

# INFORMATIONEN ZUR REISEVORBEREITUNG

**Auf der Seidenstraße nach Samarkand und Buchara**

Radreise in Tadschikistan und Usbekistan



**biss** Aktivreisen  
Tel: 030 – 695 68 767  
E-Mail: [tilo@biss-reisen.de](mailto:tilo@biss-reisen.de)  
Stand: März 2019

---

## 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

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

## 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 ReisetilnehmerInnen 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. In mehreren Orten 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. Ansonsten haben wir kleine Hocker zum Sitzen bei den Zeltübernachtungen dabei.*

**Verpflegung:** *Im Radtour-Teil dieser Reise machen wir unterwegs Picknicks oder wir verpflegen uns 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:** *Die Tagesetappen liegen zwischen 32 und 67 km. Es gibt einige bergige Etappen mit teilweise größeren Steigungen. An einigen Tagen geht es bis zu 1.000 Höhenmeter nach oben. Für diese Radreise ist deshalb eine 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**. 2 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. Die Leihfahräder werden von unserer Agentur in Usbekistan vermietet und müssen deshalb von den TeilnehmerInnen mit über die Grenze geschoben werden (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 Eingewöhnungsradtour zum 25 km entfernten Kajrakkum-Stausee, dem „**Tadschikischen Meer**“.

*Radstrecke: ca. 50 km*

**4.-7. Tag:**

Von Chudshand aus fahren wir die ersten beiden Tage zunächst im Flusstal des Syr-Darja vorbei an Baumwollfeldern und Maulbeerhainen bis nach **Istarawshan**, das für seinen Basar bekannt ist. Hinter Istarawshan kommen wir ins **Turkestan-Gebirge**. Die Bergstraße windet sich durch mit Wacholderbäumen bewachsene Hänge bis zum auf ca. 2.800 m Höhe gelegenen Schachristan-Tunnel hinauf. Den ca. 5 km langen Tunnel überwinden wir im Begleitfahrzeug. Danach folgt eine spektakuläre Abfahrt mit dem Rad durch eine bizarre Berglandschaft ins 1.400 m tiefer gelegene Serawashan-Tal bis nach **Aini**.

*Radstrecken: ca. 50 km / ca. 48 km / ca. 51 km / ca. 54 km*

**8.-9. Tag:**

Nach einem Tagesausflug mit dem Rad ins fruchtbare **Serwaschan-Tal** durch kleine Dörfer, vorbei an Aprikosenhainen und Weizenfeldern fahren wir am 9. Tag durch die **wilde Fan-Darja-Schlucht** bis zum auf 2.200 Meter Höhe gelegenen Iskandarkul-See.

*Radstrecken: ca. 42 km / ca. 52 km*

**10.-11. Tag:**

Zwei Tage am **Iskandarkul-See**. Wir zelten unweit des Sees mit Blick auf ein wunderschönes Bergpanorama, legen einen Ruhetag ein, besichtigen einen Wasserfall und unternehmen am zweiten Tag eine **Wanderung in ein kleines Bergdorf**.

**12.-14. Tag:**

Vom Iskandarkul aus geht es zunächst in die **Jagnob-Schlucht**. Den Hauptkamm des Hissar-Gebirges überwinden wir beim Ansob-Tunnel (Tunnelfahrt im Begleitbus). Unsere letzte Radetappe führt in einer **malerischen Schlucht** am rauschenden **Fluss Warsob** entlang bis in die tadschikische Hauptstadt **Duschanbe**. 2 Hotel-ÜN.

*Radstrecken: ca. 40 km / ca. 32 km / ca. 67 km*

**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 arbeitete 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:

Für die Einreise **nach Tadschikistan** ist ein Visum erforderlich.

Als Tourist kannst Du unkompliziert ein so genanntes „**e-Visum**“ auf der Website des tadschikischen Außenministeriums beantragen. Das e-Visum wird Dir nach ca. einer Woche per E-Mail zugeschickt. Du musst es ausdrucken und auf die Reise mitnehmen.

**Bevor Du** das Visum **beantragst**, solltest Du **bei uns nachfragen**, ob die Durchführung der Reise gesichert ist.

Das e-Visum musst Du auf folgender **Website** beantragen:

<https://www.evisa.tj/index.evisa.html>

Bitte fülle nachfolgenden Rubriken wie folgt aus:

**Nur** bei einer Reise in den **PAMIR**:

„GBO Permit“: **Yes** auswählen

„Purpose of visit type“: *Tourism*

„Purpose of visit“: *Tourism sightseeing*

„Date of arrival“: *erster Tag der Reise*

„Address in Tajikistan“: *hotel Vatan Dushanbe*

Im Verlauf des Antragsprozesses muss man einen **Scan von jenen 2 Seiten des Reisepasses** mit den persönlichen Daten **hochladen**. Deshalb diese 2 Seiten des Reisepasses vorher einscannen.

Die **Visagebühr** beträgt 50 US-Dollar bzw. 70 US-Dollar (mit GBAO Permit) und kann **nur mit Kreditkarte** (Visa, MasterCard oder American Express) gezahlt werden. Solltest Du keine Kreditkarte haben, dann melde Dich bitte bei uns. Wir werden dann das Visum für Dich beantragen.

HINWEIS:

Dein 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.

### 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 **3 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?

Falls Du Dein **eigenes Rad** mitnehmen möchtest (das kostet 8,- Euro pro kg und Strecke beim Fliegen, d. h. wenn Dein Rad z.B. 15 kg wiegt, musst Du 120,- € zahlen, hin und zurück 240,- €) dann sollte es ein zuverlässiges Fahrrad, mit breiten oder "normalen" Reifen sein (Reifenbreite: möglichst über 30 mm).

### Leihfahräder und Straßen

**Leihräder:** Vor Ort kannst Du ein Rad leihen. Es sind 26er Mittelklasse-Mountainbikes der Marke GIANT mit Kettenschaltung. Die Räder haben einen Gepäckträger und einen Trinkflaschenhalter. Fahrradhelme und Fahrradtaschen können vor Ort NICHT ausgeliehen werden! Die Leihgebühr ist **bar** am Anfang der Reise **in Usbekistan** zu zahlen.

### Straßen:

Der Zustand der Straßen ist entlang unserer Route in Tadschikistan auf vielen Abschnitten gut. Auf einem Teil der Strecke (vor allem in den Bergen und auf kleinen Nebenstraßen) sind aber Schlaglöcher oder Bodenwellen keine Seltenheit. Auf einigen Straßenabschnitten muss man sich auf wechselnden Straßenbelag (mal besser/mal schlechter) einstellen. Du solltest vor allem bei längeren Abfahrten sehr vorsichtig sein, da sich der Straßenzustand abrupt verschlechtern kann. Aber auch die schlechtesten Abschnitte sind mit dem Fahrrad immer noch einigermaßen gut zu befahren. Wir werden immer auf (meistens) asphaltierten Straßen mit fast immer relativ geringem Autoverkehr fahren. Nur in der Nähe der Großstädte ist der Verkehr dichter.

Fahrradtaschen sind nicht nötig, da ein Begleitfahrzeug für den Gepäcktransport dabei ist. Eine Tasche für die Mitnahme des Tagesgepäcks ist jedoch praktisch.

Bei eigenem Rad: Vor der Tour solltest Du Dein Fahrrad noch mal gründlich durchchecken bzw. durchchecken lassen, da in Tadschikistan keine Fahrradersatzteile für bei uns übliche Modelle zu bekommen sind.

### **Außerdem sollten u.a. folgende Dinge mitgenommen werden:**

Taschenlampe mit Batterien; es empfiehlt sich eine Stirnlampe; diese ist auch für das Durchfahren von Schutzgalerien am Ansob-Pass ganz nützlich, da einige dieser Galerien bis zu 200 m lang aber nicht beleuchtet sind (die Leihräder haben keine Lampen) ;

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.**

Bei eigenem Fahrrad: Das Fahrrad braucht für den Flug nicht aufwändig präpariert oder verpackt zu werden. Wenn jemand sein Rad trotzdem verpacken möchte, kann er/sie es natürlich machen. Es wird lediglich gefordert, dass die Lenkstangen längs gestellt und die Pedale abgeschraubt oder nach innen geschraubt werden. Deshalb sollte das entsprechende Werkzeug - Sechskant-Inbusschlüssel für die Lenkstange und ein 15er Maulschlüssel für die Pedale - griffbereit sein. Das Abschrauben der Pedale solltest Du vorher probieren, da dies bei manchen Rädern nicht ganz einfach ist. Außerdem sollten alle nicht fest am Rad befestigten Teile (z.B. nicht abschließbare Luftpumpe, Trinkflasche, Korb u.ä.) abgenommen werden, damit sie nicht "verlorengehen". Beim Transport kommen manchmal kleinere Beschädigungen vor, aber bisher waren das fast immer nur geringfügige Sachen.

## **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](http://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, 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 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/](http://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](mailto: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 Fragner 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, Kirgisstan, 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 Gumpenberg, 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...