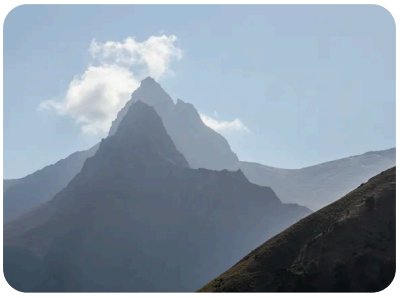
Traumtrekking durch das Fan-Gebirge

Traumhafte Routen für Genuss-Wanderer im faszinierenden Fan-Gebirge. Entdecken Sie malerische Bergseen, idyllische Sommerweiden sowie Kultur auf den Spuren der alten Seidenstraße in und um Duschanbe!

4 Termine | 14 Tage | 4–14 Personen | ASTJ005







Weitere Bilder auf unserer Website

Preis p. P.
ab 1.995 € zzgl. Flug

14-tägige Wanderreise in Tadschikistan

Diese 14-tägige Erlebnisreise führt Sie in das wohl beliebteste Trekking- und Wandergebiet Zentralasiens. In der faszinierenden Bergwelt des Fan-Gebirges werden Sie während der 10-tägigen Trekkingtour die grandiose Land-schaft sowie das farbenprächtige und freundliche Volk der Tadschiken kennenlernen.

Das Fan-Gebirge befindet sich im Westen von Tadschikistan, zwischen der Zeravshan und Gissar-Bergkette und östlich der usbekischen Städte Samarkand und Buchara. Sie wandern durch Schluchten, überschreiten Pässe bis über 4.000 m und zelten am Ende eines jeden Tages an idyllischen Plätzen mit Bademöglichkeiten.

Die Route führt entlang malerischer Bergseen, über die Sommerweiden der Hirten, durch zahlreiche Schluchten, über anspruchsvolle Pässe mit grandiosem Panorama 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 Genuss-Wanderer, Naturliebhaber und Freunde malerischer Landschaften!

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

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 Höhenkrankheiten, die einen sofortigen Abtransport in tiefere Regionen erforderlich machen. Deshalb sollte Ihr Herz und Kreis-lauf 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. Langsames und steti-ges 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, mög-lichst wasserdicht verpackt, wird von Tragtieren transportiert (12 kg pro Teilnehmer). Unterwegs übernachten Sie in einfachen Hotels oder Gästehäusern (Homestays) und während des Trekkings in 2-Personen-Zelten. Es emp-fiehlt sich die Rucksäcke/Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken.

Für das Trekking ist keine besondere Aus-rüstung erforderlich (s. Ausrüstungsliste). Es genügen Leichtbergschuhe aus wasserfestem Leder mit guter Pro-filgummisohle sowie die übliche Wanderausrüstung und Regenschutz. Aufgrund der stark absinkenden Tempera-turen in der Nacht sollte jeder Teilnehmer einen guten Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) im Gepäck 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 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	Training	Psychische Belastung
Gute körperliche Grundfitness notwendig	3–4× pro Woche Ausdauer- und Kräftigungstraining	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

Sie landen am frühen Morgen in Duschanbe und gelangen per privaten Transfer ins Hotel. Nach einem späten Frühstück starten Sie in der Mittagszeit 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

Duschanbe – Anzob-Pass – Iskanderkul-See – Alaudin-See

Fahrt von Duschanbe zum Iskanderkul-See, der nach Alexander dem Großen benannt wurde. Die Fahrt dauert ca. 3-4 Stunden. Sie fahren durch den Anzob-Tunnel und am Fon-Dariye-Fluss entlang. Nach dem Mittagessen geht es für Sie zum Lager „Vertical“ am Alaudin-See weiter. Die Alaudin-Seen sind die Perlen des Fan-Gebirges mit herrlich wechselnden Farbtönen.

Übernachtung im Zelt

Fahrzeit: 7-8 Std.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

4. Tag

Alaudin-See –Mutnoe-See – zurück ins Camp

Nach dem Frühstück wandern Sie vom Alaudin-See durch das Tal bis zum Mutnoe-See. Am kleinen Piala-See haben Sie die Möglichkeit, eine Pause einzulegen und sich etwas auszuruhen. Der Weg führt Sie weiter zum höchstgelegenen See, dem Mutniy-See. Anschließend wandern Sie zurück ins Camp.

Wanderzeit ca. 6-7 Stunden / Gehzeit: 7-8 Std ↑ 820 Hm ↓ 820 Hm

Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

5. Tag

Alaudin-See – Laudan-Pass –Kulikalon-See

Am Morgen starten Sie zum Laudan-Pass. Der Weg führt durch Wacholder- und Pinienwälder. Der Laudan-Pass verbindet die Seen miteinander und bietet von dort aus einen grandiosen Ausblick auf die Berglandschaft. An den Seen herrscht ein Mikroklima. Eine Attraktion an diesem Tag ist die gigantische Kulikalon-Felsenwand.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit: 7-8 Std ↑ 843 Hm ↓ 823 Hm

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

6. Tag

Kulikalon-See – Chukurak-Pass – Chukurak-See

Nach dem Frühstück startet die Gruppe zum Chukurak-See. Dieser See ist in einer Höhe von 2.455 m gelegen. Der Aufstieg dauert nicht länger als 3-4 Stunden. Der Weg führt ca. 2 Stunden durch eine Schlucht, welche mit unzähligen Pelzbäumen bewachsen ist. Sie werden heute in einer kleinen Schlucht übernachten. Am Ufer des zweiten blauschimmernden Sees gibt es mehrere kleine Plattformen. Vom Chukurak-See gibt es hinunter zum Lager zwei verschiedene Wege.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit: 6-7 Std ↑ 810 Hm ↓ 1.155 Hm

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

7. Tag

Chukurak-See - Guitan-Pass- Archamaydon-Tal

Heute geht es zum Guitan-Pass. Dieser ist auf einer Höhe von 2.600m gelegen. Sie laufen eine Steigung hinauf, welche mit duftenden Kiefern bewachsen ist. Auf dem Weg kann Ihnen hin und wieder ein Hirte begegnen. Sie haben die Möglichkeit, sich mit deren Leben vertraut zu machen.

Danach gelangen Sie zu den Siedlungen Guitan und Zimtud. Hier können Sie das Leben der tadschikischen Dorfbewohner beobachten. Anschließend geht es weiter zur Archamaydon-Schlucht.

Übernachtung im Zel

Gehzeit: 6-7 Std ↑ 145 Hm ↓ 320 Hm

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

8. Tag

Archamaydon-Tal – Pushtikul-Schlucht

Die Archamaydon-Schlucht ist sehr interessant in Bezug auf die historischen Stätten von Tadschikistan. Früher war die Schlucht eine Verbindung zwischen dem Süden und dem Norden von Tadschikistan. Genau genommen war es ein Bahnabschnitt zwischen dem Penjikent- und Hissar-Tal. Die Bahnstrecke führt um den Iskanderkul-See herum. Auf dem weiteren Weg kommen Sie durch das Dorf Gazza.

Wanderzeit ca. 6-7 Stunden / Gehzeit: 6-7 Std ↑ 220 Hm

Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

9. Tag

Über den Pushtikul-Pass (4.060 m) zum Pushtikul-See

Heute steht die Wanderung zum Pushtikul-See an. Der Weg führt durch eine enge Schlucht. Am Ende der Schlucht finden Sie schöne Alpenwiesen, auf denen im Sommer viele Schafe weiden. Heutzutage ist es auch möglich, auf die Oberseite des Pushtikul-Passes zu klettern. Von dort haben Sie eine grandiose Aussicht.

Wanderzeit ca. 6-7 Std. / Gehzeit: 6-7 Std. ↑ 1.570 Hm ↓ 1.570 Hm

Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

10. Tag

Pushtikul – Munora-Pass – Sarimat-Schlucht

Nach dem Frühstück brechen Sie auf, um entlang der Schlucht bis zur Spitze des Munora-Passes zu gelangen. Einer Legende nach soll Alexander der Große schon durch diese Schlucht gegangen sein. Nach dem Passübergang erreichen Sie das Zeltlager in der Sarimat-Schlucht.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit: 7-8 Std. ↑ 1.110 Hm ↓ 1.230 Hm

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

11. Tag

Sarimat-Schlucht- Tavasang-Pass- Khazorchashma-See

Der Tavasang-Pass liegt auf einer Höhe von 3.307 m. Er ist im mittleren Teil der Schlucht Sarimat gelegen. Der Weg des Abstieges vom Tavasang-Pass führt Sie zum nächsten See im Marguzor-Tal, dem Khazorchashma-See. Er ist der sauberste See in diesem Tal.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit: 7-8 Std. ↑ 940 Hm ↓ 910 Hm

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

12. Tag

Lake Khazorchashma - Zeravshan Valley - Penjikent

Heute werden Sie von Fahrzeugen abgeholt und nach Penjikent gefahren. Auf dem Weg sehen Sie alle 7 Seen der Marguzor-Seenlandschaft.

Sie besichtigen lokale Kunsthandwerker und erleben das authentische Leben der tadschikischen Bevölkerung. In Penjikent besichtigen Sie das Ausgrabungszentrum der altertümlichen sogdischen Stadt Alt-Penjikent, deren Blüte auf das 7. und 8. Jahrhundert geschätzt wird. Die Stätte zeichnet sich durch sehr gut erhaltene Gegenstände (Einrichtung) und vor allem Wandmalereien aus. Die alte Stadt wird auch als „Pompeji Tadschikistans“ bezeichnet und gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Übernachtung Hotel

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

13. Tag

Rückfahrt nach Duschanbe

Heute fahren Sie zurück nach Duschanbe. Der Rest des Tags steht zur freien Verfügung. Zum Abschluss der ereignisreichen Reise können Sie abends das leckere Abschiedsessen in einem landestypischen Restaurant genießen.

Übernachtung im Hotel oder frühmorgens Transfer zum Flughafen.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

14. 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 Steuern, Gebühren
- ☑ sämtliche Eintrittsgebühren lt. Programm, Tourism Development Fund
- ☑ Übernachtungen: 3x in Hotels, 9x Zelt
- ☑ Vollpension mit täglich 3 Mahlzeiten, Tee, Kaffee und Snacks während des Trekkings (außer Tag 1 und 14)
- ☑ Koch, Küchenhelfer, Träger, Tragetiere für die Lebensmittel und Campingausrüstung, das Campingzubehör und das Gepäck der Gäste
- ☑ 10 x geführte Wanderungen
- ☑ Englisch sprechender einheimischer Trekkingguide
- ☑ 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 12 kg Gepäck getragen (Esel)
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte fragen Sie uns)

Nicht enthalten

- ☒ Flüge von Deutschland nach Duschanbe (TJ) und zurück von Duschanbe (Österreich und Schweiz auf Anfrage), alle int. Flüge in der Economy Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen / Preis ab ca. 750,-Euro / gern unterbreiten wir Ihnen ein Angebot
- ☒ fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ Trinkgelder für die Begleitmannschaft und eventuelle Spenden unterwegs
- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge, persönliche Ausgaben
- ☒ Versicherung
- ☒ Übergepäck
- ☒ Zuschläge für Einzelzimmer in Hotels und Einzelzelt (140,-Euro) /Wichtig: Übernachtung in Homestays und Gästehäusern in Mehrbettzimmern!)
- ☒ Reiseapotheke und Medikamente

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 **14 Tage** Ganzjährig möglich	**2.369 €** p. P. zzgl. Flug
So., 04.07.2027 bis Sa., 17.07.2027 • 14 Tage	**1.995 €** p. P. zzgl. Flug
So., 01.08.2027 bis Sa., 14.08.2027 • 14 Tage	**1.995 €** p. P. zzgl. Flug
So., 15.08.2027 bis Sa., 28.08.2027 • 14 Tage	**1.995 €** p. P. zzgl. Flug
So., 05.09.2027 bis Sa., 18.09.2027 • 14 Tage	**1.995 €** p. P. zzgl. Flug

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

Wichtige Informationen zur Buchung

Die beste Reisezeit für Individualreisen ist von Mai bis Ende September.

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 Ment alität und touristische Entwicklung können nur schwer mit anderen Ländern verglichen werden. 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 mehr 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 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
- [ ] 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
- [ ] 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/Kategorie „B“) 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, Wärmende Mütze
- [ ] Sonnenhut, Sonnenbrille
- [ ] 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 – 2 L Thermosflasche
- [ ] 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