

INFORMATIONEN ZUR REISEVORBEREITUNG

TADSCHIKISTAN / USBEKISTAN - Trekking

Vom Fan-Gebirge nach Samarkand und Buchara



biss Aktivreisen
Tel: 030 – 695 68 767
E-Mail: tilo@biss-reisen.de
Stand: Februar 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
Das ganz besondere dieser Reise:	3
Reiseverlauf / Übernachtungen / Verpflegung / Anforderungen	3
Reiseleiter	5
Einreisebestimmungen (Visa)	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2. Ausrüstung – Was sollte mitgenommen werden?	6
3. An- und Abreise	7
4. Gesundheitliche Vorsorge	7
5. Wetter	7
6. Geld	8
7. Versicherungen.....	8
8. Erreichbarkeit / Handy / Internet.....	8
9. Fotografieren / Stromversorgung	8
10. Verständigung und Sprache	9
11. Rückreise	9
12. Besonderheiten dieser Reise.....	9
13. Hintergrundinfos.....	9

1. Reise

Das ganz besondere dieser Reise:

Diese Reise in Tadschikistan und Usbekistan bieten wir schon seit Anfang der neunziger Jahre an. Sie ist damit eine unserer „ältesten“ Reisen. Durch die Berge, Schluchten und Täler im Norden Tadschikistans ging es damals bis nach Samarkand in Usbekistan. Unterwegs gab es viele interessante Begegnungen und Gespräche. In den beiden Reiseländern hat sich seit den Zeiten der Sowjetunion viel verändert, in beiden Ländern aber auf unterschiedliche Art und Weise. Während es in Usbekistan heute – zumindest in den Städten – eine mehr oder weniger gut entwickelte touristische Infrastruktur gibt, fehlt diese in Tadschikistan fast vollständig. Das hat Vor- und Nachteile. Ein Vorteil ist, dass es auch heute noch unterwegs viele interessante Begegnungen und Gespräche mit den Menschen Tadschikistans gibt. Wir übernachten teilweise bei Familien, die uns als echte Gäste und nicht als „Touristen“ aufnehmen. Dies ermöglicht viele Einblicke in das Leben der Menschen. Nachteile sind ein sehr weitgehender Komfortverzicht und ein teilweise relativ schlechtes Preis-Leistungs-Verhältnis bei manchen Dienstleistungen (z. B. bei Hotel-Übernachtungen und Transporten). Dazu kommen neben den relativ hohen konditionellen Anforderungen diese Tour auch noch klimatische und teilweise gesundheitliche Herausforderungen, die es so in unseren anderen Reiseländern nicht gibt. Die meisten unserer bisherigen Reiset TeilnehmerInnen sind dennoch begeistert von dieser Reise zurückgekommen und ihre Erlebnisse haben einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Für viele war es wirklich eine ganz besondere, einzigartige Reise. Einige TeilnehmerInnen jedoch sind durch die äußeren, völlig ungewohnten Umstände in Tadschikistan manchmal nicht nur an ihre physischen, sondern auch ihre mentalen Grenzen gelangt. Es ist aber nicht unser Ziel, „Grenzerfahrungen“ anzubieten. Wir sind überzeugt, dass es möglich ist, mit einer umfassenden Vorbereitung auf diese Reise, solche „Grenzerfahrungen“ zu vermeiden oder wenigstens zu begrenzen. Schließlich sollen die Vorteile einer Reise durch ein nicht „touristisches“ Land wie Tadschikistan einige unvermeidliche Nachteile bei weitem übertreffen.

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 zumeist in Zelten übernachten. Aufgrund der begrenzten Anzahl von (2-Personen-)Zelten vor Ort, ist es leider nicht möglich, ein Einzel-Zelt zu buchen. Alleinreisende werden sich mit einem/er anderen Alleinreisenden gleichen Geschlechts ein Zelt teilen. Falls Du ein Einzel-Zelt möchtest, solltest Du Dein eigenes Zelt mitbringen. Da es keine Campingplätze gibt, zelten wir wild, manchmal auch in Gärten mit Obstbäumen oder in einer so genannten Turbasa (= sehr einfache Touristenbasis). Dort gibt es dann eine einfache Toilette mit "Luftpülung" (Plumpsklo) und manchmal auch fließendes kaltes Wasser. Beim Wildzelten werden wir uns in Flüssen oder 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). Außerdem haben wir eine Campingdusche dabei. Manchmal werden wir in Wohnhäusern einheimischer Familien übernachten. Dort kann man auf Isomatte im Schlafsack unter freiem Himmel in Hof oder Garten auf einem Kat (einer Art Hochbett) schlafen oder aber in der Veranda bzw. dem Gästezimmer. Es kann dabei auch vorkommen, dass wir zu mehreren (3-5 Personen) in einem Raum übernachten werden. Bei den Mahlzeiten werden wir manchmal ganz landestypisch auf dem Boden sitzen. Die Mitnahme eines Camping-Sitzkissens ist deshalb von Vorteil.

Verpflegung: Im Trekking-Teil dieser Reise machen wir unterwegs Picknicks oder wir verpflegen uns an den Transfertagen mittags in Teehäusern. Frühstück und Abendessen werden von unserem Koch zubereitet. 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 7 Std. reine Gehzeit) auf einer Höhe von 2.000 bis 3.600 m. Die täglichen Höhenunterschiede liegen zwischen 300 m und maximal 1.000 m. Für diese Reise sind Trittsicherheit und eine mittlere bis gute Kondition erforderlich.

1. Tag:

Flug Frankfurt-**Taschkent**, Transfer zum Hotel.

2. Tag:

Vormittags Stadtbesichtigung in Taschkent. Nachmittags Transfer zur tadschikischen Grenze und Weiterfahrt nach Chudshand, die zweitgrößte Stadt **Tadschikistans**. 1 Hotel-ÜN.

Grenzübertritt: Der Grenzübertritt erfolgt zu Fuß (Fahrzeuge dürfen die Grenze in der Regel nicht passieren) und ist leider nicht einfach und unkompliziert. Die ganze Prozedur dauert zwischen einer und zwei Stunden (weder unseren usbekischen noch unseren tadschikischen Reiseleitern ist es gestattet, den Grenzbereich zu betreten, um bei den Grenzformalitäten behilflich zu sein).

3. Tag:

Chudshand am Syr-Darja, einem der beiden großen Ströme Zentralasiens, wurde einst von Alexander dem Großen als Alexandria Eschate gegründet. Am Vormittag kurze Besichtigung des Stadtzentrums (Basar, Freitagsmoschee). Anschließend Transfer über das Turkestan-Gebirge und durch das **Serawschan-Tal** ins **Fan-Gebirge**. Unterwegs besichtigen wir in **Pandshrud** das Mausoleum des persisch-tadschikischen Poeten Rudaki (10. Jh.). In der Nähe von Artutsch richten wir unser erstes Basislager auf 2.200 m Höhe ein.

4. Tag:

Eine erste Eingewöhnungswanderung führt uns hinauf zum kleinen **Siorat-See** und wieder zurück zu unserem Basislager.

reine Gehzeit/max. Höhenunterschied: ca. 4 Std./600 m

5.-9. Tag:

Am 5. Tag steigen wir auf zum **Kuli Kalon**, dem **Großen See**, der in einem Talkessel auf 2.800 Metern Höhe liegt. Lastesel tragen unser Gepäck. In einem Wacholderhain am Ufer schlagen wir unsere Zelte auf. Vom Zeltplatz aus haben wir einen phantastischen Blick auf Gletscher und mehrere Fünftausender. Oberhalb des Sees erhebt sich das gewaltige, von Gletschern und ewigem Schnee bedeckte **Tschimtarga-Massiv**. Der Tschimtarga ist mit seinen knapp 5.500 Metern der höchste Berg der Serawschan-Gebirgskette, welche ein **Ausläufer des Pamir** ist. Vom Kuli Kalon aus unternehmen wir eine Tageswanderung zum Tschukarak-Pass. Alternativ kann – wer möchte – auch einen Ruhetag am See einlegen. Über den 3.600 m hohen **Laudan-Pass** erreichen wir am 7. Tag das **Tal der Alaudin-Seen**. Tageswanderungen führen uns von hier ins Tschapdara-Tal und zum **Trüben See**.

reine Gehzeit/max. Höhenunterschied: ca. 4 Std./600 m; ca. 5 Std./400 m; ca. 7 Std./1.000 m; ca. 5 Std./600 m; ca. 6 Std./800 m

10. Tag:

Transfer in die Region des **Iskandarkul-Sees** mit kurzer Wanderung unterwegs zum Iskandardarja-**Wasserfall**. Errichtung des Basislagers in der Nähe des kleinen Bergdorfes Sarytag (2.400 m ü. NN).

11.-13. Tag:

Mehrere Tageswanderungen vom Basislager aus. Die Berglandschaft ist atemberaubend schön. Wir kommen durch **Schluchten** mit Flüssen, die kristallklares Schmelzwasser führen und teilweise durch **uralte Wacholderwälder**. Ab und zu werden wir auf die **Lager von Hirten** treffen, die in den Sommermonaten fernab der Dörfer mit ihren Rindern, Schafen und Ziegen auf den saftigen Wiesen unterwegs sind – dann ist Gelegenheit für eine **Pause mit frischem Joghurt**.

reine Gehzeit/max. Höhenunterschied: ca. 5 Std./200 m; ca. 6 Std./600 m; ca. 6 Std./600 m

14. Tag:

Heute führt uns eine letzte Wanderung vom Pass oberhalb des Iskandarkul-Sees hinunter bis in die Dörfer **Makshevat** und **Chajronbet**. Von hier aus fahren wir über das Hissar-Gebirge und die malerische Warsob-Schlucht in die tadschikische Hauptstadt **Duschanbe**. 2 Hotel-ÜN.

reine Gehzeit/max. Höhenunterschied: ca. 4 Std./600 m

15. Tag:

Heute besichtigen wir die am Fuße hoher Berge gelegene moderne **tadschikische Hauptstadt**: den Rudaki-Prospekt, die Somoni-Statue, die Chodsha-Jakub-Moschee, den Basar...

16. Tag:

Bustransfer von Duschanbe über Pandshakent bis nach Samarkand in **Usbekistan** (ca. 5 – 6 Std. reine Fahrzeit).

17. Tag:

Samarkand ist eine der ältesten Städte der Welt. Mit ihren **Meisterwerken islamischer Baukunst** wie dem Mausoleum Guri Amir oder der Bibi Chanym Moschee, ihrem lebendigen Basar und den niedrigen Lehmhäusern aber auch durch den Einfluss der von Handel und Wandel geprägten postsozialistischen Moderne ist diese Stadt heute *die* Metropole des zentralasiatischen Orients schlechthin. Zu Zeiten des turk-mongolischen Herrschers **Timur** (14./15.Jh.) sollte Samarkand zum „Mittelpunkt des Weltalls“ werden. Das Resultat dieses Bestrebens, eine prachtvolle Mischung der verschiedensten architektonischen Strömungen, beeindruckt den Betrachter auch heute noch.

18. Tag:

Heute kann jeder **Samarkand** noch mal **auf eigene Faust** erkunden. Optional ist auch der Besuch einer Seidentepichmanufaktur möglich.

19. Tag:

Am Vormittag Transfer nach **Buchara**. Hier in der „**heilige Stadt**“ **Zentralasiens** erwartet uns ein noch fast vollständig erhaltener orientalischer Stadtkern mit vielen historischen Bauten wie der mächtigen Kalon-Moschee oder der **Medrese Mir i Arab**, der größten Koranschule der Region, deren **Kuppeln in leuchtendem Türkis** erstrahlen.

20. Tag:

Am Vormittag weitere Besichtigungen in Buchara. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Am **Ljabi Chaus**, dem von Moscheen und Medresen gesäumten großen **Teich im Herzen der Altstadt**, kann man im Schatten uralter Maulbeerbäume eine Schale grünen Tees genießen und einfach dem regen Treiben zuschauen.

21. Tag:

Heute ist Zeit für eigene Erkundungen in Buchara oder einen fakultativen Ausflug in die Umgebung, z. B. zum Mausoleum von Bahovuddin Naqshband, dem Begründer des **Sufi-Ordens der Naqshbandi**. Am Nachmittag Bahnfahrt nach **Taschkent**. Transfer zum Hotel.

22. Tag:

Frühmorgens Transfer zum Flughafen. Rückflug nach Frankfurt.

Reiseleiter

Bei dieser Reise wird es 2 Reiseleiter geben. Ein Reiseleiter leitet den Tadschikistan-Teil (2. - 16. Tag) und der andere den Usbekistan-Teil (1./2. Tag und ab 16. Tag).

Firdaus Schukurow ist unser „dienstältester“ Reiseleiter! Er lebt in der tadschikischen Hauptstadt Duschanbe. Dort hat er Mathematik studiert und bis zum Ende der Sowjetzeit als Mathematiker und Informatiker an der Akademie der Wissenschaften und der Universität gearbeitet. Bereits 1990 haben wir ihn als organisatorischen Mitarbeiter für unsere Zentralasienreisen gewinnen können. Seit 1993 leitet Firdaus Trekkingtouren und seit 1997 auch Radtouren. Außerdem ist er Vorsitzender des Esperanto-Verbandes von Tadschikistan und dadurch schon seit vielen Jahren an der Begegnung unterschiedlicher Kulturen interessiert. Mehrere, z.T. längere Aufenthalte in Deutschland und anderen Ländern haben dieses Interesse verstärkt. Fast ausschließlich autodidaktisch hat er Deutsch gelernt.

Siyovush Nasarow lebt in Duschanbe (Tadschikistan). Er studierte Germanistik und deutsche Sprache in Duschanbe und absolvierte ein Freiwilliges Soziales Jahr in Deutschland. Zur Zeit arbeitet er bei einer ausländischen diplomatischen Vertretung in Duschanbe. Für uns leitet Siyovush seit einigen Jahren Radreisen in Tadschikistan.

Mirso Bobojew stammt aus einem Dorf in Nord-Tadschikistan. Er studierte Germanistik und deutsche Sprache in Duschanbe und absolvierte mehrere Sprachkurse in Deutschland und der Schweiz. Mirso arbeitet als Dozent für deutsche Sprache und Literatur in Duschanbe. Seit vielen Jahren begleitet er als Reiseleiter Radtouren und Trekkingreisen von uns in Tadschikistan.

Sokir Saidow lebt in Samarkand. Er studierte Germanistik und deutsche Sprache in Samarkand und verbrachte ein Jahr als Au-pair-Junge in Deutschland. Neben seiner Tätigkeit als Berufsschullehrer arbeitet er einige Jahre auch als Stadtführer in verschiedenen Städten Usbekistans. Seit einigen Jahren ist er

überwiegend als Reiseleiter tätig. In dieser Zeit hat er schon viele Radtour- und Wandergruppen von uns in Usbekistan betreut.

Unter Umständen kann auch ein/e neue/r deutschsprachige/r ReiseleiterIn die Tour begleiten. Diese/r wird aber vorher von den erfahrenen ReiseleiterInnen umfassend auf diese Tätigkeit vorbereitet.

Einreisebestimmungen (Visa)

Tadschikistan:

Seit dem 1. Januar 2022 ist die Einreise nach Tadschikistan für **Deutsche und Österreicher** bis zu **30 Tagen ohne Visum** möglich.

Schweizer benötigen noch ein Visum. Für einen bis zu 45-tägigen Aufenthalt ist ein **'Visa on Arrival'** am Flughafen in Duschanbe erhältlich.

Usbekistan:

Für die Einreise **nach Usbekistan** ist für EU-BürgerInnen und SchweizerInnen kein Visum mehr erforderlich.

Für diese Reise ist ein **Reisepass** notwendig. Der Reisepass muss noch mindestens **6 Monate** nach der Reise **gültig** sein. Du solltest auch für den Notfall (Verlust oder Diebstahl) eine Kopie der Seiten Deines Reisepasses mit den persönlichen Daten auf die Reise mitnehmen und diese unterwegs getrennt vom Reisepass aufbewahren.

2. Ausrüstung – Was sollte mitgenommen werden?

Wir werden in zwei verschiedenen Gebieten Wanderungen unternehmen. Bei den Tageswanderungen braucht jeder nur das Tagesgepäck (also Sachen, die Du tagsüber während der Wanderung benötigst) zu tragen, da wir am Abend wieder zu unserem Lagerplatz zurückkehren werden. An zwei Trekkingtagen mieten wir Lastesel. Sie werden unsere Lebensmittelvorräte und die Kochgeräte tragen. Außerdem können sie auch die Zelte und einen Großteil des sonstigen Gepäcks (ca. 10 kg pro Person) transportieren. **Den "Rest" muss jede/r selbst im Rucksack tragen.**

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

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, Buchar, Dushanbe 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 Usbekistan und Tadschikistan kann man fast ausschließlich bar bezahlen (die Währungen heißen "Usbekischer Sum" und "Tadschikischer Somoni"). Geldautomaten gibt es in den tadschikischen Städten (auch in Kleinstädten) relativ häufig und meistens funktionieren sie sogar. In Usbekistan hingegen gibt es so gut wie keine Geldautomaten. Die wenigen, die es gibt, funktionieren nur unregelmäßig. Also man sollte hier Bargeld (Euro oder Dollar) dabei haben.

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

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!

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.

Alle Städte und Dörfer sind an das Stromnetz angeschlossen. 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 Turksprache Usbekisch ist weitläufig mit Türkisch verwandt und wird außer in Usbekistan auch in einigen Regionen Tadschikistans gesprochen. Die iranische Sprache Tadschikisch ist sehr eng mit dem im Iran gesprochenen Persisch (Farsi) verwandt. Außer in Tadschikistan ist es auch in einigen Regionen Usbekistans, z.B. in den Städten Samarkand und Buchara, wo die Mehrheit der Einwohner Tadschikisch spricht, oder in den Bergdörfern des Nuratau-Gebirges verbreitet. 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 Abschiedsessen. 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.

Eine Zollerklärung muss nur noch ausgefüllt werden, wenn man mehr als 3.000 Dollar (bzw. den umgerechneten gleichen Betrag in anderen ausländischen Währungen) mitführt.

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: tilo@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 die 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.

* * *

Katja Koch, „Kulturschock Usbekistan“, Reise-Know-How Verlag Bielefeld

Dieses Buch durchleuchtet die historische Entwicklung Usbekistans, vom Großreich Dschingis Khans über den „sozialistischen Feldversuch Sowjetunion“ bis in die postsozialistische Moderne und zeigt ein Land zwischen Orient und Smartphone, Schleier und Minirock, Moscheen und Plattenbauten, Klanstrukturen und Demokratie. Die Autorin geht mit dem Reisenden auf die Suche nach einer Nation und hilft, ein erstaunliches, überraschendes und modernes Usbekistan zu finden.

* * *

Michael Korotkow, „Tadschikisch Wort für Wort“, Kauderwelsch-Reihe des Reise Know How Verlags Bielefeld

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

* * *

Michael Korotkow, „Usbekisch Wort für Wort“, Kauderwelsch-Reihe des Reise Know How Verlags Bielefeld

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

* * *

Klaus Pander, "Zentralasien". Usbekistan, Kirgisistan, Tadschikistan, Turkmenistan, Kasachstan. DuMont Buchverlag Köln

Ein "klassischer" DuMont-Kunstreiseführer. Neben einer hervorragenden Beschreibung islamischer Kunst, vor allem der Baukunst, ist auch das Kapitel zur älteren Geschichte Zentralasiens sehr zu empfehlen.

* * *

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.

* * *

Marga Kreckel, „Mein Usbekistan. Eine persönliche Reisebegleitung“, Mitteldeutscher Verlag Halle/S. 2008, 248 Seiten

Fasziniert vom Orient schon von Kindheit an besuchte die Autorin Usbekistan. Mit ihrer Kamera fängt sie das Einmalige dieser von ethnischer und religiöser Vielfalt geprägten Kultur ein und beschreibt Formen des Zusammenlebens, die die Jahrhunderte überdauert haben. Ein sehr persönlicher Reisebericht.

* * *

Ella Maillart, "Turkestan Solo. Eine Frau reist durch die Sowjetunion" Edition Erdmann im K. Thienemanns Verlag Stuttgart-Wien 1990, ISBN 3-522-60780-5 (nur noch in Bibliotheken oder im Antiquariat zu finden)

Ein Buch über die abenteuerliche Reise, welche die Schweizer Reiseschriftstellerin im Jahre 1932 teilweise als Alleinreisende durch Sowjet-Zentralasien unternahm. Das Buch vermittelt sehr viel Interessantes über die Verhältnisse in der Region unserer Reise zu Beginn der dreißiger Jahre.

* * *

Belletristik: Den Bogen vom Leben in Zentralasien zu allgemeinmenschlichen 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

<http://liportal.giz.de/tadschikistan.html>

Landeskunde Tadschikistan - ausführliche landeskundliche Informationen zu Tadschikistan auf der Website der Vorbereitungsstätte für Entwicklungszusammenarbeit...

<http://liportal.giz.de/usbekistan.html>

Landeskunde Usbekistan - ausführliche landeskundliche Informationen zu Usbekistan auf der Website der Vorbereitungsstätte für Entwicklungszusammenarbeit...