Trekkingreise im mächtigen Pamir

11 Tage Zelttrekking zum Pik Karl Marx & Friedrich Engels mit großer Gastfreundschaft. Erleben Sie den Wakhan-Korridor, heiße Quellen in Bibi Fatima, Duschanbe sowie optional die Besteigung des Langar Peak!

2 Termine | 21 Tage | 8–14 Personen | ASTJ004







Weitere Bilder auf unserer Website

Preis p. P.
ab 3.549 € zzgl. Flug

21-tägige Trekking- und Erlebnisreise auf das „Dach der Welt“

In Tadschikistan erhebt sich eines der gewaltigsten und am wenigsten ergründeten Gebirge der Welt - der Pamir. Es handelt sich um eines der unzugänglichsten Gebiete Zentralasiens, welches an historischer Schönheit, Reichtum der Tier- und Pflanzenwelt und ethnischer Vielfalt kaum zu überbieten ist. 93 % des Staatsgebiets des kleinsten der zentralasiatischen Staaten sind pures Bergland. Mehr als die Hälfte des Landes liegt über 3.000 Meter hoch. Erleben Sie die Bräuche und den Alltag der Bewohner des Pamirs. Wie vor vielen Jahrhunderten ziehen sie mit ihren Yak- und Schafherden auf die Sommerweiden und stellen ihre Jurten auf.

Ihre Reise beginnt in Duschanbe auf der legendären Seidenstraße. Die bekannte Handelsroute, die einst Europa und China verband, strahlt noch heute eine große Faszination aus. Sie durchqueren, von Westen herkommend, den einsamen Pamir-Highway. Lassen Sie sich von den faszinierenden Landschaften und der außergewöhnlichen Gastfreundschaft der Pamir-Bewohner begeistern.

Diese Trekkingreise mit keinem schwierigen, aber fordernden Trekking hat „Entdecker“-Charakter. Sie erkunden intensiv eine der einsamsten Ecken der Erde mit tiefen Schluchten, Hochebenen und wilden schneebedeckten Bergen. Das

Highlight dieser Reise ist ein Trekking zum Fuße des Pik Friedrich Engels (6.510 m) und Pik Karl Marx (6.726 m) mit grandiosem Blick hinüber zum Hindukusch und Karakorum.

Charakter und Anforderungen der Reise

Diese Trekkingtour kann von jedem geübten und trittsicheren Bergwanderer, der über eine gute Kondition verfügt, begangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen, mit Auf- und Abstiegen bis zu 1.200 Höhenmetern, werden meist 5-9 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage und der Aufenthalt in Regionen bis 4.900 m Höhe setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus.

Im Hochgebirge kommt es immer wieder durch zu schnelles Aufsteigen und nicht Beachten der Grundregeln beim Höhentrekking zu akuten Höhenkrankheiten, die einen sofortigen Abtransport in tiefere Regionen erforderlich machen. Deshalb sollte Ihr Herz und Kreislauf in Ordnung sein und der Körper sollte ausreichend konditionell 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 tourenspezifische Trainingseinheiten).

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

Das restliche Gepäck (möglichst wasserdicht verpackt) wird von den Trägern oder Lastentieren transportiert (maximal 15 kg pro Gast). Unterwegs übernachten Sie in einfachen Hotels, Gasthäusern (Homestays) und während des Trekkings in Zweimann-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 Regenbekleidung.

Aufgrund der stark absinkenden Temperaturen in der Nacht sollte jeder Teilnehmer einen guten Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) im Gepäck mitführen. Grundvoraussetzung für die Tour ist Teamfähigkeit, Kameradschaft und Gruppentoleranz (Gruppenreise)! Rücksichtnahme und Verständnis gegenüber der einheimischen Bevölkerung setzen wir voraus.

Fragen Sie bitte um Erlaubnis, wenn Sie Fotoaufnahmen von Personen machen möchten. Um das Betteln der Kinder zu vermeiden, 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

Reiseverlauf

1. Tag Anreise aus Deutschland

Flug am Abend von Deutschland nach Duschanbe in Tadschikistan.

2. Tag 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. Ebenfalls finden Sie hier die legendäre bronzezeitliche Prinzessin von Sarazm, welche an der berühmten Ausgrabungsstätte Sarazm unweit von Panjakent entdeckt wurde.

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

3. Tag Nach Kalai-Khumb

Heute beginnt die Fahrt auf dem legendären Pamir-Highway. Tiefe Schluchten, weite Hochebenen, spektakuläre Berge – eine grandiose Straße über das „Dach der Welt“. Die Fahrt geht durch schöne Landschaften mit entlegenen Dörfern, eine ursprüngliche und vom Tourismus fast unberührte Region. Sie nehmen das erste Stück des Pamir-Highways mit dem Khab-U-Rabot-Pass (ca. 3.250 m) in Angriff.

Sie passieren mitreißende Hochgebirgslandschaften mit unzähligen Fotomotiven. Highlights auf diesem Abschnitt sind die beeindruckenden geologischen Formationen, der Rogun-Staudamm und die Schlucht des Wachscht-Flusses.

Am Abend erreichen Sie Kalai-Khumb (1.295 m) und übernachten in einem Gasthaus.

Fahrtzeit: 8-9 h (ca. 310 km)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

4. Tag

Nach Khorog

Am Morgen nach dem Frühstück geht es weiter in Richtung Khorog. Ihre Route verläuft immer entlang des mächtigen Stroms Panj, der sich in einer riesigen Schlucht zwischen die zerklüfteten Gebirgszüge des Westpamirs presst, und der afghanischen Grenze.

Das Bartang-Seitental des Panj ist das 1. Etappenziel für heute. Bartang bedeutet so viel wie „enger Durchlass" – ein äußerst passender Name für dieses schmale Tal. Sehr viele Täler im West-Pamir sind für mehrere Monate im Jahr von der Außenwelt isoliert. Dadurch sind Traditionen und sprachliche Eigenarten dort erhalten geblieben. Unterwegs besichtigen Sie einen alten Mazar, eine Art Heiligenschrein. Schließlich erreichen Sie Khorog (2.070 m), das administrative Zentrum im Pamir, mit dem wilden Fluss Panj, der mit seiner Urgewalt fasziniert. Am Nachmittag unternehmen Sie eine Wanderung durch den kleinen beschaulichen Ort, machen einen Abstecher zur Markthalle und Besuchen das Kulturzentrum.

Sollte noch Zeit sein besteht noch die Möglichkeit das ethnographische Museum sowie den bekannten botanischen Garten, der zu den höchstgelegensten der Welt gehört, zu besuchen.

Übernachtung im Hotel

Fahrtzeit: ca. 6-8h /abhängig vom Zustand der Straße (Schotterpiste und Baustellen/ca. 230 km)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

5. Tag

Fahrt in den kleinen Gebirgsort Bachor

Zeitiges Frühstück und anschließend verlassen Sie Khorog auf der Pamirstraße M41, welche nun vom Fluss Ghund begleitet wird und dringen immer tiefer in den Pamir ein. In Pathkur wechseln Sie die Flussseite und fahren linksseitig auf enger Piste bis zum kleinen Gebirgsort Bachor auf ca. 3.350 m
Tipp: Am Nachmittag besteht die Möglichkeit den kleinen Hausberg zu besteigen (ca. 3.790 m/Gehzeit Total 2 h).

Neben der schönen Aussicht verbessern Sie auch Ihre Höhenanpassung für die nächsten Tage.

Übernachtung bei einer Gastfamilie (Mehrbettzimmer)

Fahrtzeit: 4-5 h (ca. 110 km).

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

6. Tag

Beginn des Trekkings im Zentral-Pamir

Heute treffen Sie auf Ihre Begleitmannschaft mit den Lastentieren (Esel oder Mulis). Diese werden in den nächsten Trekking-Tagen Ihr Hauptgepäck (maximal 15 kg und Sie laufen nur mit Tagesrucksack) sowie das gesamte Lagergepäck transportieren.

Nachdem alles verladen wurde, geht es los zur ersten Etappe zum Lager nach Kavch. Umgeben von schneebedeckten Fünftausendern werden Sie nun die nächsten Tage weitestgehend allein durch den wilden Pamir wandern. Am späten Nachmittag erreichen Sie das erste Zeltcamp auf ca. 3.850 m Höhe.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit ca. 6 h / Aufstieg ca. 450 m /Streckenlänge 15 km

Hinweis: Heute muss einmal kurz vor der Mittagspause ein Fluss durchwatet werden (Wasser ca. Kniehoch/wir empfehlen wasserfeste Schuhwerk mitzubringen)

Tipp: Wer möchte kann die schräg oberhalb des Camps befindlichen heißen Quellen besuchen und dort sich ein Bad genehmigen (Gehzeit ca.1 h aufwärts)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

7. Tag

Trekking zum Khachin-See

Es geht weiter hinein in den Pamir und durch ein schönes, wildes Hochtal. Der Weg führt über alte Moränen und Schutthalden aufwärts. Immer wieder müssen kleine Flüsse überquert oder durchwatet werden. Ziel des Tages ist der landschaftlich schön gelegene See Khachin (4.300 m), an dessen Ufer Sie das Zeltlager errichten.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit ca. 5-6 Std. / Streckenlänge ca. 10 km Aufstieg ca. 600 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

8. Tag

Weitermarsch zum Zaroshkul-See

Die Landschaft wird immer wilder und atemberaubender.

Der heutige Tag zählt mit zu den schönsten der gesamten Tour. Das heutige Ziel ist der Zaroshkul-See auf 4.518 m Höhe. Anfangs folgen Sie dem Tal nordwärts, biegen dann rechts ab und folgen einem kleine Flusslauf stetig bergan (teilweise über Getseinsblöcke, da der ursprüngliche Weg durch Muren verschüttet wurde). S

ie passieren einen kleinen namlenlosen Bergsee und müssen dabei große und teils kippelige Steinblöcke überqueren. Über ein Hochplateau öffnet sich das Tal und schließlich taucht der türkisblaue Zaroshkul-Hochgebirgssee auf. Nach ausgiebiger Fotopause führt nun der Trekkingpfad rechter Hand der See entlang, bis Sie schließlich den traumhaften Lagerplatz am See erreichen. Ein fantastisches Panorama breitet sich vor Ihnen aus!

Wer möchte kann auch ein Bad im See wagen (Boden etwas schlammig!) oder kann noch im Rahmen einer kleinen individuellen Wanderung den See erkunden oder einen kleinen Aufstieg unternehmen.

Übernachtung im Zelt auf ca. 4.500 m Höhe

Gehzeit ca. 5-6 Std. / Aufstieg ca. 700 m /Streckenlänge ca. 6,5 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

9. Tag Trekking zum Uchkul-See via Kulen-See

Sie verlassen den schönen Zaroshkul-See und passieren auf dem Weg zum nächsten Lager 6 weitere sehr schöne Hochgebirgsseen. Alle Seen faszinieren durch ihre unterschiedlichen Farben und Bergkulissen.

Ihr heutiges Tagesziel ist der kurz hinter dem Kulen-See (4.300 m) befindliche Uchkul-See der nur wenig höher als der Kulen-See liegt. Bevor Sie jedoch das Tagesziel erreichen, geht es zunächst etwas hinab zum Zaurbek-Hochplateau (4.100 m).

Hier stoppen Sie zur Mittagspause bei Viehhirten an einer Sommersiedlung, die im Sommer mit Ihren Tieren nomadisch durch die Gegend ziehen und die besten Weideplätze für Ihre Tierherden suchen.

Anschließend geht es wieder allmählich bergan und Sie passieren den fantastisch schimmernden Kulen-See und im Hintergrund dominiert ein gewaltiger namenloser schneebedeckten Berg (Pamir-Mont Blanc). Nachdem Sie den See halb umrundet haben, kommt der Langar Peak am fernen Horizont ins Blickfeld. Kurz danach erreichen Sie Ihr heutiges Tagesziel, den Uchkul-See auf ca. 4.500 m Höhe.

Die Zelte werden auf einer Wiese unmittelbar am See aufgebaut. Auch hier besteht wieder die Möglichkeit bei schönem Wetter ein erfrischendes Bad im See zu nehmen.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit ca. 7-8 Std. /Streckenlänge 15 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

10. Tag Trekking zum Basislager des Langar Peak

Vom See führt der Weg durch ein breites Hochtal mit ständigem Blick auf den Langar Peak. Je nach Wasserstand muss eventuell auch einmal ein kleiner Fluss gequert werden.

Unterwegs trifft man auch wieder auf Viehhirten mit Ihren Sommersiedlungen, die hier Ihre großen Tierherden am teilweisen saftigen Gras weiden lassen. An einer Weggabelung biegen wir links ab (der andere Weg führt zum Chapdarkul-See) und steigen moderat hinauf bis zum heutigen Tagesziel, dem Basislager (4.570 m) am Langar Peak.

Dies befindet sich an einem kleinen, aber schönen Hochgebirgs-Bergsee.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit ca. 5-6 Std. / Auf- und Abstieg ca. jeweils 250 m / Streckenlänge ca. 11 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

11. Tag

Besteigung Peak Langar ca. 5600 m oder Tagesausflug (Nichtbergsteiger) zum Chapdarkul-See

Bergsteiger:
Noch im Schein der Stirnlampen starten Sie mit der Besteigung. Der Weg führt zunächst über Geröllhalden und einen Serpentinenweg hinauf bis zur Schnee-/Eisgrenze auf 5.400 m Höhe. Schon in der Dämmerung können Sie das herrliche Pamir-Panorama genießen.

An der Schneegrenze werden je nach Bedingungen der Gurt und Steigeisen angelegt. Von nun an geht es auf dem Eis/Gletscher in Richtung Gipfel. Dabei müssen 2-3 kleine steilere Abschnitte/Geländewellen (35 °) überwunden werden. Je nach Eis-Bedingungen wird auch in Seilschaft gegangen (die Entscheidung trifft der Bergführer).

Oben in der Scharte zwischen beiden Gipfeln angekommen, können Sie nach Absprache mit dem Guide entscheiden, ob Sie auf den rechten, schwierigeren und höheren Gipfel oder auf den linken, eher felsigen und etwas tieferen Gipfel gehen möchten. Der rechte Gipfel ist steiler und erfordert solide Kenntnisse im Bergsteigen, sichere Frontalzackentechnik und gute Kenntnisse im Abseilen. Beim linken Gipfel sind Trittsicherheit und gute Kenntnisse in Blockkletterei erforderlich!

Oben angekommen präsentiert sich er der Pamir mit einem fantastischen 360 ° Rundumblick. Gewaltige Gletscher, traumhafte Bergseen in unmittelbarer Nähe und der Fernblick hinüber in Richtung Hindukusch-Gebirge (Afghanistan) mit seinen Sechs- und Siebentausender Gipfeln sowie zu den Eisspitzen von Karl Marx und Engels Peak in Tadschikistan faszinieren.

Nach der Gipfelbesteigung erfolgt der Abstieg über die Aufstiegsroute wieder zum Camp.

Übernachtung im Zeltcamp

Gehzeit ca. Aufstieg 5-7 h/ Abstieg 2-4 h / Höhenmeter ca. 1000

Nichtbergsteiger:
Sie haben heute die Möglichkeit entweder einen „Faulenzertag“ einzulegen (z.B. eine kleine Wanderung, um See zu unternehmen) oder eine Wanderung mit dem Koch zum wunderschönen Chapdarkul-See zu unternehmen.

Gemütlich geht es dabei ohne große Höhenunterschiede zum idyllisch gelegenen See. Auch hier haben Sie die Möglichkeit zum Baden im glasklaren Bergsee. Nach der Mittagsrast geht es wieder gemütlich zurück zum Lager. Wer möchte, kann auch noch kurz vor dem Lager einen Abstecher zu einer kleinen Anhöhe machen und hier den Traumblick auf einen namenlosen „Fast-Sechstausender“ genießen.

Hinweis: Der Hauptbergführer ist am heutigen Tag mi der Bergsteiger am Berg unterwegs und steht nicht als Guide zur Verfügung

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

12. Tag

Trekking über den Langar-Pass

Gleich nach Trekkingbeginn wandern Sie entlang des kleinen Bergsees und kurz danach geht es knapp 100 Höhenmeter hinauf zum höchsten Punkt dieser Wanderung, den Langar-Pass (4629 m).

Genießen Sie den großartigen Ausblick auf die vergletscherten Bergspitzen und Hochtäler. Anschließend wandern Sie leicht talwärts durch eine fast unberührte Natur, kein Mensch weit und breit. Ab und zu sieht man auch Yaks, die durch die Landschaft streifen und nach frischen Gras Ausschau halten. Links und rechts tauchen immer wieder namenlose und Gletscherbehangene Berge auf. Mittagsrats machen Sie wieder bei einer Sommersiedlung der Nomaden.

Mit etwas Glück kann man hier das Ofenfrische Brot und Jogurt probieren. Anschließend wandern Sie entlang eines kleinen Flusses, das Langar-Tal weiter hinab und wo Sie dann an einer schönen Stelle die Zelte aufschlagen werden.

Übernachtung im Zelt auf ca. 3.750 m Höhe

Gehzeit ca. 7-8 Std. /Streckenlänge ca. 18 km /Aufstieg ca. 250 m und Abstieg ca. 750 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

13. Tag

Trekking zum Yashikul-See und Fahrt nach Bulunkul

Nach dem Frühstück wird wieder alles auf die Tragetiere verladen und anschließend startet heute die letzte Trekkingetappe. Zuerst wandern Sie aus dem Langar-Tal bergab und später wieder bergauf und biegen wenig später zu einem kl. Pass links ab.

Sie folgen dem Pfad immer leicht bergan, bis Sie schließlich den ca. 4.000 m hohen Zaval-Pass erklimmen. Von hier oben haben Sie einen atemberaubenden Blick auf den ca. 19 km langen smaragdgrünen Yashikul-See (3.719 m) und die fantastische Berglandschaft. Die Szenerie ähnelt den Regionen wie in Tibet oder dem Dolpo-Gebiet in Nepal!

Das letzte Stück, steigen Sie zum Damm hinunter (Wanderstöcke empfohlen) und treffen hier wieder auf Ihre Fahrer und deren 4x4 Fahrzeuge. Sobald alles verladen wurde, fahren Sie (ca. 45 min) zum Dorf Bulunkul (3.745 m).

Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Nach dem späten Mittagessen lohnt sich ein Bummel durch den kleinen beschaulichen Ort. Aufgrund der exponierten Lage, werden hier im Winter immer die tiefsten Temperaturen des Landes und auch Mittelasiens gemessen (der Rekord liegt bei Minus 63°C).

Gehzeit ca. 4-5 Std. / Aufstieg 250 m / Abstieg ca. 350 m / Streckenlänge ca. 8 km

Übernachtung bei einer Gastfamilie (zum Teil auch Mehrbettzimmer)

Tipp: Wer möchte kann am Nachmittag eine heiße Quelle in Absprache mit dem Guide direkt am See besuchen (Fahrzeit ca. 10 min).

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

14. Tag

Fahrt in den Wakhan-Korridor

Heute geht es mit den Jeeps in den sagenhaften Wakhan-Korridor. Nach kurzer Fahrt auf dem Pamir-Highway geht es durch eine Mondlandschaft, wilder und unbesiedelter Hochtäler hinauf zum Kargush-Pass (4.344 m).

Mit etwas Glück haben Sie die Gelegenheit, die noch hier in freier Wildbahn lebenden Marco Polo Schafe zu sehen. Durch Ihre exzellente Tarnung sind die Tiere kaum in der Landschaft zu erkennen! Vom Pass haben Sie einen spektakulären Ausblick auf die schneebedeckten Berge des Hindukusch in Afghanistan.

Nach dem Stopp an der Kargush-Militärbasis (Passkontrolle) führt die Straße talwärts entlang des Pamir-Flusses und entlang der afghanischen Grenze bis zum Tagesziel, der Ortschaft Langar (2.850 m). Von hier beginnt der Wakhan-Korridor, einem kleine Landstreifen von Afghanistan welcher eingerahmt wir von der Grenze zu Tadschikistan und Pakistan.

Vor dem Abendessen können Sie noch einen Ausflug zum örtlichen ethnologischen Museum unternehmen. Ebenfalls könne Sie einfach die Gelegenheit nutzen, um ein paar eindrucksvolle Fotos von den umliegenden Sechstausendern zu machen.

Übernachtung bei einer Gastfamilie (Einzel-Doppel- und Mehrbettzimmer)

Fahrtzeit ca. 5 Std / ca. 140 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

15. Tag

Zum Fuße des Pik Friedrich Engels (6.510 m)

Nach dem Frühstück fahren Sie in das anliegende Dorf Dirj (höchstes Dorf im Wakhan–Korridor). Von dort beginnt Ihr Trekking zum Fuße des Pik Friedrich Engels auf 4.000 m. Der erste Teil der Strecke führt entlang eines Aquädukts und dem schönen Blick hinüber auf die Berge des Hindukusch und der Wakhan-Range.

Nach ca. 1 ½ Stunden Wanderung biegen Sie links in eine tief eingeschnittene Schlucht/Canyon ab und folgen dem Wanderweg aufwärts bis Sie schließlich einen kleinen Gebirgssee erreichen. Hier unmittelbar am See wird das Zeltlager errichtet.

Die Abend- und Morgenstunden bieten eine gute Gelegenheit für Ausblicke auf die atemberaubende Südwand des Pik Engels.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit ca. 5 Std. / Aufstieg ca. 1.200 m Höhenmeter

Tipp: Am Nachmittag lohnt der Aufstieg hinter dem Lager hinauf zu der ehemaligen Hirtensiedlung (Gehzeit ca. Aufstieg 30-40 min). Belohnt wird der Aufstieg auch mit dem schönen Talblick hinüber zum Hindukusch und auf der anderen Seite zum Engels Peak.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

16. Tag

Tageswanderung am Fuße des Pik Friedrich Engels und Blick auf Pik Karl Marx

Nach einem zeitigen Frühstück am Morgen wandern Sie das Hochtal hinauf. Dabei passieren Sie den See auf der linken Seite und erreichen dann das Moränenende des Gletschers des Piks Engels. Von hier an führt ein kleiner Pfad rechter Hand entlang der Moräne (Geröll und Blöcke müssen teilweise überwunden werden) stetig bergan und dringen dabei immer tiefer und näher zum Pik Engels vor.

Später endet der Pfad und man wandert dann nur noch über die Geröll- und Eismoräne (der Gletscher ist mit Geröll beladen). Sie entscheiden dann mit dem Guide vor Ort wie weit Sie noch an den Pik Engels heranlaufen möchten (auch abhängig von den Bedingungen und Zeit).

Genießen Sie nun von hier oben das beeindruckende Panorama der Berge Pik Karl Marx (6.726 m), Pik Friedrich Engels (6.510 m), Maskovski Pravdi (6.075 m), Chiurlionis (5.794 m) und Danilaytisa (5.837 m). Nach ausgiebiger Rast kehren Sie dann mit einem Rucksack voller Eindrücke über die gleiche Route zurück zum Zeltlager.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit 6-7 Stunden / Auf- und Abstieg ca. 550 m Höhenmeter

Hinweis: Heute muss wieder einmal der Gletscherbach durchwatet werden (Wasser ca. Kniehoch/wir empfehlen wasserfeste Schuhwerk mitzubringen)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

17. Tag

Abstieg und Weiterfahrt nach Ishkashim

Nach dem Frühstück und Lagerabbau am Morgen wandern Sie auf gleichem Weg zurück bis zum Anfang der Schlucht und folgen nun dem Weg der direkt und etwas steiler bis zum Dorf Langar führt.

Unterwegs haben Sie die Möglichkeit die am Wegesrand befindlichen Petroglyphen-Felsen zu Besichtigen. Nach Ankunft und Mittagessen in Langar wird das Gepäck verladen und weiter geht die Fahrt in Richtung Ishkashim. Unterwegs besichtigen Sie den Ort Vrang. Hier unternehmen Sie eine kleine Wanderung zur Stupa (Steinpyramide), wo der angebliche Fußabdruck Buddhas verewigt ist.

Im Dorf Yamg besichtigen Sie das liebevoll bemalte Museum. Eine alte Sonnenuhr aus Stein bestimmt den Beginn von Navruz, dem Neujahrsfest. Anschließend geht es weiter den Berg hinauf zu den heißen Quellen von Bibi Fatima, die wohl die schönsten des ganzen Landes sind. Hier haben Sie die Möglichkeit, ein Bad in den Quellen zu nehmen (Männer und Frauen getrennt).

Auf einer Anhöhe jenseits der Straße können Sie die hochthronende Festung Jamchun sehen. Über einen kleinen Wanderweg werden Sie die dreieckig angelegte Festung besuchen. Man nimmt an, dass sie aus der Zeit Alexander des Großen stammt.

Genießen Sie den Traumblick ins Tal und hinüber auf die wilden Berge des Hindukusch.

Gegen Abend erreichen Sie schließlich Ishkashim.

Übernachtung im Gästehaus

Gehzeit 2-3h / Fahrtzeit ca. 5 Std. / ca. 150 km / Abstieg ca. 1300 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

18. Tag

Fahrt nach Rushan

Heute starten Sie etwas zeitiger, um nach Rushan zu gelangen. Am Vormittag besteht die Möglichkeit, die Quellterrassen von Garm Shashma zu besuchen. Kurzer Zwischenstopp in Khorog und Möglichkeit zum Bummeln durch den Ort und eventuell noch ein Souvenir zu erstehen. Am Nachmittag Weiterfahrt nach Rushan.

Übernachtung im Gästehaus

Fahrtzeit ca. 4-5 Std. / ca. 165 km

Hinweis: Aktuell finden auf der Strecke umfangreiche Straßenbauarbeiten mit Sprengungen statt. Daher kann es passieren das Sie schon sehr zeitig am morgen starten müssen, um rechtzeitig vor der Vollsperrung der Straße den Abschnitt passiert zu haben.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

19. Tag

Auf dem Pamir Highway nach Kalai- Khumb

Je nach Straßenbedingungen erfolgt am Morgen die Weiterfahrt auf dem Pamir Highways und immer entlang des Panj-Flusses, der auch gleichzeitig weiterhin die natürliche Grenze nach Afghanistan bildet.

Nach Ankunft und Zimmerbezug steht der restliche Tag zur freien Verfügung und kann zu einem Spaziergang durch den Ort und oder in der Umgebung genutzt werden.

Übernachtung im Gästehaus

Fahrzeit ca. 5-7 Std. / ca. 180 km

Hinweis: Aktuell finden auf der Strecke umfangreiche Straßenbauarbeiten mit Sprengungen statt. Daher kann es passieren das Sie schon sehr zeitig am Morgen starten müssen, um rechtzeitig vor der Vollsperrung der Straße den Abschnitt passiert zu haben.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

20. Tag

Fahrt zurück nach Duschanbe

Heute endet Ihre eindrucksvolle Reise und Sie nehmen Abschied vom Pamir. So allmählich werden die Berge immer kleiner und werden von einer Hügellandschaft abgelöst. Große Getreide – und Baumwollfelder bestimmen ab nun wieder das Landschaftsbild.

Der letzte Stopp ist am Rastplatz am „Blauen See“, wo Sie noch einmal einen schönen Blick auf den Stausee genießen können sowie die Möglichkeit haben diverse Gewürze oder Früchte auf dem Markt einzukaufen.

Ankunft in Duschanbe am frühen Nachmittag. Je nach Ankunftszeit besteht noch einmal die Möglichkeit zu einem Bummel durch die Stadt.

Übernachtung im Hotel

Fahrzeit ca. 6-8 Std. / ca. 360 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

21. Tag

Rückreise nach Deutschland

Frühmorgens Flug von Duschanbe via Istanbul zurück nach Deutschland.

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in privaten Fahrzeugen
- ☑ Sämtliche Ausflüge & Exkursionen inkl. Eintrittsgebühren und Steuern lt. Programm
- ☑ Übernachtungen: 3x Hotels, 8x Zelt, 3x Gästehaus, 4x Gastfamilie
- ☑ Vollpension mit täglich drei Mahlzeiten, Tee, Kaffee und Snacks während des Trekkings
- ☑ Koch, Küchenhelfer, Träger/Lastentiere für die Lebensmittel, Campingausrüstung, Campingzubehör und das Gepäck der Gäste (bis 15 kg)
- ☑ Zeltausrüstung beim Trekking (Essenszelt mit Geschirr, Stühlen und Tischen, Küchenzelt, Toilettenzelt, Campingzubehör)
- ☑ 2-Personenzelte inkl. Isomatte beim Trekking
- ☑ Satellitentelefon (Notfalltelefon)
- ☑ 11 x geführte Wanderungen
- ☑ Englischsprachiger einheimischer Trekkingguide/Bergführer
- ☑ Deutschsprachiger AT-Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 9 Personen)
- ☑ 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 900,-Euro (gern erstellen wir Ihnen ein Flugangebot)

- ☒ Fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ Trinkgelder für die Begleitmannschaft und Spenden/kleine Geschenke für die Landbevölkerung
- ☒ Eventuelle Flughafengebühren
- ☒ Individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Persönliche Ausgaben
- ☒ Versicherung
- ☒ EZ-Zuschlag: 220,- Euro (Wichtig: in Homestays und Gästehäusern nicht garantiert / hier findet die Übernachtung teilweise in Doppel- oder Mehrbettzimmern statt!)
- ☒ GABO-Permit ca. 25,-Euro (organisiert AT REISEN / Bezahlung bei Anreise in bar in Duschanbe)

Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument herunter geladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

ab 2 Personen **21 Tage** Ganzjährig möglich	**4.690 €** p. P. zzgl. Flug
So., 11.07.2027 **bis Sa., 31.07.2027 • 21 Tage**	**3.549 €** p. P. zzgl. Flug
So., 08.08.2027 **bis Sa., 28.08.2027 • 21 Tage**	**3.549 €** p. P. zzgl. Flug

⚠ Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Wichtige Informationen zur Buchung

Einzelzimmer sind in Homestays und Gasthäusern nur bedingt möglich – ansonsten Doppel-oder Mehrbettzimmer.

Die beste Reisezeit für Individualreisen ist in den Sommermonaten.

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

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 üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Reise 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

Kursschwankungen

Bei Erhöhung der Parkeintritte und anderer offizieller touristischer Gebühren im Reiseland ist eine Preisanpassung dieser Reise vorzunehmen. Leider können diese Erhöhungen jederzeit auch während des Jahres auftreten, auch nach Ihrer Buchung. Wir haben darauf keinen Einfluss und bitten um Ihr Verständnis. Bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden.

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 wie z.B. ein Tatonka Barrel XL 110L (im AT-Shop)
- [ ] Packsack/ Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Tagesrucksack ca. 35 -45 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- [ ] Reisepass mit Passkopie und 3 Passbildern
- [ ] Bargeld in kleinen Stückelungen – beides in Euro oder USD, VISA- und MASTERCARD für Abhebungen
- [ ] 1 Paar Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe) mit kräftiger Profilsohle knöchelhoch (gut eingelaufen)
- [ ] 1 Paar Sport- oder Turnschuhe, 1 Paar Sandalen (Überlandfahrten)
- [ ] 1 Paar Teleskop - Stöcke als Gehhilfe (im AT-Shop), Gamaschen
- [ ] 1 wind- und wasserdichte Gore-Tex Jacke
- [ ] Fleece-Pullover, Fleece-Jacke, lange Hosen davon 1-2 Trekkinghosen, Überhose wasserdicht
- [ ] Langärmlige Baumwollhemden, T-Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche, Socken, Trekkingsocken
- [ ] Badebekleidung /Sonnenhut und Sonnenbrille
- [ ] Wollmütze, warme Handschuhe
- [ ] Waschzeug (in kleinen Dosierungen, Seife biologisch abbaubar, kleines Handtuch
- [ ] 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis –7◦C im Komfortbereich tauglich (bei uns im AT-Shop erhältlich)
- [ ] 1x Isomatte /Thermarestmatte (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien - LED Lampen (im AT-Shop)
- [ ] 1,5-2 L Thermosflasche (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] Tabletten zur Wasserentkeimung (z.B. Micropur)
- [ ] 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
- [ ] Händedesinfektionsmittel (im AT-Shop)
- [ ] kleines Taschenmesser, Buch zum Lesen
- [ ] Zusatzverpflegung – z. B. Power Bar Riegel (im AT-Shop) oder Gel (im AT-Shop) - unsere Wunderwaffe am Berg (kann im AT-Büro oder AT- Shop gekauft werden), extra dazu Schokolade, Süßigkeiten, andere Snacks, Bonbons
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster
- [ ] Reiseführer Tadschikistan
- [ ] Bergsteiger für Langar Peak: Steigeisen (12 Zacker mit Frontalzacke + Antistollschutz), Eispickel mit Schlaufe, Gurt mit 3x HMS-Karabiner+ Brusikschlingen + 1x Bandschlingen