„Goldener-Ring-Trek“ - Acht-Seen-Zelttrekking

Freuen Sie sich auf eine einzigartige Trekkingreise mit der Überquerung des Chimtarga-Passes (4.750 m) und Blick auf den Pik Energia (5113 m). Sie übernachten in Zelten und Gasthäusern an 8 verschiedenen malerischen Bergseen – optional verlängerbar mit Kultur in Usbekistan an der alten Seidenstraße!

17 Tage

ASTJ006

Weitere Bilder auf unserer Website

Zelttrekking der Extraklasse im Fan-Gebirge

Diese Erlebnisreise führt Sie in das einzigartige Trekking- und Wandergebiet Zentralasiens. In der faszinierenden Bergwelt des Fan-Gebirges werden Sie während der Trekkingtour die grandiose Landschaft sowie das farbenpräch-tige und freundliche Volk der Tadschiken kennenlernen. Sie umrunden den sagenumwobenen Alaudin-See in denen sich die fünftausend Meter hohen Gipfel des Fangebirges spiegeln. Das Fan-Gebirge befindet sich im Wes-ten von Tadschikistan, zwischen der Zeravshan- und Gissar-Bergkette und östlich der usbekischen Städte Sa-markand und Buchara. Sie wandern durch Schluchten, überschreiten Pässe bis über 4.000 m und zelten am Ende eines jeden Tages an idyllischen Plätzen mit einmaligen Bademöglichkeiten.

Die Route führt entlang malerischer Bergseen, über die Sommerweiden der Hirten, durch zahlreiche Schluchten, über anspruchsvolle Pässe mit gran-diosen Panoramen und verlockenden Gipfeln bis über 5.000 m Höhe. Ein attraktives, abwechslungsreiches und stellenweise forderndes Trekking mit fantastischen Foto-Motiven erwartet Sie. Diese Tour ist perfekt für alle Ge-nuss-Wanderer, Naturliebhaber und Freunde malerischer Landschaften!

Fragen zur Reise?
Steffen Kiefer 0341 / 55 00 94-40 steffen.kiefer@at-reisen.de

Optional besteht noch die Möglichkeit, die kulturellen Höhepunkte Usbekistans zu entdecken. Hier werden Sie die Kultur und Geschichte Usbekistans erkunden. Dieses Land lebt die geheimnisvolle Magie der „alten Seiden-straße“! Hier können Sie wirkliche Geschichte erleben, in Kombination mit einem jungen Land und den Nomaden der Wüsten und Oasen. Sie besuchen die Moscheen, Märkte, Festungen oder Medresen (Koranschulen) der alten historischen Städte Samarkand und Buchara sowie die moderne Hauptstadt Taschkent und wandeln auf den Spu-ren der alten Händler.

Islamische Prachtbauten, wie die Medrese Bibi Khanum, Moscheen, Minarette und über-kuppelte Basare sind Zeugen der Vergangenheit. Der Registan-Platz gilt als einer der schönsten und größten Plätze Zentralasiens. Es ist ein Märchen aus 1001 Nacht - einfach wunderschön!

Damals wie heute ist Samarkand eines der wichtigsten Handelszentren Zentralasiens. Ein deutschsprachiger einheimischer Guide wird Ihnen alle Highlights in den verschiedenen Orten erklären und Sie in die Geheimnisse des freundlichen usbekischen Volkes einweihen. Diese Tour ist ein absoluter Geheimtipp!

Charakter und Anforderungen der Reise

Diese Trekkingtour kann von jedem geübten und trittsicheren Bergwanderer, der über gute Kondition verfügt, begangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen, mit Auf- und Abstiegen bis zu 1200 Höhenmetern, werden meist 5-9 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage und der Aufenthalt in Regionen bis 4.800 m Höhe setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus.

Im Hochgebirge kommt es immer wieder durch zu schnelles Aufsteigen und das Nichtbeachten der Grundregeln beim Höhentrekking zu akuten Höhen-krankheiten, die einen sofortigen Abtransport in tiefere Regionen erforderlich machen. Deshalb sollte Ihr Herz und Kreislauf in Ordnung sein und der Körper ausreichend auf diese Tour vorbereitet werden (Empfehlung von AT-Trainern – mindestens 1-2 x pro Woche Ausdauertraining mit ca. 1 –2 h Pensum wie z.B. Treppenlaufen, Laufen allgemein oder Radfahren – also tourspezifische Trainingseinheiten.

Bitte konsultieren Sie vor Reiseantritt Ihren Arzt. Selbst ein gesunder Organismus darf keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsa-mes und stetiges Gehen ist sehr wichtig. Erfahrungsgemäß können manche Teilnehmer bereits durch die Klima-umstellung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten geschwächt und damit „anfälliger“ sein. Sie selbst tragen nur das Notwendigste (Jacke, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in Ihrem Tagesrucksack.

Das restliche Gepäck, möglichst wasserdicht verpackt, wird von Tragtieren transportiert (15 kg pro Teilnehmer). Unterwegs übernachten Sie in einfachen Hotels oder Gästehäusern (Homestays) und während des Trekkings in 2-Personen-Zelten. Es empfiehlt sich die Rucksäcke/Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Für das Trekking ist keine besondere Ausrüstung erforderlich (s. Ausrüstungsliste).

Es genügen Leichtbergschuhe aus wasserfestem Leder mit guter Profilgummisohle sowie die übliche Wanderausrüstung und Regenschutz. Aufgrund der stark absinken-den Temperaturen in der Nacht sollte jeder Teilnehmer einen guten Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) im Ge-päck mitführen. Rücksichtnahme und Verständnis gegenüber der einheimischen Bevölkerung setzen wir voraus.

Fragen Sie bitte um Erlaubnis, wenn Sie Personenaufnahmen machen möchten.
Um das Betteln der Kinder zu ver-meiden, sollten bitte keine Geschenke an Kinder verteilt werden.

Anspruchsvoll

Reisen mit diesem Schwierigkeitsgrad stellen erhöhte körperliche Anforderungen. Längere Aktivitätsphasen, mehrere fordernde Tage in Folge und begrenzte Erholungszeiten sind möglich. Auch organisatorische oder äußere Bedingungen können zusätzliche Anforderungen stellen. Mentale Stabilität und Durchhaltevermögen sind wichtig.

Fitness

Gute körperliche Grundfitness notwendig

Training

3–4× pro Woche Ausdauer- und Kräftigungstraining

Psychische Belastung

Erhöht – Belastbarkeit, Eigenmotivation und Durchhaltevermögen erforderlich

Fragen zur Reise?
Steffen Kiefer 0341 / 55 00 94-40 steffen.kiefer@at-reisen.de

Reiseverlauf

Tag 1

Abflug Deutschland – Duschanbe

Sie fliegen von Deutschland (Schweiz oder Österreich auf Anfrage) nach Duschanbe. Je nach Flugplan erreichen Sie Tadschikistan am nächsten Morgen. Transfer zum Hotel.

Übernachtung im Hotel

Tag 2

Ankunft in Duschanbe und halbtägige Stadtbesichtigung

Sie landen am frühen Morgen in Duschanbe und gelangen per privaten Transfer ins Hotel. Nach einem späten Frühstück und etwas Ruhe, starten Sie 11:00 Uhr zu einer Besichtigung der tadschikischen Hauptstadt. Sie gilt als politisches, kulturelles, wirtschaftliches und wissenschaftliches Zentrum des Landes. Zuerst spazieren Sie ein wenig durch das Herz von Duschanbe, entlang der Rudaki-Allee. Entlang dieser Allee befindet sich eine Großzahl der lokalen Sehenswürdigkeiten.

Anschließend besichtigen Sie das Nationale Altertumsmuseum (archäologisches Museum), wo sich neben zahlreichen Artefakten aus der sogdischen und gräko-baktrischen Zeit auch die aus der Kuschan-Periode befinden. Seit der Zerstörung der Buddha-Figuren im afghanischen Bamian, ist der hier liegende echte Buddha im Nirvana mit 14 m Höhe die größte noch erhaltene Buddha-Statue Zentralasiens und der längste Terrakottabuddha der Welt. Er wurde 1961 im ehemaligen buddhistischen Kloster Ajina Teppa im Süden des Landes unweit von Qurghonteppa ausgegraben.

Ein kurzer Ausflug führt Sie weiter zur 30 km von Duschanbe entfernten Festung Hissar (oder auch Hisor). Hier war vom 16. bis 19. Jahrhundert das politische und wirtschaftliche Zentrum des ehemaligen Ostbuchara. In den letzten Jahren wurde viel renoviert und somit hat die gesamte Festungsanlage ein wenig an Glanz verloren. Trotzdem ist es einer der letzten wenigen historischen Orte des Landes.

Hinter dem Eingangstor rechts auf dem Hügel hat man einen guten Blick auf die Anlage – z.B. Überreste einer einstigen Zitadelle, die Medresen Nav und Kuhne, das Mausoleum Mahdumi Azam. Am Abend werden Sie in einem landestypischen Restaurant zu Abend essen.

Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 3

Fahrt zum Fuße des Fan-Gebirges und Trekkingstart am Alaudin-See

Nach dem Frühstück verlassen Sie die Hauptstadt in Richtung Nordwesten. Nach ca. 100 km erreichen Sie den Iskanderkul-Bergsee. Der See liegt in einer Senke an den nördlichen Berghängen der Hissar-Gebirgskette (Fan-Gebirge) und wird eingerahmt von 4000er- und 5000er Bergriesen. Wacholderbäu-me bedeckten die Berghänge und verleihen der Landschaft das gewisse I-Tüpfelchen. Überlieferungen nach zog hier Alexander der Große mit seinen Truppen vorbei, und verlieh dem See seinen Namen (Iskander bedeutet auf Tadschikisch Alexander, Kul bedeutet übersetzt See). Nach dem Mittag-essen in einem Restaurant, begeben Sie sich auf eine kurze Wanderung.

Anschließend fahren Sie weiter via dem Bergort Ainy zum wunderschönen und naturbelassenen Alaudin-See (140 km). Sie machen eine Wanderung rund um den See und genießen die Stille und Weite der Landschaft, während sich die hohen Gipfel der Umgebung in dem See widerspiegeln.

Übernachtung im Zelt in der Nähe des Sees

Fahrstrecke ca. 230 km / 6-7 h

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 4

Trekking

Wanderung zum oberen Teil des Flusses Chapdara und Übergang zum Mutnoe-See (3.540 m) unter dem Gipfel des schneebedeckten Chimtarga (5.489 m). Der Berg Chimtarga (5.489 m) ist der höchste Punkt des Fan-Gebirges und wird von vielen türkisfarbenen Seen umringt.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit ca. 5 Stunden / Aufstieg: ca. 2-3 Stunden /Abstieg: ca. 2 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 5–6

Trekking

Heute erwartet Sie ein anstrengender aber ein erlebnisreicher Tag. Es erfolgt der Aufstieg zu dem Basislager des Chimtarga-Passes (4.750 m) auf ca. 4.500m. Dort werden Sie von der weitläufigen Landschaft der Hochgebirgsvegetation verzaubert.

Ein zusätzlicher Tag steht Ihnen für eine bessere Höhen-Akklimatisation zur Verfügung (in Absprache mit dem Guide kann dann in dem Fall das Camp etwas tiefer aufgebaut werden/ ca. 4000 m Höhe).

Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. Aufstieg ca. 6-7 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 7

Trekking

Auch heute erleben Sie einen anstrengenden und aussichtsreichen Tag. Zeitig starten Sie mit dem Aufstieg zum Pass von Chimtarga (4.750m) und werden von hier aus einem atemberaubenden Aus-blick auf die Umgebung sowie auf den Chimtarga (5489 m) und Pik Energia (5.113m) erleben. Im An-schluss erfolgt der Abstieg zum malerischen Big-Allo-See (3.150 m).

Übernachtung im Zelt

Gehzeit / 6-8 Stunden /Aufstieg: 2-3 Stunden /Abstieg: 3-5 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 8

Trekking

Der heutige Tag steht voll im Zeichen der Erholung am See. Der Big-Allo-See ist ein mystischer und magischer See mit vielen Stimmen. Begrüßt man diesen See mit einem lauten „Hallo“, so kriegt man vielfach einen Gruß zurück. Das ist der rätselhafteste und wohl geheimnisvollste See des Fan-Gebirges.

Es besteht natürlich die Möglichkeit zu kleinen Wanderungen am See. Lassen Sie heute ein-fach Ihre Seele baumeln und genießen den Tag abseits des Trubels.

Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 9

Trekking

Nachdem die Zelte abgebaut sind und alles wieder verpackt wurde, geht es heute erst durch eine grobe Granitgeröllslandschaft, welche einiges an Gleichgewicht und Geschick erfordert, nachdem ein Felsstück mit Hilfe der Hände und ein paar Klettergriffen überwunden wurde, ändert die Landschaft und es geht fast durch loses Geröll abwärts bis zum Fluss Amshut. Höhepunkt der heutigen Wanderung ist die Durchquerung der Zindon-Schlucht.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit: ca. 7 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 10

Trekking zum „Archamaiden-River“

Am heutigen Tag führt Sie Ihre Wanderung in das Tal von Archamaidan. Sie wandern direkt in das Tal hinein, bis Sie schließlich den oberen Teil des Archamaidan-Flusses erreichen. Sie erleben traumhafte Naturperlen des Tals und Ihr ständiger Begleiter ist der rauschende Gebirgs-Fluss, der seine Bahnen ungezähmt durch das Tal zieht.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit: 6-7 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 11

Trekking

Die Zelte bleiben heute stehen. Nach dem Frühstück wandern Sie zum kristallklaren Pushtikul-See. Genießen Sie die tolle Landschaft, die einzigartige Natur und die Bergkulisse! Am Nachmittag kehren Sie zum Zeltlager am Archamaidan-Fluss zurück.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit: 5-7 Stunden /Aufstieg zum Pushtikul-See: 3-4 Stunden /Abstieg zum Archamaiden-Fluss: 2-3 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 12

Trekking zum Munora-Pass (3.500m)

Nachdem alles verpackt wurde und Sie sich gestärkt haben, wandern Sie zum hochlegenden Munora-Pass in 3.500 m Höhe, um von dort aus zum Sarmat-Fluss zu gelangen. Sie durchlaufen eine abwechslungsreiche Landschaft und laufen entlang wilder und natürlicher Flussläufe.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit: ca. 8 Stunden /Aufstieg: 3-4 Stunden /Abstieg: 3-5 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 13

Trekking zum Tavasang-Pass (3.308m) und zum Marguzor-See (2.200 m)

Der Tag beginnt für Sie mit einer Wanderung bis zum Tavasang-Pass auf 3.308m Höhe. Nach Rast geht es im Anschluss hinunter zum Marguzor-See und somit zurück in die Zivilisation. Es ist auch der Tag, an dem Sie die Mannschaft, bis auf den Guide und den Koch, verabschieden

Übernachtung im Zelt

Gehzeit: 7-8 Stunden /Aufstieg: 3-4 Stunden /Abstieg: 3-4 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 14

Letzter Trekkingtag zum Hazorchashma-See (2.400 m)

Leider bricht heute der letzte Trekkingtag an. Sie wandern zum oberen Teil des Hazorchashma-Sees. Sie haben die Möglichkeit, den wunderschönen See ganz und gar zu genießen, um währenddessen die Zeit ein wenig zu vergessen. Nach Ihrer Erkundungstour geht es zum gleichen Lager vom Vortag zurück.

Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 15

Fahrt nach Penjikent und Ruinen von Sogdian

Heute fahren Sie mit in die 70 km entfernte Stadt Penjikent (996 m). Nach Hotelbezug besuchen Sie die Ausgrabungsstätten und Ruinen von Sogdian. Weiterhin besteht die Möglichkeit, das Museum Rudaki und den bunten Orient-Basar zu besichtigen.

Übernachtung Hotel

Fahrzeit: 3-4 Stunden mit Stopp an den Seen

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 16

Rückreise nach Dushanbe

Transfer von Penjikent zurück nach Dushanbe (220 km). Sie fahren etwa 4-5 Stunden und haben auf halber Strecke Zeit für ein Mittagessen. Am Nachmittag haben Sie die Gelegenheit, sich die Stadt auf eigene Faust anzuschauen. Erkunden Sie die schönsten Sehenswürdigkeiten von Dushanbe.

Die Stadt ist als Hauptstadt des Landes kultureller und wirtschaftlicher Mittelpunk. Zahlreiche Universitäten und Hochschulen befinden sich in der Stadt, sowie einige sehenswerte Museen; hier empfiehlt sich z.B. das Nationalmuseum von Tajikistan oder das Ziyodullo-Shahidi-Museum für Musikkultur.

Es lohnt sich ein Abstecher in den Rudki Park mit dem gewaltigen Fahnenmast unweit des Präsident-palastes (Plast der Nationen) sowie zu dem Ismoili-Somoni-Denkmal. Sie werden zum Ende des Tages Ihr Abschiedsessen in einem lokalen Restaurant einnehmen und können somit noch einmal die traditionelle Kost zelebrieren.

Übernachtung Hotel

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 17

Rückflug nach Deutschland

Frühmorgens Transfer zum Flughafen

Leistungen

Das ist inbegriffen

- alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in privaten Fahrzeugen
- sämtliche Steuern, Gebühren
- sämtliche Eintrittsgebühren lt. Programm, Tourism Development Fund
- Übernachtungen: 3x in Hotels, 12x Zelt
- Vollpension mit täglich 3 Mahlzeiten, Tee, Kaffee und Snacks während des Trekkings (außer Tag 1 und 16)
- Koch, Küchenhelfer, Träger, Tragetiere für die Lebensmittel und Campingausrüstung, das Campingzubehör und das Gepäck der Gäste
- Zeltausrüstung beim Trekking (Speisezelt mit Geschirr, Stühlen und Tischen, Küchenzelt, Toilettenzelt, Campingzubehör)
- 2-Personenzelte inkl. Iso-Matte beim Trekking
- 1 Satellitentelefon vor Ort von Partner-Agentur (nicht für Privatgespräche)
- pro Person werden beim Trekking 15 kg Gepäck getragen

- ☑ Deutschsprachiger AT-Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 9 Personen)
- ☑ Englischsprachiger Trekking-Guide, deutschsprachiger Kultur-Guide in Duschanbe
- ☑ 12 geführte Wanderungen
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte fragen Sie uns)

Nicht enthalten

- ☒ Linienflug ab/an Deutschland nach Duschanbe in der Economy-Class, zurück (weitere Abflughäfen auf
- ☒ Anfrage) mit Turkish Airlines/Somon Air oder anderer Fluggesellschaft in der Economy-Class inkl. Tax und
- ☒ Kerosinzuschlägen ab 750,-Euro (gern erstellen wir Ihnen ein Flugangebot)
- ☒ Trinkgelder für die Begleitmannschaft und Spenden unterwegs
- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge, persönliche Ausgaben
- ☒ fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ Versicherung
- ☒ Übergepäck
- ☒ Zuschläge für Einzelzimmer und Zelt in Hotels (190 Euro)

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

Kulturschock inklusive

Bitte beachten Sie, dass Sie in ein Entwicklungsland reisen. Die Verhältnisse vor Ort sind nicht mit europäischen bzw. deutschen Standards zu vergleichen, insbesondere die hygienischen Bedingungen, die Standards der Unterkünfte, der Umgang mit Müll und Umweltschutz oder die zum Teil fehlende fachliche Qualifikation von Personal (z. B. in Hotels oder bei Guides) sowie die Konfrontation mit starker Armut. Die kulturellen Unterschiede können befremdlich auf Touristen wirken. Lokale Mentalität und touristische Entwicklung hinken selbst Ländern wie Nepal bedeutend hinterher. Wir bitten Sie daher, sich in Ruhe mit Ihrer Umgebung auseinanderzusetzen und vor Ort alles etwas "gelassener" zu sehen - dann steht einer spannenden und eindrucksvollen Reise nichts im Weg.

Zeltplätze und Wegetappen

Die Tagesetappen und Zeltplätze dienen nur als Richtwert. Die Reiseleitung von AT-Reisen (Gruppenreise ab 10 Gäste) oder der tadschikische Guide (bei individuellen Reisen oder Kleingruppen ohne AT-Guide) sind autorisiert, je nach Wetter- und Wegverhältnissen sowie dem Leistungsvermögen der Gruppe und der Verfügbarkeit/Qualität von freien Betten in denGästehäusern, den Programmablauf zu ändern.

Zum Land

Visum

Für die Einreise nach Tadschikistan ist ein seit dem 01.01.2022 kein Visum erforderlich.

WICHTIG: Für diese Reise in die Hochgebirgsregion Pamir benötigen Sie ein GBAO-Permit (20,- USD). Dieses berechtigt Sie, in die autonome Region Autonomer Oblast Gorno Badachshan zu reisen (GBAO). Achten Sie beim Ausfüllen des E-Visa-Antrags unbedingt darauf unter Punkt 21a die Zugangsberechtigung zu beantragen!

Eine Einladung für die Erteilung eines Touristenvisums ist derzeit nicht mehr erforderlich. Bitte achten Sie während der Reise stets auf Ihren Reisepass, da dessen Verlust größere Probleme mit sich bringen kann. Für Angelegenheiten in Tadschikistan ist die Vertretung der Bundesrepublik in Duschanbe zuständig.

Klima

Tadschikistan befindet sich in der trockenen subtropischen Klimazone. Das Klima ist ein extrem kontinentales mit kalten Wintern und heißen Sommern. Durch die extremen Höhenunterschiede gibt es in Tadschikistan auf kürzeste Entfernung große Klimaunterschiede: von subtropisch heiß in den tiefer gelegenen Tälern, über gemäßigt warm in den mittleren Höhenlagen bis alpin im Hochgebirge. Die kontinentale Lage weit entfernt von jeglichen Meeren führt in dem sonnenscheinreichen Land in allen Regionen zu starken jahres- und tageszeitlichen Temperaturunterschieden.

In den Tal- und Beckenregionen herrscht ein subtropisches feuchtes Klima – während in den Sommermonaten Temperaturen von bis zu 45° C erreicht werden, sind es im Winter durchschnittlich Werte um die 0 Grad. Auf Höhen um die 2.500 m werden im Sommer immer noch 25 Grad erreicht, während im Winter stets Minusgrade herrschen und so gut wie immer eine geschlossene Schneedecke vorherrscht. Auf größeren Höhen ist es dementsprechend auch im Sommer kalt bis alpin frostig.

Die Jahresniederschlagsmengen sind generell relativ niedrig, so dass es allgemein gesagt recht trocken ist und meist eine Steppenvegetation vorherrscht. Im Fergana Becken beträgt die Niederschlagsmenge gerade einmal 140 mm Niederschlag im Jahr. Nur die Südhänge des Hissar-Gebirges sind mit 1.700 mm im Jahr sehr niederschlagsreich. Im Pamir liegt die jährliche Niederschlagsmenge gerade einmal bei 100-300 mm.

Die Hauptniederschlagszeiten sind von Dezember bis Mai. Die Sommer sind trocken, wobei es im Pamir im Juli und August am häufigsten regnet. Trekking-Touren im Pamir sind aufgrund der langen Winter mit viel Schnee nur zwischen Juli und September möglich.

Zeitverschiebung

Mitteleuropäische Zeit (MEZ) +4 Stunden. Während der europäischen Sommerzeit beträgt der Zeitunterschied +3 Stunden.

Devisen

Währungseinheit: Somoni; 1 TJS = 100 Diram; 1 Euro = 11,9 Somoni (Stand 09/24) Zu einem etwas niedrigeren Kurs lässt sich Bargeld in den größeren Orten wechseln (vorzugsweise US$; beim Euro muss außerhalb größerer Städte mit erheblichen Kurseinbußen gerechnet werden). Die Geldscheine sollten neueren Datums und in gutem Zustand sein, da es andernfalls zu Verweigerungen der Annahme kommen kann.

Wir empfehlen eine Mischung aus Bargeld (Euro oder USD) und der Mitnahme einer Kreditkarte. In Dushanbe, Khorog und anderen großen Städten können Sie tadschikische Somoni an vielen Automaten abheben. Da es aber jederzeit möglich ist, dass die Automaten nicht funktionieren, müssen Sie auf Bargeld zurückgreifen können. Geldbestände und Karten stets getrennt aufbewahren. Denken Sie zusätzlich an eine separat verstaute Notreserve.

Trinkgeld

Trinkgeld wird – wie im deutschsprachigen Raum – mit ca. 5-10% veranschlagt. Für Ihren Reiseleiter oder Bergführer können Sie je nach Leistung und Ihrer Zufriedenheit ca. 10-20 Euro pro Gast einplanen, für Fahrer ca. 8-10 Euro.

Kleine Gastgeschenke für Ihre einheimischen Gastgeber (Homestays) sind gern gesehen und werden mit beiden Händen dem Familienvorstand übergeben, so z.B. Süßwaren, Seifen, Tee oder Tabak. Für die Kinder eignet sich kleines Spielzeug wie Stifte, Murmeln etc. Sie können auch typische Süßwaren o.ä. aus Deutschland mitbringen.

Möchten Sie der Gastfamilie Geld schenken, so lassen Sie bei der letzten Mahlzeit Geld unauffällig auf dem Tisch liegen.

Sanitäranlagen

Die Ausstattungen der Hotels mit Duschen und WC im europäischen Stil ist gut. In Homestays, Gasthäusern oder Restaurants sind teilweise nur Toiletten zum Hocken vorhanden. Die Gastgeber und Betreiber bemühen sich Dusche und WCs nach europäischem Standard nachzurüsten – an vielen Orten finden Sie diese jedoch im unsauberen oder beschädigten Zustand vor, zum Teil ohne fließendes Wasser. Seien Sie hierauf vorbereitet. Manche Homestays haben keine Duschen, dafür aber eine gemütliche Banja im russischen Stil, in der sie sich während des „Saunaganges“ baden können.

Stromversorgung

Die Stromversorgung in Tadschikistan erfolgt mit 220 V/50 Hz. Wechselstrom. Die Steckdosen sind die gleichen wie die deutschen zweipoligen Rundstecker, weshalb Sie keinen Adapter benötigen!

Gesundheit & Impfungen

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Empfohlen wird jedoch ein aktueller Impfschutz gegen Polio, Tetanus, Hepatitis A & B, Typhus, Diphtherie, Typhus, Tuberkulose. Von Juni bis Oktober herrscht in manchen südlichen Teilen des Landes ein geringes bis mittleres Malaria-Risiko. Ein mittleres Risiko gilt für das kaum bereiste südliche Tiefland der Region Khathlon. Ein minimales Risiko gilt für die übrigen Tieflagengebiete des Landes. Eine einfache und effektive Prophylaxe ist das Tragen von langärmliger Kleidung und das konsequente Auftragen von Mückenschutz, vor allem in den Abend- und Nachtstunden.

Landesweit besteht das Risiko von Durchfallerkrankungen. Hepatitis A und Typhus werden aufgrund von verunreinigtem Trinkwasser und schlechten hygienischen Bedingungen übertragen. Auf Impfschutz und Hygiene ist konsequent zu achten. Während des Trekkings wird Trinkwasser durch Abkochen bzw. Filtern gewonnen. Zur Vorbeugung von Durchfallerkrankungen ist es ratsam zusätzlich Tabletten zur Wasserentkeimung mitzunehmen. Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite: **www.at-reisen.de** - Button Reisemedizin!

Sprache

In Tadschikistan werden mehrere Sprachen gesprochen. Tadschikisch ist die Landessprache, während Russisch auch viel in den größeren Städten und von der älteren Generation gesprochen wird. Auf dem Land im Pamir spricht man regionale Pamir-Sprachen. Englisch wird immer mehr gesprochen, jedoch kann man nicht davon ausgehen, dass die lokale Landbevölkerung dies gelernt hat.

Über uns

Hinweis zu Reiseänderungen

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, Nationalparkregulierungen etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld zu üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Berg- oder Trekkingtour oder Rundreise/Safari besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten (Vorortpreise der Hotels, alle Transfers, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. AT Reisen übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reiseteilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reiseteilnehmer vor Ort geliehen/ gemietet wird.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung der ERGO Versicherung. Dieses Paket mit RRV oder Rundum Sorglos Schutz können Sie als Einmalschutz oder als Jahresversicherung (meistens preiswerter) bis 30 Tage vor Abreise abschließen.

Gerne senden wir Ihnen den Link zu und stehen Ihnen beratend zur Seite. Infos und Abschluss unter: **https://www.at-reisen.de/reiseversicherung**.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Für diese Reise gelten die AGB von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Hinweis Kursschwankungen

Wir möchten anmerken, dass bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden. Der aktuell dargestellte Preis basiert auf dem Kurs vom 05/2026.

Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Drucken Sie sich gerne diese Liste aus und kreuzen sie ab, damit Sie nichts vergessen.
Folgende Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- [ ] Trekkingrucksack oder Reisetasche ab 90 Liter mit großem Reißverschluss
- [ ] Packsack/Schutzsack (70 bis 90 Liter) gegen Nässe und Staub (bei AT-REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Tagesrucksack ca. 30 -40 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- [ ] Reisepass mit Passkopie und 3 Passbildern, Impfpass
- [ ] Bargeld in kleinen Stückelungen - beides in Euro oder USD, in Duschanbe geht auch das Abheben von Bargeld (Somoni) mit VISA- und MASTERCARD
- [ ] 1 Paar Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe) mit kräftiger Profilsohle knöchelhoch (gut eingelaufen)
- [ ] 1 Paar Sport - oder Turnschuhe
- [ ] Badelatschen
- [ ] 1 wind - und wasserdichte Jacke
- [ ] Fleece Pullover, Fleece Jacke, lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht
- [ ] 2 langärmlige Baumwollhemden, T-Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche, Socken, Trekkingsocken
- [ ] Sonnenhut!
- [ ] Sonnenbrille!
- [ ] Wärmende Mütze
- [ ] Waschzeug (in kleinen Dosierungen, biologisch abbaubare Seife), kleines Handtuch
- [ ] 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) für die Übernachtungen im Zelt bis -7°C im Komfortbereich
- [ ] 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien - LED Lampen (im AT-Shop)
- [ ] 1 Thermosflasche 1 Liter + 1 Blechflasche von SIGG 0,5 bis 1 Liter mit Thermomantel
- [ ] gute Sonnencreme (ab 20), Fettstift für die Lippen (alpin)
- [ ] Toilettenpapier (1 Rolle), Papiertaschentücher, Feuchttücher (für die Hygiene), Ohropax
- [ ] Fotoausrüstung mit ausreichenden Akkus und Speicherkarten, eventuell Fernglas
- [ ] Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen)
- [ ] Waschmittel, biologisch abbaubar
- [ ] Desinfektionsmittel für die Hände (im AT-Shop erhältlich)
- [ ] kleines Taschenmesser, Buch zum Lesen
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfschmerzen, Kreislauf, Pflaster

- [ ] 1 Paar Teleskop - Stöcke als Gehhilfe (bei AT-REISEN erhältlich)
- [ ] Tadschikistan-Reiseführer