der Verzehr von nicht schälbarem Obst und Gemüse ist problematisch (auch wenn das große Angebot verlockend ist), besonders bei Honigmelonen ist Vorsicht geboten, da diese oft mit Düngemitteln belastet sind.
Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass neben unabgekochtem Wasser rohes Obst und Gemüse generell natürlich der Hauptgrund für Magen-Darm-Probleme sind, da bei gekochten Speisen alle Bakterien durch das Kochen abgetötet werden. Zumindest am Anfang der Reise empfiehlt es sich deshalb, möglichst wenige oder gar keine rohen Sachen zu essen, damit sich der Magen-Darm-Trakt auf die anderen Verhältnisse umstellen kann.
- ➔ Sollte es Dich trotzdem „erwischen“, dann ist es besser, mal einen Tag nur Brot und schwarzen Tee (keinen grünen!) zu sich zu nehmen und auf körperliche Aktivitäten zu verzichten, auch wenn die Tagesetappe nicht anstrengend erscheint.
- ➔ Unbedingt zu empfehlen ist die Mitnahme von Mineraltabletten (Elektrolyten), Traubenzucker und anderen "Energiespendern" (z.B. Müsliriegel u.ä.).
- ➔ Eine kleine Auswahl an Medikamenten (nicht nur gegen Magen-Darm-Verstimmungen, sondern z.B. auch Antibiotika gegen Darmbakterien, fiebersenkende und schmerzlindernde Mittel sowie ein Mindestmaß an Verbandszeug, Pflaster u.ä.) sollte man ebenfalls dabei haben. Wer die Neigung hat, auf ungewöhnliche (Klima)Verhältnisse und Ernährung mit körperlichen Beschwerden zu reagieren, sollte sich von einem Arzt beraten und u.U. Medikamente empfehlen lassen.

5. Wetter

Im Juli und August liegen die Höchsttemperaturen in den Bergen (wo wir uns - auch bei der Radtour - den größten Teil der Reise aufhalten) zwischen 20°C und 30°C, in den Tälern (d.h. vor allem in und um Taschkent, Samarkand, Buchara, Duschanbe und Chudshand) zwischen 25°C und (manchmal) knapp unter 40°C. Es ist aber eine sehr trockene und dadurch relativ gut auszuhaltende Hitze. Eine Kopfbedeckung als Schutz vor einem Sonnenstich und eine Sonnenschutzcreme mit höherem Lichtschutzfaktor sind aber unbedingt erforderlich. Im September liegen die Temperaturen in den Bergen zwischen 20°C und 25°C, in den Tälern zwischen 20°C und (manchmal noch) um die 30°C. In den Nächten (manchmal auch schon abends nach Sonnenuntergang) kann es in den höheren Lagen (über 2000 Meter) relativ kühl werden (+5°C bis +10°C, im September im Extremfall auch um 0°C). In den Sommermonaten regnet es äußerst selten oder überhaupt nicht (in manchen Jahren hat es im Juli in den Bergen öfters mal kurz geregnet). Im September kann es in den höheren Lagen manchmal kurz regnen.

6. Geld

In Tadschikistan kann man fast ausschließlich bar bezahlen. Geldautomaten gibt es nur in den größeren Städten. Nicht immer funktionieren die Automaten, so dass es besser ist, Bargeld dabei zu haben (Dollar oder Euro) und dieses in Wechselstuben oder einer Bank in die einheimische Währung zu wechseln.

HINWEIS:

Du solltest im Land in der Öffentlichkeit Dein Geld niemals auffällig zeigen. Beim Bezahlen sollten nicht gleich mehrere Dollar- oder Euroscheine aus Deinem Portemonnaie hervorschauen, da das die Leute nur unnötig provozieren würde. Die Geldreserven und die Reiseunterlagen sollten an einer sicheren Stelle am Körper (z.B. Brustbeutel, Geldriemen) getragen werden. Diese Ratschläge sollten vor allem in den größeren Städten berücksichtigt werden, und dort besonders beim Einkaufen an den von Dieben bevorzugten Orten (Basaren).

Vom Geldwechsel auf der Straße raten wir ab, weil unter den Leuten, die Euch daraufhin ansprechen, viele Betrüger sind!

Für die nicht im Reisepreis enthaltene Verpflegung benötigst Du ca. 150 – 200 Euro.

7. Versicherungen

Eine Reise-Rücktritts-Versicherung solltest Du unbedingt abschließen (s.a. Hinweise auf der Anmeldebestätigung). Wir empfehlen außerdem den Abschluss einer Reisekrankenversicherung.

Eine Reiseversicherung kannst Du auf unserer Internet-Seite abschließen:

www.biss-reisen.de/service/reiseversicherungen/

Die Notwendigkeit einer Reisegepäckversicherung ist fraglich. Zum Glück passierte es bisher sehr selten, dass Gepäck gestohlen wurde. Wertsachen, wie z.B. teuren Schmuck, solltest Du sowieso lieber zu Hause lassen, da die Ausstellung eines polizeilichen Protokolls über einen Diebstahl in unseren Reiseländern ziemlich schwierig, teilweise unmöglich ist. Auf die mitgeführte Kamera oder andere elektronische Geräte (Smartphones, Tablets u. ä.) musst Du in den größeren Städten gut aufpassen.

8. Erreichbarkeit / Handy / Internet

Unsere Reiseleiter sind, sofern es das Funknetz zulässt, über ein Handy mit einheimischer Telefonnummer erreichbar. Wenn jemand aus Deutschland eine wichtige Nachricht an euch weiterleiten möchte und erreicht euch oder den Reiseleiter nicht, so kann er/sie sich auch an unser Büro wenden, dort liegen die aktuellsten Informationen (z.B. Änderungen im Reiseverlauf oder kurzfristig geänderte Telefonnummern) vor.

Handys funktionieren abgesehen von einigen Wüsten- und den Bergregionen fast überall. Allerdings ist der Empfang außerhalb der größeren Städte meist ziemlich schlecht. In größeren Städten gibt es auch Internetcafés und in den Hotels meist ein WLAN-Netz. Postkarten benötigen in der Regel von Zentralasien nach Deutschland 2 bis 6 Wochen.

9. Fotografieren / Stromversorgung

Gegen das Fotografieren haben die Menschen in Zentralasien meist keine Abneigung. Ganz im Gegenteil. Viele Leute werden Dich regelrecht darum bitten (manchmal fast schon nötigen), sie zu fotografieren. Dennoch kann es in Zentralasien, aufgrund wiedererwachter religiöser Gefühle, mit dem Fotografieren problematisch werden. Man sollte sich deshalb von Fall zu Fall mit dem Reiseleiter beraten. Das Fotografieren auf Flughäfen und vom Flugzeug aus sowie in der Nähe militärischer Objekte ist verboten. Viele Dörfer im Pamir sind nicht oder nicht mehr an das Stromnetz angeschlossen. Oftmals gibt es nur stundenweise Strom aus Dieselgeneratoren. Deshalb empfiehlt es sich, z. B. für Fotoapparate mehrere Akkus mitzuführen (oder eine sog. Powerbank), da nicht überall gute Lademöglichkeiten bestehen. Die Stromspannung ist die gleiche wie bei uns (220 V, 50 Hz). Auch die Steckdosen sind gleich oder unterscheiden sich nur geringfügig, so dass kein Adapter erforderlich ist.

10. Verständigung und Sprache

Die westiranischen Sprache Tadschikisch ist sehr eng mit dem im Iran gesprochenen Persisch (Farsi) verwandt. Außer in Tadschikistan ist sie auch in einigen Regionen Usbekistans verbreitet. Die meisten Pamiris benutzen Tadschikisch jedoch nur als allgemeine Verkehrssprache, in der Schule oder bei offiziellen Anlässen. Ansonsten sprechen sie eine der Pamirsprachen, die zu den ostiranischen Sprachen gehören und sich untereinander und auch vom Tadschikischem teilweise erheblich unterscheiden. Im östlichen Pamir leben vorwiegend Kirgisen, die das mit dem Türkischen weitläufig verwandte Kirgisisch sprechen. Viele Menschen in Zentralasien sprechen außerdem noch mehr oder weniger gut Russisch, das als Wirtschafts- und teilweise auch als Verwaltungssprache nach wie vor eine große Bedeutung hat. Englisch dagegen wird außerhalb touristischer Zentren kaum gesprochen. Wenn, dann meist von jüngeren Leuten in den Großstädten. Unsere Reiseleiter werden daher bei den Begegnungen mit Einheimischen als Dolmetscher fungieren.

11. Rückreise

Am Vorabend der Rückreise gibt es ein Abschiedssessen. Wir können dann auch den Termin für ein "Nachtreffen" in Deutschland festlegen, wo wir uns den Abend angenehm gestalten und Reisebilder anschauen können.

Es dürfen die beim europäischen grenzüberschreitenden Verkehr üblichen Waren in unsere Reiseländer ein- und ausgeführt werden.

12. Besonderheiten dieser Reise

Es ist unser Bestreben, Euch zu einem möglichst vielfältigen Bild von der Reiseregion zu verhelfen. Wir werden die Region menschnah erleben und Gespräche mit den Leuten dort führen.

Bei dieser Reise rechnen wir auch mit Deinem Teamgeist und Deiner aktiven Mitwirkung.

Nun möchten wir uns an jene Leute wenden, die immer jeden Schritt ganz genau im Voraus wissen wollen. Wir bitten Euch, sich auf Eventualitäten einzulassen, und entstehende Probleme gemeinsam mit uns anzugehen. Klare Regelungen wie in Deutschland gewohnt, sind in der Reiseregion leider nicht zu haben. Manchmal werden Vereinbarungen und Abmachungen trotz genauer vorheriger Absprache von unseren einheimischen Partnern nicht eingehalten und es kann zu Wartezeiten kommen. Oftmals ist von uns einiges an Improvisationsvermögen gefordert. Doch wir haben in den vielen Jahren, in denen unsere Reisen schon stattfinden, die Erfahrung gemacht, dass auch in den kompliziertesten Situationen eine für alle ReiseteilnehmerInnen annehmbare Lösung gefunden werden kann. Und übrigens bringen die dynamischen Verhältnisse in der Reiseregion nicht nur negative, sondern häufig auch positive Überraschungen hervor.

Es gibt sicherlich noch eine Reihe von Dingen, von denen hier nicht gesprochen wurde. Wir haben versucht, auf alles einzugehen, was Du vor der Reise wissen musst. Dinge, die in Deutschland genauso sind wie in der Reiseregion, blieben meistens unerwähnt.

Solltest Du Fragen haben, dann rufe uns einfach an oder schicke eine E-Mail! Sollte mal nur der Anrufbeantworter dran sein, dann hinterlasse einfach eine Nachricht, wir rufen zurück, gern auch außerhalb unserer Bürozeiten!

Tel.: 030 – 695 68 767

E-Mail: info@biss-reisen.de

13. Hintergrundinfos

Literaturliste

Peter Böhm, „Tamerlans Erben. Zentralasiatische Annäherungen“, Picus Verlag 2005

Mit dem Zerfall der Sowjetunion wurde in den vergangenen Jahren nicht zuletzt auch der Blick frei für die vielen in diesem Reich einst zusammengefassten Länder - so etwa jene Zentralasiens. Weil sie der europäische Teil der Sowjetunion nicht mehr haben wollte, wurden sie im Herbst 1991 unabhängig und mussten auf einmal einen neuen Rahmen für ihre Existenz finden. Peter Böhm zeichnet in seinen Reportagen aus dieser Region eindringlich nach, in welche tiefe Unsicherheit diese Periode des radikalen Umbruchs der Menschen gestürzt hat. Überall versuchen die Eliten der fünf »Stans« das Vakuum zu füllen, das der Zerfall der Sowjetunion bei ihnen hinterlassen hat. Sie kämpfen zugleich mit dem schwierigen Erbe der UdSSR und ebenso mit den nicht geklärten Grenzen und der Verzerrung ihrer nationalen Traditionen.

* * *

Bert Fagner u. Andreas Kappeler (Herausgeber), "Zentralasien. 13. bis 20. Jahrhundert. Geschichte und Gesellschaft", Promedia Verlag Wien 2006, 228 Seiten

Die Revolution im Iran, die Kriege in Afghanistan, der Kollaps der Sowjetunion und die Entstehung fünf neuer Staaten sowie die damit verbundenen strategischen und ökonomischen Interessen der USA, Russlands und anderer Mächte haben Zentralasien in den letzten Jahrzehnten in den Blickpunkt des politischen Interesses gerückt. Das Buch will Informationen über den historischen Raum Zentralasien vermitteln, die zur Orientierung einer breiteren Öffentlichkeit in Geschichte und Gegenwart beitragen sollen.

* * *

Erika Fatland, „Sowjetistan: Eine Reise durch Turkmenistan, Kasachstan, Tadschikistan, Kirgisistan und Usbekistan“, suhrkamp taschenbuch, 2017

Eine Reise durch die ehemaligen Sowjetrepubliken Zentralasiens: Turkmenistan, Kasachstan, Tadschikistan, Kirgisistan und Usbekistan. Voller Fragen, Neugierde und Abenteuerlust machte sich die norwegische Journalistin Erika Fatland auf in diesen so fernab gelegenen Teil der Welt. „Sowjetistan“ ist das Ergebnis dieser Reise: eine beeindruckende Reportage voller erstaunlicher, ergreifender und skurriler Geschichten, Begebenheiten und Begegnungen, die einem immer wieder aufs Neue die Augen öffnen.

* * *

Michael Korotkow, „Tadschikisch Wort für Wort“, Kauderwelsch-Reihe des Reise Know How Verlags Bielefeld, 1. Auflage 2004, 160 Seiten

Ein Tadschikisch-Sprachführer aus der praktischen Kauderwelsch-Reihe. Auch ohne Vorkenntnisse kann man schnell mit dem Sprechen anfangen.

* * *

Marie-Carin von Gumpfenberg, Udo Steinbach (Herausgeber), „Zentralasien. Geschichte Politik Wirtschaft. Ein Lexikon“, Verlag C.H. Beck München 2004

In ausführlichen Länderporträts werden die zentralasiatischen Staaten vorgestellt. Fundierte Kurzartikel konzentrieren sich auf die wichtigsten aktuellen Entwicklungen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Zahlreiche Beiträge beziehen sich auch auf die Geschichte dieser Region, ihre Kultur, ihre Geographie und ihre Menschen.

* * *

Tajikistan – Peoples & Landscapes,

Ein beeindruckender Fotoband des französischen Fotografen Nicolas Pernot, der zeitweise im Pamir gelebt hat.

* * *

Belletristik: Den Bogen vom Leben in Zentralasien zu allgemeinemenschlichen Problemen spannen viele Bücher des in Deutschland sehr bekannten kirgisischen Schriftstellers **Tschingis Aitmatow** ("Dschamila", "Der weiße Dampfer", "Der Tag zieht den Jahrhundertweg" u.a.)

Interessante Websites

www.pamirs.org

Umfangreiche Website zum Pamir (in englischer Sprache) ...