

## Asien: Tadschikistan

# ERLEBNISREISE IM TIEN SHAN & PAMIR

Gruppenreise

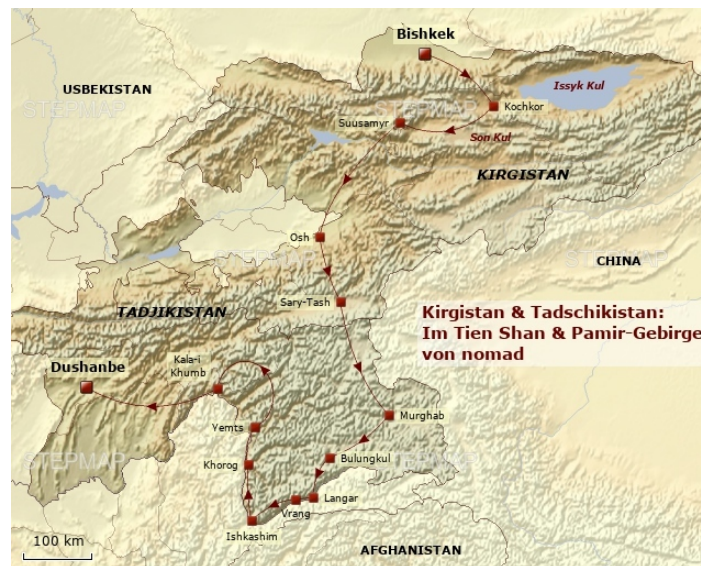
## HIGHLIGHTS

- 24-tägige Erlebnisreise auf einer der spektakulärsten Gebirgsrouten der Welt
- Erkundung des Östlichen Pamir, auch "Dach der Welt" genannt
- In Kirgistan: Nomadenleben auf den Sommerweiden im Tien Shan Gebirge
- Wanderungen zu Gebirgsseen, Gletschern und im abgelegenen Bartang-Tal
- Auf den Spuren der Seidenstraße im Panj-Tal

## REISEBESCHREIBUNG

Die Reise beginnt auf den Sommerweiden des Son Kul im kirgisischen Hochland, beschreibt einen Bogen durch das gesamte Pamirgebirge und folgt zum Schluss der Seidenstraße durch das Panj-Tal.

Hindukusch, Karakorum und Tien Shan Gebirge riegeln den östlichen Pamir von der Außenwelt ab. Diese natürliche "Befestigung" aus schneebedeckten Sechs- und Siebentausendern macht die tadschikische Pamirregion zu einem der am schwersten zugänglichen Gebiete der Erde. Nomadenjurten und Yak-Herden sind oft über Hunderte von Kilometern die einzigen Anzeichen menschlicher Zivilisation. In den schluchtartigen Tälern finden Bergbauern ein karges Auskommen. Die Reise entlang dem Pamir Highway verspricht bizarre Gebirgslandschaften, herzliche Gastfreundschaft und erfrischende Tageswanderungen an besonders schönen Stellen. Eine dieser Wanderungen führt zu den Ausläufern des Fedtschenko-Gletschersystems.



## REISEVERLAUF

## 1. - 2. Tag **Anreise nach Bishkek (Kirgistan)**

Ankunft in Bishkek am frühen Morgen des folgenden Tages. Am Vormittag bleibt Zeit zum Ausruhen. Nachmittags starten wir zur Erkundung der kirgisischen Hauptstadt.

Bishkek | Hotel \*\*\* | 2 Nächte

F



## 3. Tag **Kirgistans Schluchten**

Über den Turm von Burana, das mutmaßlich älteste Minarett Zentralasiens, gelangen wir zu den bizarren, von Wind und Wetter geformten Sandstein-Skulpturen in der Konorchok-Schlucht. Das üppig grüne Tal des wasserreichen Chon-Kemin bildet dazu einen starken Kontrast.

Chon-Kemin | Gasthaus/Funduc \* | 1 Nacht

F | A



#### 4. Tag **Kochkor**

In Kochkor erwartet uns eine traditionelle Filzwerkstatt und ein Mittagessen bei einer kirgisischen Familie. Für die kommenden zwei Nächte quartieren wir uns in Gemeinschaftsjurten am Son Kul ein.

Son Kul | Jurte - | 2 Nächte

F | M | A



#### 5. Tag **Sommerweiden am Son Kul**

Der stille Gebirgssee auf rund 3.000 Metern Höhe ist umgeben von saftigen Wiesen, auf denen Pferde, Yaks und Schafe weiden. Einen Tag leben wir mit den Nomaden. Wer mag, unternimmt einen Ausritt zu Pferd oder eine Wanderung in den umliegenden Bergen.

#### 6. Tag **Suusamyr**

Nächstes Etappenziel ist die fruchtbare Hochebene von Suusamyr - schneeweiß im Winter, ein Blütenmeer im Frühling, Pferdeland im Sommer und windig im Herbst. Wir übernachten in Kojomkul, einem Dorf, das seinen Namen einem 2,30 Meter großen und besonders starken Mann verdankt, der hier im früheren 20. Jahrhundert gelebt hat.

Suusamyr | Gasthaus/Funduc - | 1 Nacht

F

#### 7. Tag **Osh**

Vor dort begeben wir uns über die Gebirgststraßen nach Osh. Osh, die wichtigste Stadt im Süden Kirgistans, liegt bereits im Ferghana-Tal.

Osh | Gasthaus/Funduc \* | 1 Nacht

F

#### 8. Tag **Zur Grenze**

Von Osh gelangen wir heute nach Sary-Tash, unserem Ausgangspunkt für den Grenzübertritt nach Tadschikistan. Übernachtung in einem einfachen Homestay.

Sari Tash | Privatunterkunft - | 1 Nacht

F | A

#### 9. Tag **Karakul**

Am nächsten Morgen verabschieden wir uns von dem kirgisischen Team und begrüßen unsere tadschikischen Begleiter, mit denen wir von hier aus bis Dushanbe unterwegs sein werden. Zeitig machen wir uns auf Richtung Süden. Noch auf kirgischem Boden beginnt die Auffahrt auf das Alai-Gebirge, dessen höchste Erhebung der Leninberg (7.134 m) ist. Am 4.336 Meter hohen Kizil-Art-Pass überschreiten wir die Grenze zu Tadschikistan. Die Nacht verbringen wir im Dorf Kara Kul in einem Homestay.

Karakul | Privatunterkunft - | 1 Nacht

## 10. Tag Jalang

Tags darauf gelangen wir zu den Sommerweiden bei Jalang. Dort stoßen wir auf einige Petroglyphen und beziehen in der Nähe der dort umherziehenden Nomaden eine Jurte für die Nacht.

Jalang | Jurte - | 1 Nacht

F | M | A

## 11. Tag Murghab

Bei Shorulu erreichen wir Geoglyphen. Auf unserem Weg westwärts zum Pamir Highway passieren wir den Meteoritenkrater von Ak Tash. Anschließend erklimmen wir in unseren Fahrzeugen den 4.655 Meter hohen Akbaital-Pass und gelangen schließlich nach Murghab. Die "Stadt" ist das administrative Zentrum des Murghab Rayon, der den größten Teil des östlichen Pamir ausmacht, und zugleich die einzige größere Ortschaft in dieser Region überhaupt.

Murghab | Privatunterkunft \* | 1 Nacht

F | A

## 12. Tag Wanderungen am Yashil Kul

Durch das Tal des Alichur, dessen Flusslauf sich durch eine weitgehend kahle Berglandschaft zieht, und vorbei an dem gleichnamigen Ort erreichen wir die lang gestreckte Wasserfläche des Yashil Kul.

Yashil Kul | Privatunterkunft \* | 2 Nächte

F | A

## 13. Tag Wanderungen am Yashil Kul

Nach einer Übernachtung in einem Homestay in Bulungkul unternehmen wir an den Ufern des Gebirgssees eine Tageswanderung und genießen das Panorama der umliegenden schneebedeckten Berge.

## 14. Tag Auf den Spuren der Seidenstraße im Panj-Tal

Heute erklimmen wir mit unseren Fahrzeugen den über 4300 Meter hohen Khargushi-Pass und gelangen auf der anderen Seite an die Ufer des Pamir, dem wir in Richtung Südwesten folgen. Bei Langar, wo wir erneut in einem Homestay übernachten, treffen wir auf das Wakhan-Tal. Beide Flüsse vereinigen sich zum Panj, dem längsten und bedeutendsten Strom Tadjikistans. Dieser wird uns nun fast bis zum Ende der Reise begleiten.

Langar | Privatunterkunft - | 1 Nacht

## 15. Tag Auf den Spuren der Seidenstraße im Panj-Tal

Mit dem Panj haben wir die Hochebenen des östlichen Pamir endgültig verlassen und bewegen uns nun auf einer jener Routen, die einst die Seidenstraße nahm. Auf der Etappe des heutigen Tages nach Ishkashim sehen und erleben wir den Sufischrein des Mubarak Kaddam, die alte Befestigungsanlage bei Yamchun, die heißen Quellen von Bibi Fatima und die Buddha-Stupa von Vrang.

Ishkashim | Privatunterkunft \* | 1 Nacht

F | A

## 16. Tag Auf den Spuren der Seidenstraße im Panj-Tal: Ankunft in Khorog

Am heutigen Tag gelangen wir nach Garm Chashma. Die Mineralquellen dieses schön gelegenen Erholungsortes sind für ihre Heilwirkung in der ganzen Region bekannt. Später erreichen wir Khorog. Besonderen Ruf genießt Khorogs Botanischer Garten, den wir uns ebenso ansehen wie das örtliche Museum und den Basar.

Khorog | Hotel \*\*\* | 1 Nacht

F

## 17. Tag Naturerlebnisse in den Tälern des Bartang und Vanch

Auf unserem weiteren Weg in Richtung Norden biegen wir kurz vor Rushan in das schluchtartige Bartang-Tal ein. Es gilt als eines der unberührtesten und schönsten Täler des westlichen Pamir. Unser Ziel ist ein Homestay in dem kleinen Dorf Yemts.

Geisev | Privatunterkunft \* | 2 Nächte

## 18. Tag Naturerlebnisse in den Tälern des Bartang und Vanch: Tageswanderung

Das Dorf Yemts ist auch unser Ausgangspunkt für die heutige Tageswanderung in einem der wilden Seitentäler.

## 19. Tag Naturerlebnisse in den Tälern des Bartang und Vanch

Am heutigen Tag geht es zurück ins Panj-Tal und weiter nach Norden. Wieder biegen wir rechts in ein Nebental ab, das den Namen des Flusses Vanch trägt. In Poi Mazar beziehen wir ein Homestay.

Poi Mazar | Privatunterkunft \* | 2 Nächte  
F | A

## 20. Tag Naturerlebnisse in den Tälern des Bartang und Vanch

Die heutige, gut vierstündige Wanderung führt uns über etwa 13 Kilometer am Vanch entlang bis zu einer Brücke, die vor einiger Zeit von den Schmelzwässern des Flusses zerstört wurde. Im Osten erhebt sich die Gebirgskette "Akademie der Wissenschaften". Nach einem Picknick kehren wir zu Fuß nach Poi Mazar zurück.

## 21. Tag Über Kala-i Khumb nach Dushanbe

Das Panj-Tal verengt sich immer wieder zu klaffenden Schluchten. Kala-i-Khumb ist unser nächster Etappenhalt.

Kala-i Khumb | Privatunterkunft \* | 1 Nacht  
F | A

## 22. Tag Über Kala-i Khumb nach Dushanbe

Von Kala-i-Khumb brechen wir am nächsten Morgen frühzeitig auf, denn vor uns liegt der letzte Pass, den wir überwinden müssen: der Saghirdasht (3.250 m). Danach folgen wir dem Tavildara- und dem Vakhsh-Tal bis zur tadschikischen Hauptstadt Dushanbe.

Dushanbe | Hotel \*\*\*\* | 2 Nächte  
F

## 23. Tag Dushanbe

Der heutige Tag bleibt uns, um die Hauptstadt Tadschikistans zu erkunden, bevor wir eine letzte, kurze Nacht in unserem Hotel verbringen.

## 24. Tag Rückreise

Flughafentransfer

Herzlich Willkommen in Tadschikistan. Am Flughafen werden Sie abgeholt und zum Hotel gebracht. Fröhlichmorgens erfolgen Transfer zum Flughafen.

### TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 5  
Maximalanzahl von Personen: 12

### CODE

KIR552 | 12025

### TERMINE & PREISE

Zeitraum	Preis
----------	-------

= buchbar  = nicht mehr buchbar  = Durchführung garantiert

### ERMÄSSIGUNGEN

- **Frühbucherrabatt bis 6 Monate vor Abreise** -4 %  
Frühbucher/innenrabatt (bis 6 Monate vor Abreisedatum, nur bei Direktbuchung, Rabatte nicht kombinierbar und nicht gültig bei Buchung einer Privat- oder Sondergruppenreise)
- **Frühbucherrabatt bis 4 Monate vor Abreise** -2 %  
Frühbucher/innenrabatt (bis 4 Monate vor Abreisedatum, nur bei Direktbuchung, Rabatte nicht kombinierbar und nicht gültig bei Buchung einer Privat- oder Sondergruppenreise)
- **Stammkund/innenrabatt** -3 %  
Stammkund/innenrabatt ab der 3. Reise, die Sie direkt bei nomad buchen

## LEISTUNGEN & EXTRAS

### INKLUSIV-LEISTUNGEN

- 23 Hotel- und Gasthausübernachtungen
- 2 Jurtenübernachtungen (Gemeinschaftsjurte)
- 2 Tageswanderungen (Tage 8, 13)
- Rundreise im Minibus (Kirgistan) und im Geländewagen (Tadschikistan; max. 4 Teiln. pro Wagen)
- Vollpension ab Tag 2
- Naturschutzgebühr für Nationalparks
- Trinkwasser während der Rundreise
- alle Besichtigungen, Exkursionen und Eintritte gemäß Programm
- Lokale Englisch sprechende Reiseleiter, Wechsel zwischen den Ländern
- Lokale, Englisch sprechende Wanderführer

### ZUSATZLEISTUNGEN

- **Rail&Fly, 2. Klasse** 95 €  
Zug zum Flug (Hin- und Rückfahrt in der 2.Klasse, inkl. ICE, ohne Zugbindung)
- **Rail&Fly, 1. Klasse** 180 €  
Zug zum Flug (Hin- und Rückfahrt in der 2.Klasse, inkl. ICE, ohne Zugbindung)

### IHR ATMOSFAIR BEITRAG

Für den Hin- und Rückflug für eine Person nach Iran entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von etwa 2642 kg. Durch einen freiwilligen Beitrag von 63 € an ein Klimaschutzprojekt, z. B. in Indien können Sie zur Entlastung unseres Klimas beitragen. Mehr dazu finden Sie unter [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de)

nachdenken • klimabewusst reisen





### REISELEITUNG

#### DianaAbdyraeva

Diana kommt aus dem Gebiet Issyk-Kul. Nach der Schulabschluss ging sie nach Bischkek, um zu studieren. Sie lernte Deutsch und lernte Deutschland bei einem Au-Pair Aufenthalt kennen. In Wien absolvierte sie eine Handelsschule. Danach zog es sie zurück in die großartige Natur Kirgistans und seither liebt sie es Reisegruppen durch ihre Heimat zu führen.

## INFOS & HINWEISE

### REISEPROFIL

 **Anforderungen** 5 von 5 / schwer  
 **Nächte** 23 Hotel / 0 Zelt

   **Fortbewegung**  
 **Distanz** 3400 km

#### Einreise

##### KIRGISTAN

Seit dem 30.07.2012 dürfen sich deutsche, österreichische und Schweizer StaatsbürgerInnen bis zu 60 Tagen visumfrei in der Kirgisischen Republik aufhalten. Der Reisepass muss bei Ausreise noch mindestens 3 Monate gültig sein.

##### TADJIKISTAN

Für die Einreise benötigen Deutsche, Schweizer und österreichische Staatsbürger einen bei Ausreise noch mindestens 6 Monate gültigen Reisepass mit einem Visum.

#### Reisecharakter

Das Hochplateau des östlichen Pamir erreicht durchschnittlich 4.100 Höhenmeter, die Strecke durch das Panj-Tal liegt etwa 2.000 Meter tiefer. Die Sommer sind gewöhnlich trocken und mild, dennoch kann es zu Niederschlägen und extremen Temperaturschwankungen um bis zu 30 Grad Celsius kommen. Das verlangt einige Klimaverträglichkeit.

Die Tageswanderungen stellen wegen der Höhenlage höhere Anforderungen an die ReiseteilnehmerInnen als Bergwanderungen in niedrigeren Regionen. Sie sind jedoch so konzipiert, dass eine durchschnittliche Kondition ausreichend ist.

Die Übernachtungen in den Homestays erfolgen in Mehrbettzimmern. Die Ausstattung der Homestays ist für europäische Verhältnisse rudimentär. Das äußert sich in den oftmals beengten Verhältnissen ebenso wie in den einfachen sanitären Einrichtungen.

Entsprechend dem Lebensstandard der Menschen und den klimatischen Verhältnissen basiert die Verpflegung auf wenigen Grundnahrungsmitteln. Ihre Gastgeber werden jedoch versuchen, eine gewisse Abwechslung in den Speiseplan zu bringen, sofern das möglich ist.

Ausdauer erfordern die teils langen Fahrstrecken auf schlechten Straßen.

## Klima

### KIRGISTAN

Der Tien-Shan (chin. "Himmelsberge") erstreckt sich über etwa 2500 Kilometer zwischen der Wüste Kyzylkum im Westen und der Wüste Gobi im Osten. Im Norden fällt er zur kasachischen Steppe hin ab. Im Südwesten liegt der noch höhere Pamir, im Südosten erstreckt sich die Taklamakan. Der westliche Teil des Tien-Shan ist Gebiet der Republik Kirgistan, der östliche Teil gehört zu China.

Aufgefaltet wurde der Tien-Shan als Folge des Aufpralls Indiens auf den asiatischen Kontinent und die damit verbundene Entstehung des Himalayas.

Entsprechend verlaufen die Bergketten vornehmlich in west-östlicher Richtung. In einer zweiten Phase falteten sich kürzere, nord-südlich verlaufende Bergketten auf. Bedeutendere Niederungen sind allein das Tal des Issyk-Kul und das Farghanabecken.

Im Tien-Shan entspringen einige der wichtigsten Zuflüsse der beiden großen zentralasiatischen Flüsse Amu-Darya und Syr-Darya, die aber heute aufgrund der extensiven Wasserentnahmen seit den Zeiten des Sowjetreiches nicht mehr in den Aral-See münden.

Das Klima im Tien-Shan ist kontinental und trocken und zeichnet sich durch stark ausgeprägte Jahreszeiten aus.

Bedingt durch die starke Zergliederung, die extremen Höhenunterschiede und die Wassermassen des Issyk-Kul wird das Gebiet in eine Reihe von Klimazonen unterteilt.

Die Luft ist in der Regel trocken, die Wolkendecke locker. Im Winter ist das Wetter klar und frostig. Es gibt kaum Niederschläge.

Die Durchschnittstemperaturen bewegen sich dann bei -40°C in den Niederungen, -10°C bis

-20°C in den mittleren Lagen und -25°C bis

-30°C auf den alpinen Plateaus. Die Durchschnittstemperaturen im Sommer schwanken zwischen 25°C und 30°C in der Ebene und 5°C bis 10°C auf den alpinen Plateaus. Auf Höhen über 4.500 Metern herrscht auch im Juli Dauerfrost.

Im März und April ist der Himmel oft mit Wolken überzogen. Am sonnigsten ist es im August und September.

Die Niederschläge variieren zwischen 200 mm und 1600 mm pro Jahr. Die meisten fallen in der ersten Sommerhälfte.

Das Wetter in den Hochlagen des zentralen Tien Shan ist generell eher unbeständig und kann mitunter rau sein. Die beständigste Periode ist zwischen Anfang August und Mitte September.

Die im Norden an den Tien-Shan anschließenden, zu Usbekistan und Kasachstan gehörenden Regionen sind durch flache, karge Wüsten- und Steppenlandschaften geprägt.

Während die kasachische Steppe durch weite, ursprünglich mit Gras-Vegetation bedeckte Ebenen und flachwellige Hügel bedeckt ist, kommen in der Kyzylkum auch niedrige Sanddünen, meist mit Hartgras- und Strauchbewuchs vor.

Das Flachland Kasachstans und Usbekistans mit der Kyzylkum weist - bedingt durch seine geografische Lage in Mittelasien - ein extrem

kontinentales Klima auf. Dieses ist durch starke jahreszeitliche Temperaturschwankungen geprägt.

Die Tageshöchstwerte liegen im Juli und August bei etwa 30-35°C mit Spitzen von über 40°C.

Das Klima ist jedoch erträglich, da die Luftfeuchtigkeit niedrig ist. Im Winterhalbjahr (November bis Februar) liegen die Tageshöchstwerte nicht selten bei Temperaturen um den Gefrierpunkt. Im Frühjahr und Herbst (Mitte März bis Juni; September und Oktober) ist mit Werten zwischen 12°C und 30°C zu rechnen.

Die Tiefstwerte reichen in diesen Monaten bis etwa -8°C hinab, während das Thermometer in den Sommermonaten nicht unter 16°C, im Frühjahr und im Herbst (Mitte März bis Juni; September und Oktober) nicht unter 4°C fällt.

Niederschläge fallen im Wesentlichen in den Wintermonaten (November bis April) und nehmen von Osten nach Westen hin ab.

Die beste Reisezeit sind demnach die gemäßigten Frühjahrs- (April-Juni) und Herbstmonate (September-Oktober).

### TADJIKISTAN

Die Republik Tadjikistan ist im Südosten Zentralasiens gelegen. Im Norden und Westen grenzt sie an die Kirgisische Republik und Usbekistan im Osten und Süden bildet sie eine Grenze mit China und Afghanistan. Das Staatsgebiet von Tadjikistan umfasst 1.43.100 qkm. Fast 50% seines Territoriums liegen auf einer Höhe von 3.000 m oder noch höher und machen Tadjikistan damit zu einem Hochgebirgsland. Der östliche Teil des Landes wird vor allem durch das Pamir-Gebirge und dem größten Teil des Pamir-Hochlandes geprägt, wo sich mit 7.495m auch der höchste Berg erhebt, der Pik Ismail Somoni. Im Norden verläuft die Gebirgskette des Alai und nur am äußersten nördlichen Rand Tadjikistans im Farghanatal befindet sich ackerbaulich nutzbares Land.

Das Klima ist extrem kontinental mit heißen Sommern und kalten Wintern.

Insbesondere in den höher und tiefer gelegenen Regionen des Landes können starke Temperaturunterschiede auftreten. Die durchschnittlichen Jahresniederschlagsmengen sind relativ gering, so dass eine ausgeprägte Steppenvegetation vorherrscht.

Die Temperaturen liegen in Dushanbe im Sommer zwischen 16-18°C nachts und bis zu 35°C tagsüber. Im Bergland des Gorno-Badakhshan bewegen sich die Temperaturen in den Sommermonaten zwischen 10°C - 15°C nachts und 30°C tagsüber.

Zum Klima in Kirgistan und Usbekistan finden Sie ausführliche Klimadiagramme auf dem Merkblatt im Downloadbereich.

## Gesundheit

### KIRGISTAN

Die großen täglichen Temperaturunterschiede und die Anforderungen unserer Programme fordern eine gute körperliche Verfassung.

Wir empfehlen in jedem Fall den Abschluss einer Auslandsreise-Krankenversicherung, die auch einen medizinisch begründeten Rücktransport beinhaltet.

Für die Einreise nach Kirgistan sind keine Impfungen vorgeschrieben.

Es sollte jedoch überprüft werden, ob die Tetanus-, Diphtherie- und/oder Polioimpfung aufgefrischt werden muss. Gegebenenfalls sollte man an eine Hepatitis-Impfung (A) denken.

Das Auswärtige Amt empfiehlt außerdem für Kirgistan bei besonderer Exposition Impfungen gegen FSME (z.B. Wandern), Tollwut (z.B. Tierkontakte) und Typhus (Aufenthalt unter sehr einfachen hygienischen Bedingungen).

Im Grenzgebiet zwischen Kasachstan und Kirgistan nordwestlich von Bishkek gibt es ein geringes Malariarisiko. Hier sollte man in den Abendstunden langärmelige Kleidung tragen und ein Mückenrepellent nutzen.

Im Sommer besteht vor allem die Gefahr der Dehydrierung. Achten Sie darauf, pro Tag mindestens drei Liter alkohol- und koffeinfreier Getränke zu sich zu nehmen.

Wir weisen aber ausdrücklich darauf hin, dass wir in Bezug auf Impfbestimmungen und Reiseapotheke nur Hinweise geben dürfen, wenden Sie sich also bitte an Ihren Hausarzt,

einen Facharzt für Reisemedizin oder ein tropenmedizinisches Institut (Robert-Koch-Institut ([www.rki.de](http://www.rki.de))).

### TADJIKISTAN

Für die Einreise nach Tadjikistan sind keine Impfungen vorgeschrieben, man sollte jedoch überprüfen, ob die Tetanus-, Diphtherie-, und Polioimpfung aufgefrischt werden muss.

Allgemein empfohlen wird zudem eine Hepatitis-Impfung.

Im Grenzgebiet zu Afghanistan gibt es ein potentiell Malariarisiko, insbesondere in den Sommermonaten.

Ein ausreichender Schutz gegen Stechmücken ist daher zu empfehlen (langärmelige Kleidung, v.a. in der Dämmerung, Anti-Mücken-Mittel - z.B. Autan oder NoBite, das Sie über Drogerien, Apotheken oder aber auch den Globetrotter-Versand beziehen können). Ob eine medikamentöse Malaria-prophylaxe im Einzelfall sinnvoll ist, klären Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Beim Trekken und Wandern besteht in den Sommermonaten eine gewisse Gefahr, von Zecken gebissen zu werden. Während der Zeckenbiss zunächst ungefährlich ist, kann mit dem Speichel der Zecke der Borreliose-Erreger ins menschliche Blut gelangen. Dies ist auch durch professionelles Entfernen der Zecke nicht zu verhindern. Sollte man Tage bis Wochen nach dem Biss eine kreisförmige Rötung um den Zeckenbiss beobachten, muss man sich sofort in ärztliche Behandlung begeben und ein Antibiotikum einnehmen.

In den Höhenlagen des Pamir ab 4000 Metern müssen Sie mit dem Auftreten der Höhenkrankheit rechnen, verbunden mit Kreislaufproblemen, Kopfschmerzen und Übelkeit. Als Hausmittel empfehlen sich eine sehr reichliche Flüssigkeits-zufuhr (Kräutertees, Grüner Tee, Wasser), getrocknete Früchte und evtl. Aspirin.

Die lokalen Begleiter können möglicherweise auch "kurut" besorgen - eine Art Trockenkäse, der lokal als Mittel gegen diese Krankheit angesehen wird. Bei stärkeren Beschwerden sollte man sich sofort in geringere Höhe begeben.

Wir weisen aber ausdrücklich darauf hin, dass wir in Bezug auf Impfbestimmungen und Reiseapotheke nur Hinweise geben dürfen, wenden Sie sich also bitte an Ihren Hausarzt, einen Facharzt für Reisemedizin oder ein tropenmedizinisches Institut (Robert-Koch-Institut ([www.rki.de](http://www.rki.de))).

Auch die örtlichen Gesundheitsämter oder Apotheken sind normalerweise über die aktuelle Situation diverser Reiseländer informiert.

## Sicherheit

Kirgistan und Tadschikistan gelten als allgemein sichere Länder und die Kriminalitätsrate ist sehr gering.

Wir möchten dennoch auf die Sicherheitshinweise des Auswärtigen Amtes in Berlin (<http://www.auswaertiges-amt.de/>) hinweisen.

Die Ratschläge des Auswärtigen Amtes befolgen und berücksichtigen wir selbstverständlich bei Ihrer Reiseplanung.

## ANSPRECHPARTNER/IN

„Mit nomad tragen wir zum kulturellen Austausch zwischen Orient und Okzident bei. Durch zahlreiche Reisen und Auslandsaufenthalte - inzwischen fast immer gemeinsam mit meinen beiden Kindern - ist mir die islamische Welt zur zweiten Heimat geworden. Ich kümmere mich persönlich um die Auswahl der Zielgebiete, die Ausarbeitung der Reiseprogramme und oft auch um die Betreuung von Individualreisen und Sondergruppen. Lassen Sie sich von unserer Begeisterung anstecken - Wir sind Entdecker. Kommen Sie mit!“

Julietta Baums, Telefon: 06553-83297-12, E-Mail: [jbaums@nomad-reisen.de](mailto:jbaums@nomad-reisen.de)