Besteigung Kleiner und Großer Ararat

9 Tage Trekking- und Bergtour zum biblischen Berg

19 Termine 9 Tage ASTR030

Asien
Türkei







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Reisebeschreibung

- **Besteigung: Kleiner Ararat (3.935 m) und Großer Ararat (5.165 m)**
- **Traumblick in das Tiefland von Armenien, Türkei, Azerbaijan und Iran**
- **Fundstelle der Arche Noah**
- **Besichtigung des Ishak-Pascha-Palastes**
- **Bademöglichkeit im Van-See**

Schon aus der Ferne deutlich sichtbar erhebt sich der Ararat, eines der mächtigsten Vulkanmassive der Welt – wie Phönix aus der Asche, über das Tiefland Ostanatoliens. Der „Große Ararat“ ist mit 5.165 m der höchste Berg der Türkei, nur durch einen Sattel ist dieser von dem „Kleinen Ararat“ (3.896 m) getrennt. Via Istanbul gelangen Sie nach Van, Ihrem Ausgangspunkt der Reise. Diese Tour ermöglicht es den kleinen Ararat (3.935 m) und den großen Ararat (5.137 m) in Verbindung zu besteigen. Zuerst wandern Sie auf die Spitze des Kleinen Ararat. Der Weg führt über Serpentinen steil aufwärts, mit ständigem Blick auf die Ostflanke des großen Ararat. Vom Gipfel des kleinen Ararats scheint der Große fast zum Greifen nahe, aber dieser liegt immer noch ca. 1.000 m über Ihnen. Nach einem Quergang über Almwiesen und Lavafelder erreichen Sie dann den Ausgangspunkt für die Besteigung des großen Ararat. Unterwegs trifft man auf kurdische Nomaden, die hier in den Sommermonaten von der Viehwirtschaft le-ben. Über zwei Zeltlager (3.300 m und 4.200 m) geht es hinauf zum ganzjährig schneebedeckten höchsten Gipfel der Türkei. Ab ca. 4.900 m Höhe kommen Steigeisen zum Einsatz, jedoch sind dafür keine Kenntnisse erforderlich. Vom Gipfel genießt man dann einen gewaltigen Ausblick auf das Tiefland der Türkei, Armenien und Iran. Nach den beiden Besteigungen tauchen Sie in die Geschichte ein und besichtigen den berühmten Ishak-Pascha-Palast an der ehemaligen Seidenstraße und machen einen Abstecher zum

„Landeplatz der Arche Noah“. Dabei passieren kleine urige kurdische Dörfer und lernen die einheimischen freundlichen Einwohner kennen. Am Van-See lassen Sie die Tour mit einem leckeren Abschiedsessen ausklingen.

Charakter und Anforderungen der Reise

Diese Trekking- und Bergtour (inkl. Besteigung des Kleinen Ararat) kann von jedem geübten und trittsicheren Bergwanderer, der über eine gute Kondition (Gehzeit normal 5-7 h, an Gipfeltagen bis 12 Stunden) verfügt, began-gen werden. Der Weg ist nicht steil und er ist technisch leicht. Mit Trekkingstöcken kann man sehr gut laufen. Die Besteigung des Kleinen und Großen Ararat erfordert eine ausgezeichnete Kondition, Höhenverträglichkeit und Trittsicherheit. Ab ca. 4.900 m Höhe kommen am Großen Ararat Steigeisen zum Einsatz, jedoch sind hierfür keine besonderen Kenntnisse erforderlich. Der Gletscher ist flach und spaltenfrei! Ein Eispickel wird nicht benötigt! Eine sehr wichtige Voraussetzung für die Bergtour ist die Höhenverträglichkeit. Das heißt, Ihr Herz und Kreislauf müs-sen in Ordnung sein. Nur durch eine ausgezeichnete körperliche Konstitution und Fitness ist die Belastung der ungewohnten Höhe (über 5000 m) gut zu bewältigen. Wir haben bei der Tageseinteilung darauf geachtet, genü-gend Zeit zur Höhenanpassung einzuplanen. Bitte konsultieren Sie vor Abreise Ihren Arzt. Während der gesamten Dauer der Reise wird ein Reiseleiter von AT REISEN Hilfestellung geben, wo es geht und erforderlich ist, vor allem am Berg. Sie sollten teamfähig sein und eine gewisse Grundtoleranz (Gruppenreise) mitbringen! Alle Transfers werden mit landestypischen und zugelassenen Fahrzeugen durchgeführt. Besonders die Straßen zum Trekking-start am Ararat sind streckenweise in einem sehr schlechten Zustand. Schlaglöcher, Sand und Schotter erschweren das Vorwärtskommen. Es werden teilweise LKW oder 4x4-Transporter/Geländewagen eingesetzt. Diese unwegsa-men Fahrten beanspruchen den Körper hart. Daher ist diese Tour für Personen mit Rückenbeschwerden (z.B. Bandscheibenleiden) nicht geeignet. Generell verlangen die teilweise langen Überlandfahrten von allen Teilneh-mern Sitzfleisch und Ausdauer, ein Fensterplatz kann nicht garantiert werden. Es gelten die gleichen besonderen Grundregeln wie bei einer Expeditionsgemeinschaft, also Toleranz, Abhängigkeit untereinander, gegenseitige Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft gegenüber den Mitreisenden. Wenn besondere Gefährdungssituationen (z.B. schlechtes Wetter, defekte Ausrüstung der Teilnehmer etc.) eintreten, die die Organisation der Tour oder die Sicherheit des oder der Teilnehmer in Frage stellen, kann es notwendig werden, dass die Teilnehmer persönliche Interessen zurückstellen müssen. Das Gleiche gilt bei Krankheiten bzw. Unfällen. Über eine ggf. notwendige Ände-rung des Tourenplans entscheidet in derartigen Fällen der Reiseleiter.

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

Bergzeichen

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

Reiseverlauf

1. Tag

Anreise nach Van und Fahrt nach nach Dogubeyazit am Fuße des Ararat

Anreise nach Van mit Ankunft ca. 17 Uhr. Meist Flug am Morgen von Deutschland mit Türkisch Airlines via Istanbul (einige Stunden Aufenthalt am Flughafen und Möglichkeit zum Geldwechseln). Am Flug-hafen werden Sie in Empfang genommen und brechen auf in Richtung Norden nach Dogubeyazit. Un-terwegs machen Sie einen Stopp am Muradiye Wasserfall und genießen die schöne Aussicht bei ei-nem köstlichen türkischen Tee. Dann fahren Sie weiter Richtung Ararat und haben kurz vor Ankunft in Dogubeyazit einen schönen Ausblick auf das Bergpanorama inklusive des 5.137 m hohen Bergrie-sen. Nachdem Sie Ihr Hotelzimmer bezogen haben, lernen Sie die anderen Reiseteilnehmer beim Willkommensessen besser kennen. Übernachtung im Hotel / Fahrzeit: ca. 2,5 h

Verpflegung

Abendbrot

2. Tag

Aufstieg zum Zeltlager am kleinen Ararat

Heute werden Sie abgeholt und fahren in Richtung Nordseite des Berges vorbei an kleinen Dörfern und teilweise über Schotterpisten bis auf ca. 2.000 m Höhe. Anschließend beginnen Sie mit dem Auf-stieg bis zum Zeltlager auf ca. 3.000 m Höhe. Das Gepäck wird von Tragetieren zum Lagerplatz trans-portiert. Vom Lager genießen Sie den schönen Ausblick auf die tieferliegende Landschaft. Übernach-tung im Zelt / Gehzeit ca. ca. 6 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

3. Tag

Gipfeltag kleiner Ararat (3.935 m)

Heute steht Ihnen Ihr erster Gipfeltag dieser Reise bevor. Sie müssen ca. 1000 Höhenmeter bis zur Spitze des kleinen Ararats (3.935 m) überwinden. Sie steigen stetig den Berg steil nach oben und es ist kaum ein Weg zu erkennen. Von oben werden Sie mit einer grandiosen Aussicht belohnt: die Ost-flanke des großen Ararat ist zum Greifen nahe – aber immer noch über 1.000 m höher als der kleine Ararat! Sie schauen hinunter in den Iran, nach Nakhchivan (Azerbaijan) und nach Armenien. Der Ab-stieg ist leichter, aber man muss dennoch aufpassen (Trittsicherheit und Wanderstöcke). Wenn Sie zum Lager zurückkehren, hat Ihnen Ihr kurdischer Koch bereits eine Tafel mit Erfrischungen und Ge-bäck vorbereitet. Den Abend lassen Sie gemeinsam mit den anderen Reiseteilnehmern bei einer warmen Mahlzeit ausklingen. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 8 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

4. Tag

Quergang zum des Großen Ararat 5.165 m

Nach der Besteigung des kleinen Ararats geht es zu Ihrem nächsten Ziel, dem Großen Ararat (5.165 m) hinüber. Heute wandern Sie nur mit leichtem Gepäck und überqueren ehemalige, jetzt begrünte und blühende, Lavafelder. Zahlreiche Schaf- und Ziegenherden werden hier von Hirten und Hunden aufmerksam bewacht, denn es gibt viele Wölfe und Bären in dieser einsamen Gegend. Es ist jedoch unwahrscheinlich, dass Sie diese scheuen Raubtiere zu Gesicht bekommen. Unser Camp 1 (ca. 3.350 m Höhe) am Ararat hat etwas mehr Annehmlichkeiten: eine Dusche, Solarstrom und eine Schutzhütte bei Schlechtwetter. Sie können sich also eine Dusche vor dem weiteren Aufstieg genehmigen. Übernachtung im Komfortzelt mit Bett oder in 2-Personen-Hütte / Gehzeit: ca. 6 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

5. Tag

Abenteuer Ararat: Aufstieg bis zum Camp 2 (4.170 m)

Sie beladen die Pferde und steigen bis zum Camp 2 (4.170 m) auf. Sie haben für den Aufstieg genügend Zeit, sodass Sie in Ruhe die fantastischen Ausblicke und die wunderschöne Landschaft genießen können. Der Weg ist technisch leicht und führt über Serpentinen stetig bergaufwärts. Nach ca. 3 h erreichen Sie Ihr neues Nachtlager. Der Nachmittag steht Ihnen frei zur Verfügung. Sie haben noch ausreichend Zeit, um Ihre Ausrüstung für den bevorstehenden Gipfeltag vorzubereiten. Am Abend soll-ten Sie zeitig ins Bett gehen, da die Nacht nicht sehr lang ist. Übernachtung im Zelt / Gehzeit: ca. 3-4 h / Aufstieg 1.000 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

6. Tag

Gipfeltag Ararat (5.165 m)

Die Träumerei ist ca. 1 - 2 Uhr vorbei. Nach einem Bergsteigerfrühstück und der Gipfelvorbereitung starten Sie in Richtung Gipfel. Der Weg ist mäßig steil. Ab ca. 4.900 m Höhe treffen Sie auf den flach ansteigenden Gletscher zum Gipfel und ab hier müssen Sie mit Steigeisen und Skistöcken weiterge-hen. Nach insgesamt ca. 5-6 Stunden erreichen Sie den Gipfel des 5.165 m hohen Ararat. Von der klei-nen Gipfelkuppel genießen Sie einen überwältigenden Ausblick in das Tiefland der Türkei, zum Gipfel des kleinen Ararats (3.896 m) und zu den benachbarten Ländern Iran und Armenien. Nach dem Gipfel-foto und Händeschütteln erfolgt der Abstieg auf gleicher Route bis zum Camp 2 (ca. 3,5 h). Nach einer ausgiebigen Rast erfolgt der restliche Abstieg bis zum Camp 1 (ca. 3 h). Übernachtung im Komfortzelt mit Bett oder in 2-Personen-Hütte / Gehzeit ca. 9-11 h / Aufstieg 1.000 m / Abstieg 1.800 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

7. Tag

Abstieg nach Eli - Besichtigung der Ishak-Pascha-Palastanlage & Arche Noah

Am Morgen steigen Sie ab bis in das Dorf Eli, hier werden Sie abgeholt und zu Ihrem Hotel nach Dogubeyazit gebracht. Hier warten ein warmes Hotelzimmer und eine Dusche auf Sie. Am Nachmittag

machen Sie zuerst einen Abstecher zur Arche Noah. Eine der bekanntesten Sagen handelt von der Arche Noah, die während der Sintflut einst hier gestrandet sein soll. Nahe der Stadt Dogubeyazit kön-nen Sie den sagenumwobenen Platz der Strandung der Arche Noah besichtigen. Anschließend geht es weiter zum Ishak-Pascha-Palast. Am Ende der Stadt thront auf einem Felsen der burgähnliche Festungskomplex, die Ruinen eines prunkvollen altertümlichen Palastes. Das Bauwerk gibt Ihnen nicht nur Einblicke in die Geschichte der Stadt, sondern bietet Ihnen auch eine wunderschöne Aussicht über den Ort und die umliegende Bergwelt. Beim Abschiedsessen können Sie sich noch einmal über die Eindrücke der letzten Tage austauschen und die Reise Revue passieren lassen. Übernachtung im Hotel / Gehzeit ca. 2-3 h/ Abstieg 900 m

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

---

8. Tag

Rückfahrt nach Van

Am letzten Tag Ihrer Tour fahren wir Sie nach Van, wo Sie die Gelegenheit haben in den Trubel dieser Stadt einzutauchen, die direkt am Van See liegt und über eine Million Einwohner hat. Besuchen Sie einen türkischen Friseur, genießen Sie das lokale Street Food oder entspannen Sie in einer der vielen Teeküchen. Abends treffen wir uns zum Abendessen im Hotel am Van See Ufer und lassen die Tour Revue passieren. Bei einem kalten Bier und Sonnenuntergang am See können Sie Ihre Eindrücke und Fotos der Tour austauschen. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

---

9. Tag

Transfer zum Flughafen und Heimreise

Je nach Abflugzeit geht es nach dem Frühstück vom Hotel in Van zum Flughafen, von wo aus der Rückflug über Istanbul nach Hause erfolgt. Sollten Sie früh losfliegen, können Sie Ihr Frühstück im Flug-zeug nachholen. Auf Wunsch können Sie natürlich auch noch ein paar Tage in der Osttürkei bleiben, um einige der Natur- und Kulturhighlights kennenzulernen oder Sie verbringen ein paar Tage in der Mega-Metropole Istanbul und besuchen beispielsweise die Hagia Sofia, den Topkapi Palast und die Basare Istanbuls

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Staatlich geprüfter Bergführer (laut türkischem Gesetz ist dies im Nationalpark des Ararat
- ☑ Deutsch- oder englischsprachiger Bergführer
- ☑ Genehmigung für die Ararat Besteigung
- ☑ Alle Transfers laut Programm

- ☑ Transport des Hauptgepäcks durch Pferde auf dem Ararat bis Camp 2
- ☑ Begleitmannschaft
- ☑ Vollverpflegung und Picknickausrüstung auf dem Berg, einheimischer Koch
- ☑ Wasser während der gesamten Tour
- ☑ Hotelübernachtungen in Doppelzimmern mit Halbpension; Einzelzimmer gegen Aufpreis (Verpflegung s. an den einzelnen Tagen)
- ☑ Camp 1 am Ararat mit komfortablen Zelten und Betten
- ☑ Camp 2 am Ararat und Camp am kleinen Ararat: 2 Pers.-Zelte, Isomatten (5cm)
- ☑ Camp Kleiner Ararat im Zelt inkl. Isomatte
- ☑ Ausflüge laut Programmdeutschsprachiger Reiseleiter von AT REISEN (ab mindestens 10 Teilnehmern)
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte fragen Sie uns)

Nicht enthalten

- ☒ Flüge nach/ab Van ab 550,-Euro inkl. Tax (gern sind wir Ihnen bei der Flugbuchung behilflich)
- ☒ Rail & Fly 109,- Euro
- ☒ fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Übergepäck
- ☒ Trinkgelder (ca. 60,- Euro)
- ☒ Einzelzimmerzuschlag 160,- Euro (inkl. Einzelzelt am Berg)
- ☒ Eintrittsgebühren für den Nationalpark Ararat 50 € (zahlbar vor Ort in bar)
- ☒ Eintrittsgebühren Ishak Pasa Palast ca. 5 €
- ☒ Verlängerung in Istanbul oder Badeverlängerung türkische Riviera oder Ägäis
- ☒ Versicherung

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.

Sa., 29.05.2027
bis So., 06.06.2027 • 9 Tage

Sa., 05.06.2027
bis So., 13.06.2027 • 9 Tage

Sa., 12.06.2027
bis So., 20.06.2027 • 9 Tage

Sa., 19.06.2027
bis So., 27.06.2027 • 9 Tage

Sa., 26.06.2027
bis So., 04.07.2027 • 9 Tage

Sa., 03.07.2027
bis So., 11.07.2027 • 9 Tage

Sa., 10.07.2027
bis So., 18.07.2027 • 9 Tage

Sa., 17.07.2027
bis So., 25.07.2027 • 9 Tage

Sa., 24.07.2027
bis So., 01.08.2027 • 9 Tage

Sa., 31.07.2027
bis So., 08.08.2027 • 9 Tage

Sa., 07.08.2027
bis So., 15.08.2027 • 9 Tage

Sa., 14.08.2027
bis So., 22.08.2027 • 9 Tage

Sa., 21.08.2027
bis So., 29.08.2027 • 9 Tage

Sa., 28.08.2027
bis So., 05.09.2027 • 9 Tage

Sa., 04.09.2027
bis So., 12.09.2027 • 9 Tage

Sa., 11.09.2027
bis So., 19.09.2027 • 9 Tage

Sa., 18.09.2027
bis So., 26.09.2027 • 9 Tage

Sa., 25.09.2027
bis So., 03.10.2027 • 9 Tage

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

Sa., 02.10.2027
bis So., 10.10.2027 • 9 Tage

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

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

Warum mit AT REISEN / Einschätzung von AT-Reiseleiter Kemal

Diese Tour gibt es nur bei AT REISEN. Ich lebte in den Sommermonaten mit meiner Familie an den Berghängen des Ararat und kenne den Berg inzwischen wie meine Westentasche. Schon als kleiner Junge war ich von beide Gipfeln so fasziniert, dass ich von der Gipfelbesteigung Tag und Nacht geträumt habe. Einige Jahre später durfte ich als Gehilfe mitgehen und konnte dann meinen Traum in die Wirklichkeit umsetzen. Mit 9 Jahren stand ich dann erst-malig auf dem höchsten Berg der Türkei.

Auch heute, viele Jahre später, hinterlässt jede Besteigung des Ararat und des kleinen Bruders (3.935 m) bleibende Eindrücke bei unseren Gästen und bei mir. Eine tolle Kombination aus Bergsportreise und Kultur. Man wandelt auf den biblischen Spuren und erlebt dabei die kurdische Gastfreundschaft - Bi xêr hatî - Herzlich willkommen!

Zum Land

Einreise

Deutsche Staatsbürger können mit dem Reisepass oder dem Personalausweis einreisen. (Bitte beachten Sie, dass bei Einreise mit einem Reisepass dieses Dokument noch mindestens über eine leere Seite verfügen und noch mindestens 6 Monate gültig sein muss.)
(Auswärtiges Amt Stand 2024)

Zeitverschiebung

- **Sommerzeit** (Ende März bis Ende Oktober): Die Türkei ist **1 Stunde** voraus.
- **Winterzeit** (Ende Oktober bis Ende März): Die Türkei ist **2 Stunden** voraus. [1]

Impfungen

Keine vorgeschrieben; empfohlen: Auffrischung der Standardimpfungen, speziell Tetanus, Diphtherie, außerdem Hepatitis A.

Währung

Die türkische Landeswährung sind Lira (YTL) 1 Euro = 48 Lira (Stand 10/2025).

Klima

Heißes + trockenes Kontinentalklima. Tagsüber sind die Temperaturen bis zu 40 °C keine Seltenheit. Nachts und in den Bergen kühlt es dann je nach Höhenlage/ Wolkenschicht sehr stark ab.

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 (Robuste, wasserresistente 110 Liter Tatonka / AT Reisetasche für 105,- Euro im AT- Shop!
- [ ] Packsack/ Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub (für 8,- Euro bei AT zu kaufen)
- [ ] 1 Tagesrucksack ca. 30 -40 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- [ ] Reisepass mit Passkopie, Impfpass, Bargeld in kleinen Stückelungen in Euro, EC-Karte in Van und Istanbul
- [ ] 1 Paar wärmeisolierende Trekkingschuhe mit kräftiger Profilsohle, knöchelhoch (gut eingelaufen) und für Höhen bis zu 5500 m Höhe
- [ ] 1 Paar Sport - oder Turnschuhe, Sandalen für die Überlandfahrten, Gamaschen
- [ ] 1 Goretexjacke wind - und wasserdicht
- [ ] Fleecepullover, Fleecejacke, lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht
- [ ] kurze Hose
- [ ] 1 - 2 langärmlige Baumwollhemden, T-Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche, Socken, Trekkingsocken
- [ ] Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge gut)
- [ ] Waschzeug (in kleinen Dosierungen, Seife biologisch abbaubar), kleines Handtuch
- [ ] 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis –6°C im Komfortbereich tauglich. Günstig bei uns im AT-Shop.
- [ ] 1 Isoliermatte – wer möchte (Sie erhalten vor Ort eine Schaumstoffmatte)
- [ ] 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien - LED Lampen
- [ ] 1 Thermosflasche 1 Liter + 1 Blechflasche von SIGG bis 1 Liter mit Thermomantel – besser aber 2 Thermosflaschen! (insgesamt ca. 1,5-2 L) AT-Thermosflasche 1 Liter für 15,- Euro im AT-Shop
- [ ] Sonnenhut
- [ ] Gletscherbrille mit Seitenschutz – preiswert und in großer Auswahl bei uns erhältlich
- [ ] gute Sonnencreme (ab 20), Fettstift für die Lippen (alpin)
- [ ] Toilettenpapier (1 Rolle), Papiertaschentücher, Feuchttücher (für die Hygiene), Ohropax
- [ ] Fotoausrüstung mit ausreichen Akkus und Speicherkarten, eventl. Fernglas
- [ ] Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen)
- [ ] Waschmittel, biologisch abbaubar
- [ ] Händedesinfektionsmittel
- [ ] kleines Taschenmesser, Buch zum Lesen
- [ ] Zusatzverpflegung – z. B. Power Bar Riegel (im AT-Shop 2,- Euro) oder Gel (im AT-Shop 2,- Euro) - unsere Wunder-waffe am Berg (kann im AT-Büro oder AT-Shop gekauft werden), extra dazu Bifi, Schokolade, Süßigkeiten, andere Snacks, Bonbons, Teebeutel (Ihre Geschmackshits), Elektrolytgetränk (in Apotheke erhältlich)
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster
- [ ] 1 Paar Teleskop - Stöcke als Gehhilfe (im AT-Shop: SALEWA Stöcke für 36,- Euro)
- [ ] wasserfeste Plastikbeutel (für die bessere Übersicht in der Reisetasche), zusätzlich Beutel für die Schmutzwäsche und für Problemmüll, den Sie wieder mit nach Hause nehmen (z. B. Batterien)
- [ ] Bei Besteigung des Ararat: 12-Zack-Steigeisen und Stöcke
- [ ] Reiseführer Türkei / Ararat

ACHTUNG: Alle Sachen sollten gegen Nässe geschützt verpackt werden (Extrabeutel)!

Folgende Ausrüster und Fachgeschäfte empfehlen wir:

AT REISEN www.shop.at-reisen.de

SALEWA www.salewa.com / über AT tapir www.tapir-store.de

NORDISK www.nordisk.de / über AT LA SPORTIVA www.sportiva.com / über AT