Bergtour auf den Pik Energia (5.113 m)

Stürmen Sie den Gipfel des Pik Energia (5113 m) und wandern Sie zu den Kulikalon-, Alaudin- und den berühmten sieben Seen. Erleben Sie den Iskanderkul-See, die Warsob-Schlucht sowie Kultur in Duschanbe und Panjakent!

3 Termine | 17 Tage | 4–14 Personen | ASTJ010







Weitere Bilder auf unserer Website

Preis p. P.
ab 2.969 € zzgl. Flug

Von Duschanbe in das Fan-Gebirge

Diese Bergtour führt Sie in das Fan-Gebirge, das unter Insidern als das wohl schönste Gebirge Asiens gilt. Die Kontraste sind einzigartig – tiefblaue Bergseen, wilde und teilweise senkrechte Felswände und schneebedeckte Fünftausender.

Sie wandern durch wilde Schluchten, überschreiten Pässe bis über 4.000 m und zelten am Ende des Tages an idyllischen Plätzen, wo Sie erfrischende Bademöglichkeiten vorfinden. Das Ziel ist der Gipfelsturm auf den majestätischen Pik Energia (5.113 m). Dieser anspruchsvolle Berg ist ein absolutes Highlight für jeden Bergsteiger, der keine Grate und Gletscher fürchtet. Oben angekommen, können Sie den fantastischen 360° Rundum-blick genießen. Ein Gipfelmeer liegt Ihnen zu Füßen.

Charakter und Anforderungen der Reise

Anmarschtrekking: Diese Trekkingtour kann von jedem geübten und trittsicheren Bergsteiger, der über gute Kondition verfügt, be-gangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen, mit Auf- und Abstiegen bis zu 1.200 Höhenmetern, werden

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

meist 5-9 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage und der Aufenthalt in Regionen bis 5.113 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 Höhenkrankhei-ten, 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 zu sehr beansprucht 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 nur das Notwendigste (Jacke, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in Ihrem Tagesrucksack. Das restliche Gepäck, möglichst wasserdicht verpackt, wird von den Trägern oder Tragtieren transportiert. 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 Profilgummi-sohle sowie die übliche Wanderausrüstung und Regenschutz. Aufgrund der stark absinkenden Temperaturen in der Nacht sollte jeder Teilnehmer einen guten Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) im Gepäck mitführen. Rück-sichtnahme 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.

Besteigung des Pik Energia (5.113 m):
Bei der Besteigung des Berges sind der sichere Umgang mit Pickel und Stei-geisen, das selbständiges Gehen in einer Seilschaft, bis zu teilweise 45° steile Eispassagen und Erfahrung bei der Besteigung einiger 4.000er in den Alpen Grundvoraussetzung. Ihre Kondition sollte ausgezeichnet sein (Auf und Abstieg bis zu 10 Stunden). Bitte senden Sie uns zur Buchung eine aussagekräftige Tourenliste zu (Touren & Gipfel der letzten 10 Jahre).

Schwer

Dieser Schwierigkeitsgrad ist mit einer hohen körperlichen Belastung verbunden. Die Tage können lang und intensiv sein, Komforteinschränkungen sind möglich. Die Anforderungen bleiben oft über mehrere Tage konstant hoch. Auch mental erfordert diese Reiseform Konzentration, Disziplin und die Fähigkeit, mit Erschöpfung umzugehen.

Fitness
Sehr gute körperliche Fitness zwingend erforderlich

Training
4–5× pro Woche intensives Ausdauer- und Krafttraining

Psychische Belastung
Hoch – Stressresistenz, Frustrationstoleranz und mentale Stärke notwendig

Bergzeichen

Für diese Touren ist es unerlässlich, dass Sie mit Pickel und Steigeisen umgehen können. Außerdem ist Gletschererfahrung zwingende Voraussetzung.

Reiseverlauf

1. Tag

Abflug Deutschland – Duschanbe

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

2. Tag

Sightseeing in Duschanbe

Die Ankunft erfolgt am frühen Morgen. Im Anschluss fahren Sie zum Hotel. Sie haben am Morgen Zeit zum Ausruhen. Am Nachmittag besuchen Sie die Stadt, deren Übersetzung Montag bedeutet, was damit zusammenhängt, dass der Markt früher nur montags stattfand, während heutzutage jeder Wochentag Basar ist. Besuchen Sie das Tadschikische Nationalmuseum und entspannen Sie in einem zentralasiatischen Teehaus.

Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Mittagessen, Abendbrot

3. Tag

Fahrt in die Berge - Panjakent

Sie fahren nach Panjakent (990 m) und lernen die Gebirgsstadt bei einem Besuch besser kennen. Die fast vollständig erhaltene Ruinenstadt gilt als das Pompeji Zentralasiens. Besuchen Sie das Rudaki-Museum des berühmten Dichters und die Altstadt (alternativ an Tag 5 der Reise).

Übernachtung bei einer Gastfamilie

Fahrzeit ca. 4-5h / 250 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

4. Tag

Von Panjakent zu den sieben Seen

Die sieben Seen sind Ihr heutiges Tagesziel. Sie alle beeindrucken durch ihre unterschiedliche Form und Farbe, von türkisblau bis schwarz. Sie sind eingebettet in die wunderschöne Berglandschaft des Schingtals, was grüner Garten bedeutet. Am Nachmittag bleibt Zeit für individuelle Erkundungen.

Durch die unterschiedliche Sonneneinstrahlung, reflektiert das Wasser unterschiedliche Farben und begeistert jeden Naturliebhaber. Im Hintergrund glitzern die mit Schnee bedeckten Berge. Hier leben noch die Bergbauern ihr einfaches Leben, völlig abgeschottet von der restlichen Welt.

Sie übernachten in einem wunderschön gelegenen Gästehaus in der Siedlung Nofin.

Fahrzeit ca. 3h / 60 km / Geh-zeit ca. 3h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

5. Tag

Von Artusch zum Trekkingstartpunkt

Heute am Morgen haben Sie noch einmal die Gelegenheit, die Seen zu besuchen und vielleicht den einen oder anderen Foto-Schnappschuss zu machen. Anschließend fahren sie heute zum Startpunkt des Anmarschtrekkings.

Von Nofin fahren Sie zunächst über Dashtikazy nach Pandschrud, wo Sie das Mausoleum des tadschikisch-persischen Dichters, Abuabdullo Rudaki, besichtigen. Sie halten mög-licherweise in Panjakent an, um frische Lebensmittel für das Trekking zu kaufen. Von Pandschrud ist es nicht weit zum abgelegenen Bergdorf Artutsch (1.750 m). Sie verbringen den Nachmittag damit, sich auf die Trekkingtour vorzubereiten.

Übernachtung im Gästehaus

Fahrzeit ca. 2-3h / 90 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

6. Tag Zum “Kulikalon-Seengebiet” (2.900 m)

Die Trekkingtour beginnt. Hauptgepäck, Campingausrüstung und alle Mahlzeiten werden auf Mulis geladen. Sie wandern nur mit Ihrem Tagesgepäck. Zuerst geht es zum Bergsteigerlager Artutsch auf 2.200 m und dann zum Seeufer zum Chukurak-See, wo Sie eine Mittagsrast einlegen werden. An-schließend wandern Sie weiter zum Kulikalon-See.

Dabei überschreiten Sie den Chukurak-Pass (3.180 m) und steigen hinab zum Kulikalon-See und weiter zum Dushokha-See (Bibijanat mit lokalem Na-men).

Übernachtung am nahegelegenen Bibijanat-See 2.900m

Gehzeit 8h / 1200 Höhenmeter / 16 km) / Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, LB, Abendbrot

7. Tag Akklimatisierungstag und Tagesausflug zu den Seen

Machen Sie entweder einen Tagesausflug zu den 14 Seen vom Kulikalon-Seengebiet oder genießen die Zeit im Lager! Die 14 Seen schimmern in Hellblau bis Aquamarin und laden zum Baden und Verweilen ein.

Übernachtung wie am Vortag

Gehzeit ca. 4h

Verpflegung

Frühstück, LB, Abendbrot

8. Tag Wanderung zum Alaudin-See (2.800 m)

Die Höhe des Alaudin-Passes (3.860 m) ist die heutige Herausforderung. Der Weg ist technisch ein-fach aber lang. Der Blick auf den schneebedeckten Chapdara (5.137 m) entschädigt für die Anstrengung der letzten Stunden. Tagesziel ist der Alaudin-See (2.800 m), der idyllisch in die Berge des Chapdara-Tals eingebettet ist.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit ca. 6-7h / 13 km

Verpflegung

Frühstück, LB, Abendbrot

---

9. Tag

Tagesziel der „trübe See“ (3.600 m)

Machen Sie eine gemütliche Wanderung entlang des Chapdara-Tals bis zum Mutnoye-See (3.600 m), der als Tear-See („See der Tränen“) bekannt ist und an dessen Ufern das Basislager für die nächsten Tage errichtet wird. Die Berggiganten Chimtarga (5.487 m), Samok (5.070 m), Miraly (5.120 m) und Pik Energia (5.113 m) umgeben. Nicht weniger spektakulär ist das Schwemm- und Kiesbett des „trüben Sees“.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit ca. 4-5h / 8 km

Verpflegung

Frühstück, LB, Abendbrot

---

10. Tag

Kaznok-Ost-Pass (4.150 m) oder Hochlager (4.500 m) zur Gipfelbesteigung Pik Energia

Die Bergsteiger starten mit einem lizenzierten und erfahrenen Bergführer zum Hochlager auf ca. 4.500 m und errichten dort das Hochlager für den am nächsten Morgen beginnenden Gipfelsturm.

Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 5-6h

Nichtbergsteiger:
Die Wanderer besteigen mit dem Guide den Kaznok-Ostpass (4.150 m), von dem aus Sie einen Panoramablick auf das gesamte Bergpanorama des Fan-Gebirges genießen können. Die Rückkehr erfolgt zum Camp am See.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit 5-6h

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

---

11. Tag

Gipfelsturm Pik Energia (5.113 m)

Noch vor Sonnenaufgang starten Sie heute zum Pik Energia (5.113 m). Sie laufen über die flache Gletscherzunge in die felsigen Hänge des östlichen Kamms von Chimtarga. Der Weg kreuzt die Pisten auf Schotter oder im Frühsommer auf Firn (Altschnee) und schwingt sich bis zum Chimtarga-Pass. Je nach Bedingungen und Bedarf werden an besonders exponierten Stellen Fixseile angebracht.

Nach ca. 4-5 Stunden haben Sie es endlich geschafft und die Mühen vom Aufstieg werden mit einem atemberau-benden Bergpanorama auf die Gipfel der Fan-Berge belohnt. Im Osten erheben sich der Gipfel es His-sars und im Osten des Serawschan- und Pamir-Gebirges. Hier oben wird deutlich, warum das Fan-Gebirge als alpine Parklandschaft oder als kleinstes und schönstes Hochgebirge der Erde bezeichnet werden.

Schneebedeckte Gipfel, senkrechte Klippen, blaue Seen und Wacholderbüsche kontrastieren auf engstem Raum. Der Abstieg erfolgt über die Aufstiegsroute. Im Anschluss kehren Sie zum trüben See zurück.

Übernachtung im Zel

Gehzeit Pik Energia ca. 8-9 h

Verpflegung

Frühstück, LB, Abendbrot

---

12. Tag

Reservetag für die Gipfelbesteigung des Pik Energia

Dieser Tag steht als Reservetag für Schlechtwetter oder z.B. fehlende Höhenanpassung zur Verfügung.

Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, LB, Abendbrot

---

13. Tag

Über den Kasnok-Pass (4.040 m) ins Arg-Tal

Das Gepäck wird auf die Träger verteilt, da der Aufstieg zum Pass für die Trägertiere zu steil ist. Vom Kasnok-Pass (4.040 m) aus können Sie die Nachbargipfel Smeja (4.140 m) oder Fiskultur (4.090 m) besteigen und einen herrlichen Panoramablick über das Fan-Gebirge genießen.

Vom Pass geht es steil bergab in das Arg-Tal und zu den Viehweiden auf 2.750 m. Hier wird das Zeltlager für die kommende Nacht aufgebaut.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit ca. 7-8h / 12 km

Verpflegung

Frühstück, LB, Abendbrot

---

14. Tag

Abstieg zur Siedlung Sarytag (2.400 m)

Nach Lagerabbau steigen Sie weiter das Arg-Tal hinab. Auf der rechten Seite ragen riesige Kalkstein-mauern aus der Landschaft heraus, ein wahres Kletterparadies. Weiter talwärts erreichen Sie das Bergbauerndorf Sarytag auf 2.400 m Höhe.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit ca. 6h / 15 km

Verpflegung

Frühstück, LB, Abendbrot

---

15. Tag

Ausflug nach Iskanderkul-See

Heute unternehmen Sie einen schönen Ausflug zum Iskanderkul-See. Die Umgebung ist einfach traumhaft. Die schneebedeckten Vier-und Fünftausender flankieren den malerischen Iskanderkul-See (2.200 m), einen der schönsten Seen Zentralasiens.

Übernachtung im Gästehaus

Verpflegung

Frühstück, LB, Abendbrot

---

16. Tag

Durch die Warsob-Schlucht zurück nach Duschanbe

Sie verabschieden sich von den Bergen und fahren zurück nach Duschanbe, das Sie am Nachmittag erreichen. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung und kann zum Bummeln durch die Stadt oder Einkaufen genutzt werden. Am Abend wird ein Abschiedsessen in einem traditionellen Restaurant serviert.

Übernachtung im Hotel

Fahrzeit ca. 4-5h / 160 km

Verpflegung

Frühstück, LB, Abendbrot

---

17. Tag

Rückflug nach Deutschland

Transfer zum Flughafen

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in privaten Fahrzeugen
- ☑ Sämtliche Ausflüge & Exkursionen inkl. Eintrittsgebühren und Steuern lt. Programm
- ☑ Übernachtungen: lt. Programm (3x Hotel, 9x Zelt, 4x Gästehaus)
- ☑ 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)
- ☑ 12 geführte Wanderungen, davon 1 Gipfelbesteigung
- ☑ Englischsprachiger einheimischer Trekkingguide/ Bergführer (3 Gäste je ein Bergführer)
- ☑ Deutschsprachiger AT-Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 10 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 750,-Euro (gern erstellen wir Ihnen ein Flugangebot)
- ☒ Fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ Registrierung vor Ort 35,00 Euro (zahlbar vor Ort)
- ☒ Trinkgelder für die Begleitmannschaft und Spenden/kleine Geschenke für die Landbevölkerung
- ☒ Eventuelle Flughafengebühren
- ☒ Individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Persönliche Ausgaben
- ☒ Versicherung
- ☒ EZ-Zuschlag: 210,- Euro (Wichtig: in Homestays und Gästehäusern nicht möglich, hier findet die Übernachtung in Mehrbettzimmern statt!)

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
17 Tage
Ganzjährig möglich

3.369 € p. P.
zzgl. Flug

Fr., 09.07.2027
bis So., 25.07.2027 • 17 Tage

2.969 € p. P.
zzgl. Flug

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

Fr., 06.08.2027 **bis So., 22.08.2027 • 17 Tage**	**2.969 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 27.08.2027 **bis So., 12.09.2027 • 17 Tage**	**2.969 €** p. P. zzgl. Flug

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

Wichtige Informationen zur Buchung

Für Individualreisen ist die beste Reisezeit von Juni bis September

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 9 Gästen) 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 freie n Betten in den Gästehäusern, den Programmablauf zu ändern.

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.

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 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)
- [ ] Steigeisen, Eispickel, Sitzgurt, Helm, Steigeisen, HMS Karabiner (Trilock), Gamaschen, Steigklemme, Abseilachter, wärmeisolierende steigeisenfeste Bergschuhe für Höhen bis 5500m Höhe, Steigklemme und Bandschlinge
- [ ] Warmer Schlafsack (Komforttemperatur -5 bis -10 Grad), Inlett, Isomatte
- [ ] 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, Handschuhe (1 Paar Dünne und 1 Paar Dicke)
- [ ] 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