



Ankunft am Zarosh-Kul

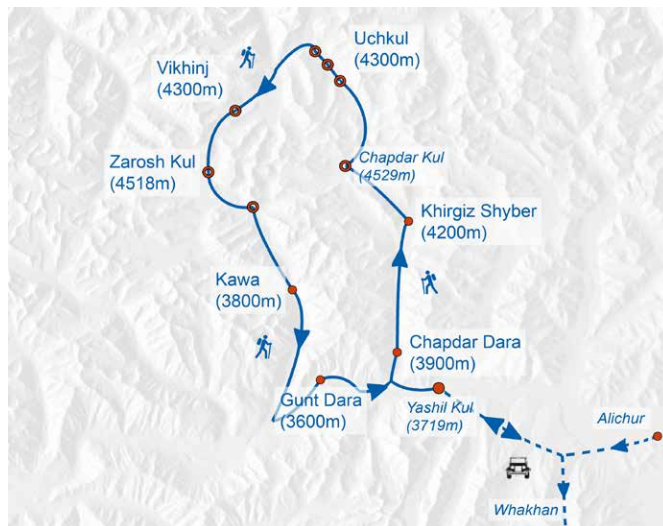
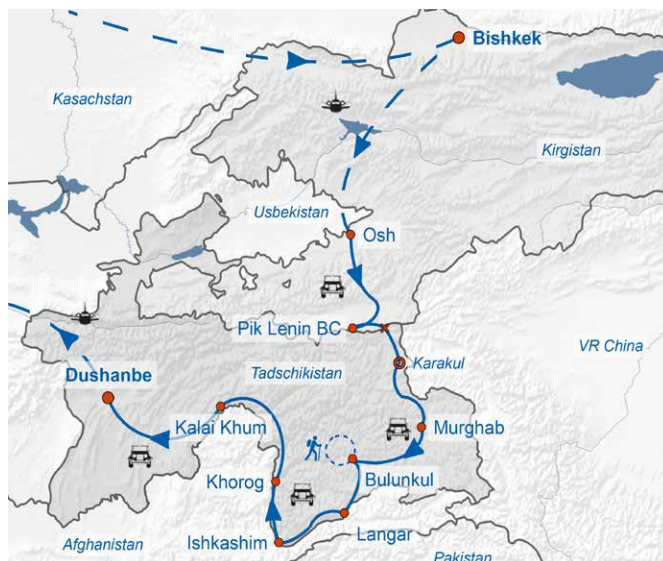
### Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	4
Komfort-Bewertung	5
Ein typischer Trekkingtag im Pamir Gebirge	6
Ausführliches Detailprogramm	7
Ausrüstungsliste	12
Länderinformation Kirgisien	13
Länderinformation Tadschikistan	15
Wichtige Reiseinformationen, Geld, usw.	16
Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten	17

### Höhepunkte der Reise

- Fahrt von Kirgistan durch Tadschikistan entlang dem legendären Pamir Highway
- Tageswanderung beim Pik Lenin Basislager mit atemberaubenden Ausblicken auf die vergletscherten Berge des Hohen Pamir
- Abwechslungsreiche und einzigartige Berglandschaften des hohen Pamirs - von kargen Hochebenen über bizarre Mondlandschaften, vergletscherte Gipfel bis hin zu idyllischen Bergoasen
- 8-tägige Trekkingtour im Pamir Gebirge, dem „Dach der Welt“ das uns zu den Hochgebirgsseen des zentralen Pamir führt
- Fahrt entlang des mächtigen Pandsch, Grenzfluss zu Afghanistan und durch den idyllischen Whakhan Korridor
- Die einzigartige Freundlichkeit und Offenheit der Pamiris
- Entspannen in den heißen Quellen von Bibi-Fatima im Whakhan Korridor nach der Trekkingtour
- Ein Tag zur Besichtigung der Sehenswürdigkeiten in und um Dushanbe, der Hauptstadt Tadschikistans
- Ausblicke auf den Hindukusch – an der Grenze zu Afghanistan und Pakistan

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Bishkek
2	Flug nach Osh und Fahrt in Basislager des Pik Lenin
3	Akklimatisierungswanderung im Angesicht des Pik Lenin
4	Grenzübertritt nach Tadschikistan und Fahrt nach Murghab
5	Akklimatisierungswanderung im östlichen Hohen Pamir
6	Am Pamir Highway von Murghab nach Bulunkul
7	Start in die Trekkingtour
8	Aufstieg nach Khirgiz Shyber
9	Zum schönen Chapdar-Kul
10	Zu den Kulin Seen
11	Trek zum großen Zarosh-Kul
12	Abstieg nach Kawa
13	Zum Gunt Dara
14	Ende der Trekkingtour am Yashil-Kul
15	Fahrt über den Kargush Pass in den Whakhan Korridor
16	Der Whakhan Korridor
17	Nach Khorog, Hauptstadt des Pamirs
18	Am Pamir Highway durch den westlichen Pamir
19	Das Ende des Pamir Highway in Dushanbe
20	Freier Tag in Dushanbe
21	Heimflug oder Reiseverlängerung



## Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS AB 6 TEILNEHMER
27.07. – 16.08.2025	€ 4.480,-

Die Preise gelten ab Bishkek/bis Dushanbe (exkl. internationalem Flug)

Gerne bieten wir Ihnen ein Komplettpaket an, inkl. internationalem Flug ab Ihrem Wunschflughafen!

Einzelzimmerzuschlag: € 180,-

Einzelzelt auf Wunsch: € 120,-

**Frühbucherrabatt: 3% des Reisepreises bei Buchungen, die spätestens 6 Monate vor Reisebeginn bei uns einlangen.**

## Wissenswertes

- Beste Reisezeit: Juli bis August
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 6 bis maximal 12 Teilnehmern
- Reiseleitung durch österreichischen Berg(Wander)Führer
- 8 Tage Trekking mit Pferde- bzw. Eselkarawane
- In Bishkek und Dushanbe Übernachtungen in Hotels



### Unsere Erfahrung für Ihr Erlebnis!

Als Pionier führt CLEARSKIES seit 2010 Reisen im hohen Pamir durch – wir haben wesentlich dazu beigetragen, die bestehende Trekking-Infrastruktur herzustellen und zu verbessern, sowie die lokalen Mannschaften zu schulen.

### Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO<sub>2</sub>-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



### Österreichische Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung durch österreichischen Berg(Wander)Führer
- Einheimischer, englischsprachiger Bergführer/Reiseleiter
- Erfahrener, einheimischer Koch während den Trekkingtouren
- Einheimische Pferdetreiber mit Pferden/Eseln für den Materialtransport  
*ca. 15 kg Freigepäck pro Teilnehmer*
- *Unsere Mannschaften werden fair und landestypisch bezahlt. Wir legen großen Wert auf unsere Mannschaften und das gute Miteinander im Laufe der Reise.*

### Unterkunft und Verpflegung

- In Bishkek und Dushanbe Unterkunft in Mittelklassehotels (3\* bis 4\* Landeskategorie)
- Während der Rundreise Übernachtung in einfachen, sauberen Familienpensionen und Gasthäusern
- Beim Pik Lenin Basislager zwei Übernachtungen in kirgisischer Jurte (4 Teilnehmer pro Jurte)
- Während der Trekkingtour Übernachtungen in geräumigen Zelten von CLEARSKIES  
*jeweils 2 Teilnehmer im 3-Personen-Zelt*
- Vollpension während der Rundreise inkl. heiße Getränke (Tee, Kaffee, usw.)
- Alle Mahlzeiten laut Detailprogramm

### Transporte und Transfers

- Alle Transporte und Transfers laut Reiseprogramm in Minibus und privaten Geländewagen, Flughafentransfers bei Ankunft und Abreise
- Inlandsflug Bishkek - Osh

### Eintritte und Besichtigungen

- Nationalpark Gebühren für den Pamir-Nationalpark, GBAO-Permit
- Sonstige Eintritte und Gebühren laut Detailprogramm

### CO2 Kompensation

- **CO2-Kompensation für die gesamte Reise!**

## Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Internationaler Flug nach Kirgistan / Tadschikistan  
*Gerne bieten wir Ihnen ein Gesamtpaket an, inklusive individueller Flugreise ab Ihrem Wunschflughafen!*
- Reiseversicherung  
Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen  
*Gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.*
- Getränke, persönliche Ausgaben, Trinkgelder
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag: € 180,-  
*Bei Verfügbarkeit kann ein Zimmer mit einem anderen Teilnehmer, bzw. einer anderen Teilnehmerin geteilt werden, in diesem Fall entfällt der Einzelzimmerzuschlag. Diesen Wunsch teilen Sie uns bitte bei Buchung mit.*  
Im Hohen Pamir übernachten wir zum Teil in einfachen Familienpensionen, in denen keine Einzelzimmer verfügbar sind.
- Einzelzelt auf Wunsch gegen Aufpreis: € 120,-
- Alle weiteren Kosten, die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



Yaks am Zarosh-Kul



Satteln und Vorbereiten der Lastpferde



Murmeltiere beim See von Uchkul



Hoher Tien-Shan bei Sary Tash

## Schwierigkeit: mittel bis anspruchsvoll

### ALPINTECHNISCH: mittel



Keine alpinen Schwierigkeiten, sehr gute Trittsicherheit erforderlich. Unsere Trekkingtour verläuft großteils auf kleinen Pfaden ohne alpine Schwierigkeiten, bzw. in einfachem, weglosem Gelände. Die Wege und Pfade sind großteils steinig, einzelne Passagen führen durch leichtes, verblocktes Gelände bzw. altes Moränengelände. Einzelne Passagen, auch bei den Akklimatisierungstouren, verlaufen auf steileren Pfaden und in unwegsamem Gelände. Die Esel- und Pferdekarawane benutzt überwiegend die gleichen Wege wie die Wandergruppe.

### KONDITIONELL: mittel bis anspruchsvoll



Aufstiege und Abstiege bis 700 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Die Gehzeiten können bis zu 8 Stunden am Tag betragen, die meisten Etappen der Tour sind jedoch kürzer. Sehr gute Kondition ist erforderlich und wird vorausgesetzt. Die langen Gehdistanzen sind neben der Höhe die größte Herausforderung der Tour.

## Höhenakklimatisierung

Im Verlauf dieser Reise erreichen wir Höhen von maximal 4655 Metern (Ak-Baital Pass am Pamir Highway), meistens bewegen wir uns in Höhen von 3500 bis 4000 Metern. Die größten Schlafhöhen erreichen bis zu 4530 Meter am Zarosh-Kul im Laufe des Trekking. Trotz der eher moderaten Höhen, die wir im Zuge dieser Reise erreichen, ist die Höhenakklimatisierung sehr wichtig und auf Grund der verhältnismäßig kurzen Zeit, in der wir diese Höhen erreichen, nicht zu unterschätzen.

Nach unserer ersten Akklimatisierungswanderung beim Pik Lenin (Tag 3), bei der wir Höhen von ca. 4100 Meter erreichen, fahren wir schon am 4. Tag der Reise über den 4336 Meter hohen Grenzpass Kizil-Art und den 4655 Meter hohen Ak-Baital Pass. Am Ende dieses landschaftlich herausragenden Tages erreichen wir die kleine Ortschaft Murghab auf 3630 Meter, wo wir 2 Nächte verbringen werden. Hier unternehmen wir am 5. Tag eine weitere Akklimatisierungswanderung, bei der wir eine Höhe von ca. 4400 Meter erreichen. Erst im weiteren Verlauf starten wir in unsere mehrtägige Trekkingtour, im Zuge der wir maximale Höhen um ca. 4500 Meter erreichen.

Nach den 2 Akklimatisierungswanderungen und den Fahrtagen in großer Höhe (immer wieder mit Besichtigungsstopps unterbrochen) sind wir i.d.R. gut an die Höhe akklimatisiert, so dass bei der Trekkingtour keine Höhenprobleme auftreten sollten.

### Bitte unterstützen Sie Ihren Körper bei der Höhenakklimatisierung, indem Sie:

- die Reise gesund und ausgeruht antreten,
- in den ersten Tagen der Tour unnötige Anstrengungen vermeiden,
- entsprechend langsam gehen, vor allem im Aufstieg,
- viel Flüssigkeit (Wasser) aufnehmen,
- den Anweisungen und dem Rat unserer Guides (österreichisch wie auch einheimisch) vertrauen und folgen!


## Voraussetzung und Vorbereitung

Diese Reise ist ideal für trainierte Bergwanderer, die im Alpenraum gewöhnt sind, Tagestouren mit 1000 bis 1200 Höhenmetern zu gehen und auch vor längeren Touren nicht zurückschrecken. Sie betreiben regelmäßig (Ausdauer-)Sport und haben schon mehrtägige Trekkingerfahrung. Erfahrung mit Höhen um 5000 Meter ist sehr hilfreich, aber keine Voraussetzung.

## KIRGISTAN - TADSCHIKISTAN



Abendessen in einer kirgisischen Yurte



**Der CLEARSKIES-Duffelbag**

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

**€ 130,- | € 114,-\***

\*Sonderpreis für Clearskies Kunden  
Preise inkl. 20% MWSt. zzgl. Versand



Panorama-Wanderung beim Zarosh-Kul



## Voraussetzung und Vorbereitung (Forts.)

Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten: regelmäßiges Laufen (Joggen), Radfahren, lange Bergwandertouren mit normalem Tagesgepäck (ca. 6 bis 10 kg), bereiten Sie am besten auf diese Tour vor.

### Einfache Verhältnisse – aber lohnende Begegnungen in touristischem Neuland

Obwohl wir bereits seit 2010 in Tadschikistan und im Hohen Pamir Trekkingreisen durchführen, steckt die Tourismusindustrie im Hohen Pamir und somit auch die entsprechende Infrastruktur noch in den Kinderschuhen. Während der Reisetage am Pamir Highway übernachten wir meistens in Familienpensionen oder Gasthäusern, die relativ einfach sein können, wo wir aber über die Jahre regelmäßig vorbeikommen und entsprechend erfreut empfangen werden. In manchen dieser Unterkünften stehen uns lediglich 2-3 Schlafräume für die gesamte Gruppe zur Verfügung. Was wir an Komfort nicht bieten können, wird durch die pamirische Gastfreundschaft mehr als wettgemacht! Von unseren Mitreisenden erwarten wir Bereitschaft zum Komfortverzicht sowie Offenheit für fremde Kulturen.

### Kirgistan und Tadschikistan - gemäßigte, muslimische Länder

Aufbauend auf dem sowjetischen Erbe sind Kirgisien und Tadschikistan säkulare Republiken. In Kirgisien sind ca. 75% der Bevölkerung dem sunnitischen Islam zugehörig, in Tadschikistan etwa 90%. Es gibt keinen nennenswerten islamischen Fundamentalismus, vor allem die Einwohner des spärlich besiedelten Hohen Pamir, die Pamiris, sind als Ismaeliten Anhänger der gemäßigtsten Strömung innerhalb des gesamten Islam.

### Komfort: Rundreise mit Zelttrekking



In Bishkek und Dushanbe schlafen wir in ruhigen und sauberen Hotels (Landeskategorie 3-4\*) in Nähe des Stadtzentrums. Alle Zimmer bieten ein Badezimmer mit WC und Dusche/Bad. In unmittelbarer Umgebung der Hotels gibt es kleine Krämerläden, bzw. auch gut sortierte Supermärkte.

Das Frühstück wird im Hotel, die weiteren gemeinsamen Mahlzeiten werden in ausgewählten Restaurants in den Städten eingenommen.

In **Tulpar Kul beim Pik Lenin Basislager** verbringen wir 2 Nächte in **kirgisischen Jurten**. Es schlafen jeweils 4 Teilnehmer in einer Jurte. Die Jurten sind mit Teppichen ausgelegt, es gibt Matrasen und frische Bettlaken, wobei auch hier ein Schlafsack eine gute Lösung ist. Die Mahlzeiten werden gemeinsam am Boden sitzend in einer großen Jurte eingenommen.

Während der **Reise am Pamir Highway** übernachten wir zumeist in ausgewählten **Familienpensionen**, die wir schon seit mehreren Jahren regelmäßig besuchen. Wir werden von „unseren“ Familien entsprechend herzlich empfangen und sehr gut betreut. In den Pensionen stehen uns meistens 2 bis zu 4 Zimmer zur Verfügung, in denen die Teilnehmer gemeinsam übernachten, Einzelzimmer können nicht gestellt werden. Es stehen uns immer Matrasen und auch Decken bzw. frische Lacken zur Verfügung, wobei man auch im eigenen Schlafsack übernachten kann. Meistens gibt es eine Dusche bzw. ein russisches Banyu (Waschraum), die WC-Anlagen sind teilweise rudimentär. Was eventuell an Komfort im Vergleich zu einem „luxuriösen“ Hotel fehlen mag, wird durch den persönlichen Kontakt mehr als wettgemacht! Diese Unterkünfte bieten uns einen sehr schönen und authentischen Einblick in das Leben der einheimischen Bevölkerung und sind in unseren Augen eine große Bereicherung des Reiseerlebnisses.

Unsere Familien kochen gerne für uns – wohlschmeckend und vor allem authentisch. Das Essen ist appetitlich, sättigend und hygienisch zubereitet. Das Nationalgericht Plov darf natürlich nicht am Speiseplan fehlen, genauso wenig wie die schmackhaften, süßen Wassermelonen, mit denen jedes Essen in Tadschikistan geschlossen werden sollte. Das Mittagessen besteht zumeist aus einem einfachen Lunchpaket, ab und an bleiben wir auch entlang der Strecke an einem der kleinen Gastgärten stehen.

## KIRGISTAN - TADSCHIKISTAN



Yurte im Pamir



Trekking bei Vikhinge im hohen Pamir



Kirgisische Yurten im Pshart-Tal bei Murghab



Zeltplatz am Uchkul-See



Trekende am Yashil-Kul

## Komfort: Rundreise mit Zelttrekking (Forts.)

Auf der **Trekkingtour** übernachten **2 Teilnehmer im 3-Personen-Zelt**. Die doppelwandigen Kuppelzelte werden von CLEARSKIES zur Verfügung gestellt, bieten 2 separate Eingänge, jeweils mit Apside und genügend Platz für 2 Teilnehmer sowie deren Gepäck, das in den Apsiden verstaut werden kann. Ein entsprechender Schlafsack, sowie eine Schlafmatte (siehe Ausrüstungsliste), werden benötigt.

Neben den Schlafzelten für die Teilnehmer haben wir ein großes Speisezelt, in dem die Mahlzeiten eingenommen werden, ein Klozelt und natürlich auch die benötigten Zelte für unsere einheimische Mannschaft mit dabei. Da wir meistens an oder in Nähe eines Baches, bzw. eines Sees das Lager aufbauen, gibt es immer wieder Waschmöglichkeiten.

Die **Mahlzeiten** auf den Trekkingtouren werden von unserem erfahrenen Koch zubereitet. Am Menü steht ein Mix aus tadschikischen – bzw. pamirischen – Speisen, hauptsächlich vegetarische Gerichte auf Basis von Reis, Nudeln oder Kartoffeln in verschiedensten Variationen. Das Essen ist schmackhaft, sättigend und hygienisch zubereitet.

Das Mittagessen besteht aus einem einfachen Lunchpaket, das am Morgen eingepackt und entlang der Strecke verzehrt wird.

Snacks, Schokolade, Riegel usw. sind nicht inkludiert und sollten von den Teilnehmern selbst mitgebracht, bzw. können zum Teil vor Ort gekauft werden.

*Obwohl die zentralasiatische Küche traditionell fleischlastig ist, können wir vegetarische Verpflegung bieten. Bitte um entsprechenden Hinweis bei der Buchung.*

## Ein typischer Trekkingtag im Pamir-Gebirge

Am Morgen gegen 7 Uhr wird aufgestanden und die Tasche gepackt. Ihr Hauptgepäck bringen Sie schon fertig gepackt zum Frühstück, das gegen 7 Uhr 30 serviert wird. Die leeren Zelte können während des Frühstücks in der Morgensonne aufdrehen. Nach dem Frühstück werden gemeinsam die Zelte abgebaut und die gesamte Ausrüstung für unsere Mannschaft hergerichtet.

Während die Gruppe gegen 8 Uhr 30 in die Tagesetappe starten kann, wird die Ausrüstung von unserer Pferdemanenschaft aufgeladen.

Am Vormittag planen wir 3 bis 4 Stunden Gehzeit, regelmäßig mit kurzen Trink- und Fotopausen unterbrochen, auch um die einzigartige Landschaft zu genießen. Natürlich sind auch einzelne, längere Pausen eingeplant, dort können wir auch unser Lunchpaket verzehren.

Am Nachmittag wandern wir wiederum 2 bis 3 Stunden bis zu unserem nächsten Lagerplatz. Hier wartet meist schon unsere Mannschaft, oftmals ist das Gruppenzelt schon aufgebaut. Die Schlafzelte der Teilnehmer werden gemeinsam, mit Hilfe unserer Mannschaft aufgebaut. Dies hat auch den großen Vorteil, dass jeder seinen Zeltplatz selbst auswählen kann. Der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Je nach Ankunftszeit in unserem Lager gibt es auch Tee/Kaffee sowie ein paar kleine Snacks.

Meistens befinden sich unsere Lager an bzw. in der Nähe von Bächen, in denen man sich waschen kann. Bitte benutzen Sie hierfür biologisch abbaubare Seife.

Am Abend, gegen 19 Uhr, wird gemeinsam zu Abend gegessen und in dem Gruppenzelt gemeinsam etwas Zeit verbracht, bevor es in die Zelte und in die Schlafsäcke geht...

Je nach Tagesetappe und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen.

## KIRGISTAN - TADSCHIKISTAN



Rastplatz im hohen Pamir



Akklimatisierungswanderung im Pshart-Tal



Jahrtausende alte felsmalaereien im Pamir



Wanderung zum Pik Lenin

### Tag 1: Individuelle Ankunft in Bishkek

Individuelle Ankunft in Bishkek und Transfer zu unserem gemütlichen Hotel. Begrüßung durch unseren Bergwanderführer und Besprechung der Reisedetails bei einem gemeinsamen Abendessen.

### Tag 2: Flug nach Osh und Fahrt ins Basislager des Pik Lenin

Am frühen Morgen Flug von Bishkek nach Osh. Direkt vom Flughafen aus starten wir unsere Überlandfahrt am Pamir Highway welcher von Osh nach Dushanbe führt. Am frühen Nachmittag erreichen wir das breite Alai-Tal, das zwischen dem Alai-Gebirge, dem südlichsten Gebirgszug des hohen Tien-Shan und dem hohen Pamir liegt. Wir fahren an den letzten kleinen kirgisischen Siedlungen Sary-Tash und Sary Mogol vorbei bis nach Ashik Tash, dem Basislager am Fuße des Pik Lenin (7134 m).

Wir quartieren uns etwas nördlich der großen Basislager in einem gemütlichen Jurtenlager in den Nähe der Seen von Tulpar Kul (ca. 3600 m) für die kommenden 2 Nächte ein. Direkt hinter unserem Jurtenlager ragen die mächtigen Eisflanken des Pik Lenin und seiner Trabanten in den Himmel, bei Sonnenauf- und Untergang ein unbeschreiblicher Ausblick.

### Tag 3: Akklimatisierungswanderung im Angesicht des Pik Lenin

Wir nutzen unseren ersten Wandertag für eine tolle Akklimatisierungswanderung in Richtung Pik Lenin. Wir wandern an den weitläufigen Zeltstädten der großen Basislager bei Ashik Tash vorbei und durch die Zwiebelwiesen immer auf die riesige Nordflanke des Pik Lenin zu. Murmeltierpfeifen begleitet uns.

Unser heutiges Ziel ist der ca. 4130 Meter hohe sog. Touristenpass am Weg ins erster Hochlager am Fuße des Pik Lenin. Von hier aus erblicken wir die lange Gletscherzunge des Leningletschers, eine gewaltige Landschaft aus Eis, Gletserspalten und riesigen geröllmoränen. Dahinter erhebt sich die fast 3000 Meter hohe, steile Nordwand des Pik Lenin. Eine Berglandschaft, die dem Himalaya oder Karakorum um nichts nachsteht! Hier haben wir auch Zeit für ein gemütliches Mittagessen, vor dem wir am selben Weg wieder zurück zu unserem Jurtenlager wandern.

### Tag 4: Grenzübertritt nach Tadschikistan und Fahrt nach Murghab

Am frühen Morgen fahren wir von unserem Jurtenlager im Alay-Tal zurück nach Osten bis zur Grenze bei Bor-Dobo und erledigen die kirgisischen Ausreiseformalitäten. Am Grenzposten müssen wir auch Fahrzeuge wechseln, hier warten schon unsere tadschikischen Fahrer, die uns mit ihren Geländewägen auf der restlichen Reise begleiten werden.

Wir überschreiten die Grenze zu Tadschikistan am Kizil-Art Pass (4336m), die jetzt schon erreichte Höhe führt uns die Wichtigkeit der Akklimatisierung in den letzten Tagen vor Augen. Am Kizil-Art Pass befinden wir uns hier im Herzen des Trans-Alai, der nördlichsten Bergkette des Hohen Pamir.

Nach der Weiterfahrt am engen Teerstreifen des Pamir Highway erreichen wir bald die auf 4000 Meter Höhe gelegene Hochebene des östlichen Pamirs. Hier erleben wir die nächsten landschaftlichen Höhepunkte dieser Reise: unwirtlich karge, vom Wind gefegte Ebenen, minerale Mondlandschaften und prächtige Erdfarben kontrastieren mit den schwarzblauen Gewässern des „schwarzen Sees“ Kara-Kul, wo wir unsere Mittagspause einlegen werden. Höchster Pass entlang der heutigen Fahrtstrecke ist der Ak-Baital Pass mit 4655 Metern, wo wir farbenprächtige Mondlandschaften bestaunen können.

Am Abend erreichen wir die 6000 Seelen Stadt Murghab (3630 m), in der wir uns für zwei Nächte in einer einfachen aber gemütlichen Familienpension einquartieren. Murghab ist Distrikthauptstadt des östlichen Hohen Pamirs. Hier leben überwiegend ethnische Kirgisen, die trotz tadschikischer Nationalität ihren kirgisischen Wurzeln treu bleiben. Der eigentümliche Bazaar von Murghab ist heute oder morgen auch einen Abstecher wert.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Bishkek - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	A
F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen		

✈️	FLUG	ca. 1 Std
🚗	FAHRT	260 KM, 5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Tulpar Kul - JURTENLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F A

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	700 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Tulpar Kul - JURTENLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

🚗	FAHRT	400 KM, ca. 8-9 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Murghab - FAMILIENPENSION
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

### Tag 5: Akklimatisierungswanderung im Pshart-Tal bei Murghab

Wir fahren von Murghab auf einer schmalen Schotterpiste in die unwirtliche Hochgebirgswüste.

Bei einer Tageswanderung genießen wir die Berglandschaft und gewöhnen uns an die großen Höhen, die wir in den nächsten Tagen auf unserer Trekkingtour erleben werden. Die Gegend um Murghab ist berühmt für ihre großen Herden von Marco-Polo Schafen. Auch wir können hoffen, an diesem Tag diese majestätischen Tiere, sowie Ibex Herden (Steinböcke), goldene Murmeltiere, verschiedene Geierarten und Königsadler zu Gesicht zu bekommen. Die scheuen Wölfe und Braunbären werden viel seltener gesichtet, wie auch die „begehrten“ Schneeleoparden, von denen es im Pamir noch mehrere hundert geben soll.

Am Nachmittag fahren wir nach Murghab zurück, wo vielleicht noch Zeit für einen kurzen Besuch des lokalen Bazars bleibt, der aus ausrangierten Schiffskontainern besteht.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	450 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	450 m
🕒	GEHZEIT	4 Std
🛖	ÜBERNACHTUNG	Murghab - FAMILIENPENSION
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

### Tag 6: Am Pamir Highway von Murghab nach Bulunkul

Wir fahren am Pamir Highway durch die weite und fantastische Hochebene des östlichen Pamir. Entlang dieser abwechslungsreichen Strecke haben wir Zeit für einen interessanten Abstecher in die Hochgebirgswüste des östlichen Pamir, wo wir unter Anderem Felsmalereien besichtigen werden. Manche dieser entlegenen und nur spärlich erforschten Felsmalereien sind über 20.000 Jahre alt und zeugen von der langen Besiedelungsgeschichte der Gegend.

Nach einer erlebnisreichen Fahrt erreichen wir die kleine Ortschaft Bulunkul (ca. 3600 Meter) in Nähe des gleichnamigen Sees. Wir quartieren uns wiederum in einer Familienpension ein und nutzen den restlichen Nachmittag, um uns auf die bevorstehende Trekkingtour vorzubereiten.

🚗	FAHRT	160 KM, ca. 6 Std
🛖	ÜBERNACHTUNG	Bulunkul - FAMILIENPENSION
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

### Tag 7: Start in die Trekkingtour

Von Bulunkul aus fahren wir zum großen Gebirgssee Yashil-Kul, an dessen westlichen Ende starten wir unsere Tour. Der Yashil-Kul (3719m) ist ein natürlicher Stausee, gebildet durch einen riesigen Bergsturz. Am natürlichen Damm wartet schon unsere einheimische Begleitmannschaft.

Nach dem Bepacken der Lastesel starten wir in die erste Etappe unserer Trekkingtour im hohen Pamir.

Wir steigen nördlich des Damms auf und betreten bald ein Flusstal. Auf einer Hochalm im Chapdar-Dara Tal bauen wir unser Nachtlager auf (ca. 3900 m).

🚗	FAHRT	ca. 30 KM, ca. 1 Std
↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	350 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🛖	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (3900M)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

### Tag 8: Aufstieg nach Khirghiz Shyber

Wir steigen weiter entlang des Chapdar-Dara flussaufwärts, bis wir nach ca. 4 Stunden die schöne Hochalm von Khirghiz Shyber (ca. 4200m) erreichen. Hier schlagen wir unser Lager auf. Am Nachmittag gibt es Möglichkeiten für schöne Ausflüge zur Höhenakklimatisierung.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	350 m
🕒	GEHZEIT	3 Std
🛖	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (4200M)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

### Tag 9: Zum schönen Chapdar-Kul

Am späten Mittag erreichen wir den schönen Chapdar-Kul (4529m). Der See, dessen tiefes Gewässer türkisblau schimmert, ist umgeben von hohen, teils vergletscherten Bergen und bildet bei entsprechendem Wetter sicherlich den ersten landschaftlichen Höhepunkt der Trekkingtour.

Am Nachmittag umrunden wir an der Nordseite einen großen Teil des Sees und steigen in Richtung der Seenkette von Uchkul (ca. 4300m) ab, wo wir unser Lager aufbauen werden.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	400 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	250 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🛖	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (4300M)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

### Tag 10: Zu den Kulin Seen

Unsere Trekkingroute dreht nach Südwesten und wir wandern an den 3 Seen von Uchkul bis nach Vikhinj. Hier lagern wir an den Kulin Seen auf ca. 4300m.

### Tag 11: Der Zarosh-Kul

Wir überqueren einen ca. 4500 Meter hohen Pass, um auf die Südseite der Rushan-Kette zu gelangen und wandern bis zum großen Zarosh-Kul Bergsee (4529 m), der umgeben von Gletscherzungen ist, die nahezu in den See reichen. Ein wunderbarer Anblick! Direkt am Ufer des großen Sees bauen wir unser Lager auf. Auch heute Nachmittag bleibt Zeit zur freien Verfügung, um diese grandiose Landschaft zu genießen und auch erkunden.

### Tag 12: Abstieg nach Kawa

Wir verlassen den großen, wunderschönen See Zarosh-Kul und folgen dem Andaravaj Fluss abwärts - teils weglos - durch ein enges Tal. Über unseren Köpfen wiederum hängende Gletscher. Die heutige Etappe führt über große Moränen, auf denen wir uns zum Teil wie Ameisen vorkommen. Die Gewaltigkeit des hohen Pamir wird uns heute im Zuge einer langen und anstrengenden Etappe wieder eindrücklich vor Augen geführt. Bei Kawa (ca. 3800m) schlagen wir unser Lager auf am Ufer des Andaravaj auf.

### Tag 13: Zum Gunt Dara

Heute lassen wir Kawa und die vergletscherte Bergwelt hinter uns und steigen flussabwärts. Nach einem kurzen Gegenanstieg erreichen wir unseren Lagerplatz der sehr idyllisch, umgeben von üppiger Vegetation, am Gunt Fluss liegt.

### Tag 14: Zurück zum Yashil-Kul

Wir folgen dem Gunt flussaufwärts und erreichen heute wieder den Ausgangspunkt unserer Trekkingtour den Yashil-Kul, an dessen Ufer wir ein letztes Mal unsere Zelte aufstellen.

### Tag 15: über den Khargush Pass in den Whakhan Korridor

Nach dem Frühstück verabschieden wir uns von unserer pamirischen Mannschaft, die uns bei unserer Tekkingtour begleitet hat. Am Seeufer warten bereits unsere Geländewagen.

Der heutige, lange und abwechslungsreiche Fahrtag führt uns auf Schotterpisten aus der Pamir- Hochebene über den einsamen Khargush Pass (4344m) nach Süden, bis an die Grenze zu Afghanistan in den fruchtbaren und idyllischen Whakhan Korridor, den wir am Nachmittag erreichen.

Durch die geschützte Lage und die relativ geringe Höhe des Whakhan Tales befinden wir uns in einem warmen und nach den kühlen und windigen Tagen im Hohen Pamir sehr angenehmen Klima. Hier, an der südlichen Grenze des Pamirs, gegenüber der fast 8000 Meter hohen Bergketten des Hindukusch, gedeihen Äpfel und Aprikosen, goldenfarbige Getreidefelder werden abgeerntet und das Leben erscheint nahezu paradiesisch im Vergleich zu den kargen Bedingungen, die wir in den letzten Tagen kennengelernt haben.

Im politischen Weltgeschehen präsent war der Whakhan Korridor nicht nur während des sowjetischen Einmarsches in Afghanistan, sondern schon im 19. Jahrhundert, als sich während des „großen Spiels“ die damaligen Weltmächte Russland und das Britische Empire in Zentralasien gegenüberstanden. Der Whakhan Korridor wurde damals als Pufferzone zwischen dem Zarenreich und dem britischen Empire eingerichtet.

## KIRGISTAN - TADSCHIKISTAN

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	400 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	400 m
🕒	GEHZEIT	7-8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (4300M)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	300 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
🕒	GEHZEIT	3-4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (4529M)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	100 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	800 m
🕒	GEHZEIT	7-8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (3800M)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	150 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Gunt Fluss - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	250 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Yashil Kul - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

🚗	FAHRT	150 KM, ca. 6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Langar - FAMILIENPENSION
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

### Tag 15: über den Khargush Pass in den Whakhan Korridor (Forts.)

Bis zu 3000 Jahre alte, verfallene Befestigungsanlagen, teilweise hoch über dem breiten Talboden, aber auch eine buddhistische Stupa und weitere Sehenswürdigkeiten zeugen von der reichhaltigen Geschichte dieser Gegend, führte doch ein wichtiger Strang der Seidenstraße durch das Whakhan Tal. Manche dieser Befestigungsanlagen werden auf die Zeit Alexander des Großen zurückgeführt. Unser Ziel ist Langar (ca. 3000m), die erste Ortschaft im Tal, wo wir in einer Familienpension übernachten.

### Tag 16: Der Whakhan Korridor

Heute fahren wir gemütlich am Panj Fluss entlang durch das wunderschöne, üppige Whakhan Tal, lediglich einen Steinwurf von Afghanistan entfernt. Immer wieder sehen wir die farbigen, wehenden Gewänder der afghanischen Pamiris zu uns leuchten. Beeindruckend sind die fast achttausend Meter hohen Berge des Hindukusch südlich des Panj, deren Gletscher hoch über den kahlen, steinigen Berghängen zu uns herableuchten. Die hohen Sechstausender des Pamir, Pik Karl Marx (6723m) und Pik Engels (6507m) wirken nördlich des Panj als Kontrast.

Wir besichtigen die interessanten Sehenswürdigkeiten des Whakhan. Ein Besuch der heilige Quelle Bibi Fatima in Yamchun steht ebenso am Programm. Hier können wir in einzigartiger Atmosphäre ein Bad in dem 40°C heißen Wasser genießen. Die nahe Festung von Yamchun, ein paar hundert Höhenmeter oberhalb des Talbodens, ist ein Aussichtspunkt sondersgleichen.

Am späten Nachmittag erreichen wir Ishkashim, den Hauptort des Whakhan Tales, wo wir uns in einem Guesthouse einquartieren.

	FAHRT	125 KM
	ÜBERNACHTUNG	Ishkashim - FAMILIENPENSION
	VERPFLEGUNG	F M A

### Tag 17: Nach Khorog, Hauptstadt des Pamirs

Wir verlassen den Whakhan Korridor und fahren, immer am Panj und der afghanischen Grenze entlang, nach Norden. Gegen Mittag erreichen wir Khorog, die Hauptstadt des Pamirs und Provinzhauptstadt der autonomen Region Gorno- Badakhshan, welche sich über den gesamten tadschikischen Pamir erstreckt. Die 20.000 Einwohner zählende Stadt besticht durch eine freundliche und entspannte Atmosphäre. Ein Bummel durch die Stadt inklusive des Besuchs des wohl schönsten Stadtparks Zentralasiens, welcher vom geistigen Oberhaupt der Pamiris (Ismaeliten) gestiftet wurde, empfiehlt sich. Die übrige Zeit steht zur freien Verfügung.

Wir übernachten in einem Hotel im Zentrum von Khorog.

	FAHRT	125 KM, ca. 4 Std
	ÜBERNACHTUNG	Khorog - HOTEL
	VERPFLEGUNG	F M A

### Tag 18: Am Pamir Highway durch den westlichen Pamir

Von Khorog fahren wir am Pamir Highway weiter nach Westen, immer am Panj entlang, einen Steinwurf von Afghanistan entfernt.

Wir kommen an vielen, schönen Seitentälern vorbei und genießen die unbeschreibliche Schönheit des Pamirs. Schroffe, karge Berge, üppige Pappelwälder, Schnee- und Eisfelder hoch über unseren Köpfen – ein Höhepunkt im Leben eines jeden bergbegeisterten Reisenden!

Wir übernachten in Kalai-Khum auf halber Strecke zwischen Khorog und Dushanbe.

	FAHRT	240 KM, ca. 8 Std
	ÜBERNACHTUNG	Kalai Khum - GASTHAUS
	VERPFLEGUNG	F M A

### Tag 19: Tag: Das Ende des Pamir Highway in Dushanbe

Die letzte Fahrtstrecke führt uns bald aus dem Hohen Pamir heraus. Nun verlassen wir die autonome Provinz Badakhshan, die Heimat der Pamiris.

Am späten Nachmittag erreichen wir Dushanbe, die Hauptstadt Tadschikistans, eine entspannte und sehr grüne Stadt, dessen Zentrum und administratives Viertel in den letzten Jahren mit großem Aufwand modernisiert wurde. Hier quartieren wir uns für 2 Nächte in einem gemütlichen Hotel in Nähe des langen Rudaki-Prospekt ein.

	FAHRT	350 KM, 8-10 Std
	ÜBERNACHTUNG	Dushanbe - HOTEL
	VERPFLEGUNG	F M A

### Tag 20: Tag: Dushanbe

Ein freier Tag zur Besichtigung der Sehenswürdigkeiten in und um Dushanbe. Wer möchte kann auf dem breiten und schön angelegten Rudaki-Prospekt einen ausgiebigen Stadtbummel machen und so das entspannte Stadtleben in Dushanbe kennenlernen. Am Abend gemeinsames Abschiedsabendessen, bei dem wir die Reise nochmals Revue passieren lassen.

📅	ÜBERNACHTUNG	Dushanbe - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F A

### Tag 21: Heimflug oder Weiterreise

Noch vor dem Frühstück geht es zum Flughafen und zurück in die Heimat. Ankunft in Europa, je nach Flugplan, am frühen Nachmittag.

🍴	VERPFLEGUNG	
---	-------------	--

### ! Zu Gast bei den Pamiris!

Das Volk der Pamiris (auch „Badakhshani“), Einwohner des hohen Pamirs (Region „Badakhshan“) und angrenzender Regionen in Westchina, Nordpakistan (Hunza-Tal) und Nordafghanistan (Whakhan-Korridor) sind Ismaeliten und somit Angehörige eines sehr gemäßigten Islam. Ihr religiöses Oberhaupt, der Aga Khan, unterstützt seit Jahren mit seiner Stiftung die Entwicklung der Region Badakhshan in Bezug auf die Infrastruktur, Gesundheitsversorgung und Bildung, z.B. auch mit der Gründung der „University of Centralasia“. Die Pamiris sind gastfreundlich, weltoffen und herzlich und freuen sich auf den Kontakt mit Touristen.



## Schlafsack/Gepäck

- Schlafsack mit Komfortbereich -10°C
- Iso-Matte (z.B. ThemaRest)
- Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter)  
z.B. Gregory Zulu 40 oder Gregory Jade 38 (mit integrierter Regenhülle)
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung (Lastpferde bzw. Träger)  
z.B. CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)
- Kleine Reisetasche/Rucksack zur Hinterlegung der nichtbenötigten Ausrüstung während der Trekkingtour
- Evtl. Wanderstöcke (teleskopisch)

## Schuhe

- Bergschuhe mit fester Profilsohle (knöchelhoch)
- Schuhwerk, um Bäche zu queren (z.B. Sandalen oder alte Turnschuhe)
- Turnschuhe oder andere Freizeitschuhe

## Bekleidung

- Regen- und windfester Anorak (Goretex)
- Regenschutz: Rucksackhülle, Regenschirm, Überhose, evtl. Regenponcho
- Regenschirm (Taschenschirm)
- Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder -pullover), evtl. leichter Daunen-anorak oder PrimaLoft Anorak
- Zweckmäßige Wander- und Bergkleidung (u. a. lange Hose)
- Thermo-Unterwäsche
- Mütze, Handschuhe
- Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“) als Mundschutz vor Staub und kalter Luft

### ! Bitte beachten!

#### Pro Teilnehmer werden ca. 15 kg von unserer Mannschaft (Esel/Lastpferde) übernommen.

Erfahrungsgemäß haben viele Teilnehmer zu viel Ausrüstung (die nicht benötigt wird) dabei! Bitte versuchen Sie, Ihre Ausrüstung auf ein Minimum zu reduzieren.

Die während der Trekkingtour nicht benötigte Ausrüstung kann in unseren Fahrzeugen hinterlassen werden.

## Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- Kulturbeutel und Handtuch
- Klopapier (1 Rolle)
- Evtl. Handdesinfektionsgel
- Feuchttücher
- Wasserentkeimungstabletten (z.B. Micropur) oder Filter.

## Sonstiges

- Sonnenschutz (z.B. LSF +30)
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- Fotoapparat
- Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakkus
- Evtl. Höhenmesser, Kompass  
z.B. CASIO ProTrek PRG-650 (Solarbetrieb, Weltzeit usw.)
- 1-2 Trinkflaschen (Vol. 1 Liter), ev. Thermosflasche
- Müsliriegel, Nüsse oder ähnliches als Kraftfutter

## Ein paar Tipps

### • Früchte-, Kräuter- oder Grüner Tee

In Kirgisien und Tadschikistan wird viel Tee getrunken. Da man sich oft nach Tagen von den vorhandenen Teesorten (Schwarztee, grüner Tee) abgetrunken hat, ist es angenehm, einen eigenen Bedarf an Tee (z.B. Früchte- oder Kräutertee) mitzunehmen

### • Hustenzuckerln

Mit zunehmender Höhe wird die Luft trocken und es kann zu Halsbeschwerden kommen. Abhilfe können hier Zuckerln leisten (z.B. Ricola).

### • Geschenke für Einheimische

Als Gastgeschenke eignen sich erfahrungsgemäß z.B. Taschenmesser, Stirn-/Taschenlampen, warme Kleidung, nicht mehr gebrauchte Anoraks, Fleecejacken, Bergschuhe, usw.

### ! Bekleidungstipp!

**Bitte beachten Sie bei Ihrer Kleidung, dass Sie - wenn auch sehr gemäßigte - muslimische Länder besuchen werden. Als Bekleidungstipp empfehlen wir Ihnen, Ihre Schultern und Ihre Knie bedeckt zu halten.**

### Geografie / Landschaft

Mit fast 200.000 km<sup>2</sup> Fläche annähernd so groß wie der gesamte Alpenbogen, weist die ehemalige Sowjetrepublik einen extremen Gebirgs- und Hochgebirgscharakter auf. Der überwiegende Teil des Landes wird vom Tien-Shan Gebirge und seinen parallel von Ost nach West verlaufenden Bergketten (Terskey Alatau, Khirgiz Alatau, Kungei Alatau u. A.) eingenommen. Die südliche Grenze zu Tadschikistan wird durch das Pamirgebirge gebildet. Beide Gebirgszüge mit ihren über 7000 Meter hohen Gipfeln (Pik Pobedy 7439m und Khan-Tengry 6995m im Tien-Shan nahe der Chinesischen Grenze, Pik Lenin 7134m im Pamir an der Tadschikischen Grenze) bilden die nordwestlichen Eckpfeiler des großen, zentralasiatischen Gebirgskomplexes Himalaya-Karakorum-Hindukusch.

Die ausgeprägte Höhenlage des gesamten Landes, sowie das extrem kontinentale Klima, schlagen sich auf die Vegetation nieder. Nur ein Bruchteil des Landes ist bewaldet, die Bestände der endemischen Tien-Shan Fichte, aber auch ausgedehnte Walnussbaumbestände, findet man in Höhen von 1500 bis 2500 Meter Höhe.

Unterhalb dieses meist lichten Waldgürtels trifft man auf trockene wüsten- und steppenartige Landschaften.

Die mittleren Höhenlagen zwischen 2000 und 3500 Metern werden meist von üppigen alpinen Gras- und Blumenwiesen (u.A. verschiedene Enzian- und Himmelschlüssel, Lauchgewächse, Edelweiß) eingenommen. Ein Drittel der Landesfläche liegt höher als 3500 Meter und wird als vegetationsloses Hochgebirge bezeichnet, dieses geht bald in Schnee- und Eisfelder über. Mehr als 6600 Gletscher werden gezählt, darunter auch der drittlängste Gebirgsgletscher der Welt (Enylcek Gletscher).

Der Wasserreichtum des Landes spiegelt sich in den von den Gletschern genährten reißenden Gebirgsbächen und Flüssen wieder, ebenso in den zahlreichen Seen. Der größte See Kirgisistans, der warme Issyk-Kul auf 1608 Metern gelegen, ist der flächenmäßig zweitgrößte Gebirgssee der Welt.

Der Son-Kul, zweitgrößter natürlicher See des Landes und von einer nahezu geschlossenen Kette von bis zu 4000 Meter hohen schneebedeckten Bergen umgeben, gehört zu den herausragendsten und malerischsten Landschaften (Zentral)Asiens.

Das Fergana Tal im Südosten des Landes und das Becken des Issyk-Kul sind die großen Bevölkerungszentren des Landes. Von den ca. 5 Millionen Einwohnern leben ca. 35% in urbanen Siedlungsräumen. Viele Kirgisen halten nach wie vor die nomadischen Traditionen ihrer Vorfahren hoch und verbringen in Familienverbänden den Sommer mit ihren Pferdeherden in den weiten und saftigen Hochalmen des Himmelsgebirge.

### Klima / Trekkingwetter

Das Klima Kirgisistans wird als trocken und kontinental bezeichnet. Auf kalte Winter folgen heiße und trockene Sommer. Vor allem die zahlreichen unterschiedlichen Höhenlagen beeinflussen das Klima zusätzlich. In den Niederungen des im Südwesten liegenden Fergana-Tales spricht man von subtropischem Klima, hier können die Temperaturen in den Sommermonaten bis auf +45°C steigen. In den Bergregionen des Tien-Shan spiegelt die landschaftliche Vielfalt die verschiedenen höhenbedingten Klimazonen wieder: Von heißen und trockenen Tälern über die niederschlagsreicheren gemäßigten alpinen Lagen bis zum polaren Klima der Gipfelregionen.

Das im Jahresmittel ausgeglichenste Klima weist das Becken des Issyk-Kul auf. Der riesige warme See, unterirdische warme Quellen verhindern selbst in kältesten Wintern dessen zufrieren, erzeugt ein sehr gemässigt und mildes Klima. Dies erklärt auch die schon seit Sowjetzeiten wichtige Stellung des Issyk-Kul als wichtigstes Erholungsgebiet Zentralasiens.

Dank der prinzipiell niedrigen Luftfeuchtigkeit ist das Klima im Allgemeinen sehr gut verträglich. Die heißen Sommermonate Juli und August sind geradezu ideal, um die Bergwelt Kirgisistans zu bereisen. In den Bergtälern liegen die Durchschnittstemperaturen zwischen 20° und 25°C. Auf Höhen um 3000m findet man noch Tagestemperaturen um 15°C vor. Sobald allerdings die Sonne am späteren Nachmittag untergeht, frischt es auf, Nachttemperaturen um den Gefrierpunkt sind in Höhen um 3500 Meter nicht ungewöhnlich.



Der fischreiche Ak-Balik



Der dunkelblaue Yashil Kul



Start unserer Trekkingtour am Yashil-Kul



Mittagsrast im hohen Pamir



Am munteren Chapdar Dara

**Klimatabelle Bishkek (756 m)**

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
TEMPERATUR MAX. (°C)	2,5	3,5	9,0	19,2	23,5	29,0	32,7	31,5	26,0	17,2	9,5	4,7
TEMPERATUR MIN. (°C)	-8,0	-7,2	1,8	6,2	10,5	15,0	17,7	15,6	10,8	4,5	1,0	-5,8
SONNENSTUNDEN	4,4	4,5	4,9	6,5	8,4	10,2	10,7	10,2	8,8	6,3	4,8	3,7
REGENTAGE	6	6	9	9	8	5	3	2	3	6	7	6
NIEDERSCHLAG (MM)	26	31	50	77	64	35	16	12	16	44	44	28

**Gesundheitsinformationen / Impfungen**

Für die Einreise nach Kirgisien sind keine Impfungen vorgeschrieben. Empfehlenswert sind, wie bei den meisten Fernreisen, Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Typhus und Hepatitis A und B. Malariaprophylaxe benötigt man nur im Süden des Landes. In die Reiseapotheke gehören jedenfalls Medikamente gegen Durchfall, Antibiotika, Lotion gegen Insekten, Sonnenschutzmittel und Verbandszeug. Beachten Sie bitte, dass die medizinische Versorgung in Kirgisien nicht dem westlichen Standard entspricht und berücksichtigen Sie das bitte bei Ihrem Versicherungsschutz für die Reise. Bitte lassen Sie sich in jedem Fall von Ihrem Arzt beraten.

**Trinkwasser**

Trinken Sie nur abgekochtes/desinfiziertes Wasser, bzw. Mineralwasser. Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass der Verschluss intakt ist. Bitte trinken Sie niemals Wasser aus dem Wasserhahn, ohne es vorher zu entkeimen (Micropur). Zähneputzen mit unbehandeltem Wasser stellt in der Regel kein Problem dar. Auf der Trekkingtour empfehlen wir, das Wasser mittels Entkeimungsmittel (z.B. Micropur) zu behandeln. Abgekochtes Wasser (Tee, Suppen) stellt in der Regel kein Problem dar.

**Sprache**

Offizielle Landessprachen sind Kirgisisch und Russisch. Außerdem werden viele andere Minderheitensprachen gesprochen. Mit Englisch oder Deutsch kann man sich bedingt verständigen. Junge Leute können in der Regel etwas Englisch, selbst wenn sie oftmals zu schüchtern sind.

**Zeitverschiebung**

Die Zeitverschiebung in Kirgisien beträgt + 4h gegenüber MEZ.

**Währung**

Offizielle Währung in Kirgisien ist der Kirgisische Som, mit dem derzeitigem Kurs von ca. 1,-€ = 85,- KGS. Da Kreditkarten nur selten akzeptiert werden, sollte man die Reisespesen in US-\$ oder Euro mitführen und umwechseln. Beide Währungen werden gleichermaßen akzeptiert und gewechselt. Geldwechseln sollte man am Besten in Bishkek bei autorisierten Stellen (Banken und Wechselstuben), da hier der Kurs besser ist.

**Visum**

Seit Juli 2012 besteht für Staatsbürger Österreichs, Deutschlands, Italiens und der Schweiz für die Einreise nach Kirgisien für einen Aufenthalt von bis zu 60 Tagen keine Visumpflicht mehr. Der Personalausweis genügt zur Einreise nicht. Der Reisepass muss bei Einreise noch mindestens 6 Monate gültig sein. Bei jeder Einreise werden Einreisestempel erteilt, die bei der Ausreise kontrolliert werden



Am Ufer des Chapdar Kul...



...umringt von über 5000 Meter hohen Bergen



Idyllische Lagerplätze im hohen Pamir



Bei Hirten zu Gast



### Geografie / Landschaft / Bevölkerung

Tadschikistan ist ein zentralasiatischer Binnenstaat, die Hauptstadt des Landes ist Duschanbe mit 780.000 Einwohnern. Benachbarte Länder Tadschikistans sind Usbekistan, Kirgisien, China und Afghanistan. Zwei Drittel der Landesfläche sind Gebirge und Hochgebirge, wobei die Hälfte des Landes auf über 3000 Metern liegt.

Der gesamte Osten des Landes besteht aus dem hohen Pamir, dem „Dach der Welt“ wo sich auch der höchste Berg des Landes, der 7495 Meter hohe Pik Ismail Somoni befindet (vormals „Pik Kommunismus“ und höchster Berg der ehemaligen Sowjetunion). Von Ost nach West gliedert sich das Pamir Gebirge in die Pamir Hochebene, mit ihren extrem kargen, unwirklich erscheinenden Mondlandschaften, und den westlichen hohen Pamir, mit scharfen Gebirgszügen, hohen, vergletscherten Bergen von über 6000 und 7000 Metern und tiefen Schluchten mit rauschenden Bächen. Im Westen des Landes liegen die westlichen Ausläufer des Pamir, unter anderem das Fan-Gebirge, in dem mehrere Gipfel 5000 Meter überschreiten.

In der nördlichsten Region wird Tadschikistans Anteil am Ferghanatal als einziges Tiefland ackerbaulich genutzt. In den restlichen Teilen des Landes wird hauptsächlich Viehzucht betrieben. Tadschikistan ist extrem reich an (größtenteils ungenutzten) Wasserressourcen und beherbergt ca. 60% der Wasserressourcen Zentralasiens. Im Pamir entspringen sowohl der mächtige Amu Darja („Oxus“) wie auch der Serafshan, der drittgrößte Fluss Zentralasiens. Beide Flüsse versickern nahezu gänzlich in den stark kultivierten Ebenen der Karaköl-Wüste in Usbekistan.

Die Bevölkerung Tadschikistans - ca. 9 Millionen Einwohner - besteht zu 85% aus Tadschiken, einem persischen Volk, das größtenteils dem sunnitischen Islam angehört. Die größte Minderheit des Landes wird von Usbeken gebildet (ca. 13%), die restlichen Minderheiten bestehen überwiegend aus Kirgisen, Russen und Tataren.

Eine wichtige Rolle spielt kleine Minderheit der Pamiri, die den spärlich besiedelten hohen Pamir bewohnen. Die Pamiri sind Ismailiten und befolgen eine gemäßigte Form des schiitischen Islams, ihr religiöses Oberhaupt ist der Aga Khan.

### Klima / Trekkingwetter

Das Klima Tadschikistans wird als trocken und extrem kontinental bezeichnet. Auf lange kalte Winter folgen kurze, heiße und trockene Sommer. Vor allem die zahlreichen unterschiedlichen Höhenlagen beeinflussen das Klima zusätzlich. In den Niederungen können die Temperaturen in den Sommermonaten bis auf +45°C und mehr klettern. In den Bergregionen des Pamir Gebirge spiegelt die landschaftliche Vielfalt die verschiedenen höhenbedingten Klimazonen wieder: von heißen und trockenen Tälern über die niederschlagsreicheren gemäßigten alpinen Lagen bis zum polaren Klima der vergletscherten Gipfelregionen. Dank der prinzipiell niedrigen Luftfeuchtigkeit ist das Klima im Allgemeinen sehr gut verträglich, tendenziell im Sommer aber sehr heiß.

Auf Grund der großen Höhe sind die Sommermonate Juli und August ideal für Bergreisen im hohen Pamir. Auf Höhen von ca. 4000m kann mit Tagestemperaturen von ca. 15-20°C gerechnet werden, je nach Wind und Wetter auch geringer.

Für Trekkingtouren in das niedrigere und somit wärmere Fan-Gebirge empfiehlt sich der Monat September, wo je nach Höhenlage die Tagestemperaturen zwischen 15 und 25°C liegen.

Sobald allerdings die Sonne am späteren Nachmittag untergeht, frischt es auf, Nachttemperaturen um den Gefrierpunkt sind in Höhen um 3500 Meter nicht ungewöhnlich.



Festung von Hulbuk bei Kulyab



Whakhan-Korridor und Pandsch-Fluss



Bachquerungen sind an der Tagesordnung



Paradiesischer Whakhan-Korridor

### Klimatabelle Dushanbe (800 m)

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
TEMPERATUR MAX. (°C)	6,6	10,1	14,8	21,6	26,8	32,2	35,7	34,5	30,5	23,6	16,8	10
TEMPERATUR MIN. (°C)	-3,3	-0,3	3,8	8,8	12,8	15,6	17,8	16,1	10,9	6,1	6,1	0
SONNENSTUNDEN	3,9	4,3	5	6,6	9,1	11,1	11,4	10,9	9,6	7,2	5,5	3,8
REGENTAGE	9	4,3	13	10	8	2	1	0	1	4	5	8
NIEDERSCHLAG (MM)	66	75	108	105	66	6	3	1	3	31	45	60

### Gesundheitsinformationen / Impfungen

Für die Einreise nach Tadschikistan sind keine Impfungen vorgeschrieben. Empfehlenswert sind, wie bei den meisten Fernreisen, Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Typhus und Hepatitis A und B. Malariaprophylaxe benötigt man nur in den tiefliegenden Regionen im äußersten Süden des Landes an der Grenze zu Afghanistan (nicht im Whakhan-Korridor).

In die Reiseapotheke gehören jedenfalls Medikamente gegen Durchfall, Antibiotika, Lotion gegen Insekten, Sonnenschutzmittel und Verbandszeug.

Beachten Sie bitte, dass die medizinische Versorgung in Tadschikistan nicht dem westlichen Standard entspricht und berücksichtigen Sie das bitte bei Ihrem Versicherungsschutz für die Reise.

**Bitte lassen Sie sich in jedem Fall von Ihrem Arzt beraten.**

### Trinkwasser

Trinken Sie nur abgekochtes/desinfiziertes Wasser, bzw. Mineralwasser. Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass der Verschluss intakt ist. Bitte trinken Sie niemals Wasser aus dem Wasserhahn, ohne es vorher zu entkeimen (Micropur). Zähneputzen mit unbehandeltem Wasser stellt in der Regel kein Problem dar.

Auf der Trekkingtour empfehlen wir, das Wasser mittels Entkeimungsmittel (z.B. Micropur) zu behandeln. Abgekochtes Wasser (Tee, Suppen) stellt in der Regel kein Problem dar.

### Sprache

Die Haupt- und Amtssprache in Tadschikistan ist Tadschikisch, eine Sprache, die sich vom Persischen abgespalten hat. Allerdings wird statt des persischen Alphabets das kyrillische Alphabet verwendet.

Eine wichtige Zweitsprache ist Russisch, die in der Schule unterrichtet wird und die als Sprache der „interethnischen Kommunikation“ deklariert wird. Die große usbekische Minderheit, die in Tadschikistan lebt, spricht Usbekisch.

### Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung in Tadschikistan beträgt + 3h gegenüber MEZ.

### Währung/Geld

Offizielle Währung in Tadschikistan ist der Somoni, mit dem derzeitigen Kurs von ca. 1,-€ = 11,6 TJS. Ein Somoni sind 100 Diram.

Da Kreditkarten oder Reiseschecks nur sehr selten akzeptiert werden, sollte man die Reisespesen in US-Dollar mitführen und umwechseln. US-Dollar haben in Tadschikistan eine größere Akzeptanz als Euro der nicht überall gewechselt wird.

Geldwechseln kann man bei autorisierten Stellen (Banken und Wechselstuben), bzw. auf jedem Bazaar. Nur in Dushanbe können Sie mit einer Maestro- bzw. Bankomat-Karte Geld am Automaten beheben.

### Visum

Für Reisen nach Tadschikistan benötigen Touristen einen Reisepass, der mindestens 6 Monate gültig ist sowie ein Visum. Mittlerweile kann das Visum online beantragt werden. Wichtig ist die spezielle Genehmigung für die Einreise in die autonome Region Gorno-Badakhshan (GBO)

Das Visum inklusive GBO-Permit kostet USD 75,- und kann frühestens 90 Tage vor Abreise beantragt werden. Bei Buchung erhalten Sie von CLEARSKIES alle wichtigen Infos für den Visumsantrag.



Tankstelle am Pamir Highway



Im hohen Pamir



Am Zarosh Kul



Bachquerung bei Batchor

### Geldbedarf

Bei unseren Touren sind die meisten Kosten inklusive. Ausgaben, die Sie vor Ort zu tätigen haben beinhalten: Getränke und einzelne Mittagsmahlzeiten vor, bzw. nach der Trekkingtour (siehe Detailprogramm), Trinkgelder für die Trekkingmannschaft, die Reiseleiter sowie unsere Fahrer und eventuell kleinere Souvenirs.

Erfahrungsgemäß reicht ein Geldwechsel von € 150,- bis € 200,- pro Teilnehmer.

Entlang der Trekkingtour gibt es selten eine Gelegenheit Geld auszugeben, es ist jedoch immer ratsam, ein paar kleine Scheine in der Tasche zu haben.



Am Zarosh Kul

## Buchung und Zahlungsmodalitäten

### Buchung der Reise

Für eine Buchung dieser Reise bitten wir Sie, das entsprechende Formular auf unserer Webseite auszufüllen. Gerne können Sie auch in unserem Büro anrufen...

Nach Eingang Ihrer Buchung erhalten Sie so rasch wie möglich eine entsprechende Buchungsbestätigung sowie die Rechnung über die Anzahlung der Reise (20%).

Diese Anzahlung ist umgehend zu begleichen.

Sollten Sie Ihre Internationale **Flugreise** ebenfalls über CLEARSKIES buchen, so werden Ihnen die entsprechenden Kosten sofort in Rechnung gestellt.

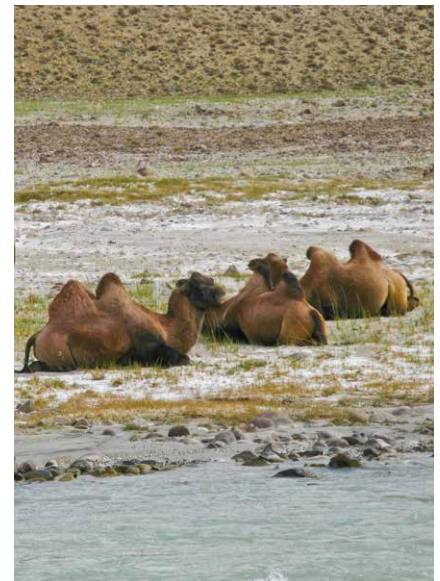
Ebenso wird eine eventuelle **Reiseversicherung**, die Sie über CLEARSKIES abschließen, sofort in Rechnung gestellt.

Die Restzahlung der Reise ist innerhalb von 20 Tagen vor Abreise fällig. Wir senden Ihnen rechtzeitig eine entsprechende Rechnung sowie alle wichtigen letzten Infos vor Ihrer Abreise zu.

### Bezahlung

**Spesenfreie Banküberweisung:** Sie erhalten mit der Rechnung unsere Kontodaten und können die Zahlung spesenfrei durchführen.

Kunden aus der **Schweiz** können unsere CHF-Kontoverbindung in der BTV Staad (Schweiz) spesenfrei nutzen.



Kamele im Whakhan-Korridor

