

## AFRIKA: MAROKKO

# TREKKINGREISE M'GOUN

- > 15-tägige private Trekkingreise im Süden Marokkos
- > 10-tägiges Trekking mit Lastmauleseln vom Ait Bougmez über den Hohen Atlas bis nahe dem Pass Tizi N'Tichka
- > Möglichkeit zur Besteigung des etwa 4000 Meter hohen Ighil M'Goun
- > Erkundung abgelegener Dörfer wie dem aus tiefrotem Lehm errichtete Tassawt N'Oufela oder von Megdaz mit mehrstöckigen Häusern und hohen Speichern
- > In Marrakech Übernachtung in einem traditionellen Riad

Die Aussicht vom Ighil M'Goun ist schier grenzenlos. Bei gutem Wetter schweift der Blick von den Gipfeln des Hohen Atlas über jene des Anti-Atlas bis zum Jebel Sarho und hinab zum grün schimmernden Grund des Oued Dades. Das ist die Heimat der Imazighen, der "freien Menschen", wie sich die Berber voller Stolz selbst nennen. Wer diese Welt erkunden will, tut dies am besten wie wir: zu Fuß, mit viel Zeit und einer Maultierkarawane für das Gepäck. Keine andere NOMAD-Reise bietet ein derart langes und intensives Maultiertrekking.

Sie beginnen unsere 10-tägige Durchquerung des Hohen Atlas im Ait Bouguemez, dem "glücklichen Tal", dessen Erkundung Sie nutzen, um sich zu akklimatisieren. Während der folgenden Tage erleben wir eine Berglandschaft voller stiller Täler, rauer Gebirgszüge und zerklüfteter Schluchten. Höchstwahrscheinlich begegnen Sie unterwegs Halbnomaden, die während der kurzen Sommermonate mit ihren Herden über die Hochweiden ziehen und dabei in Höhlen Unterschlupf suchen. Denn die Tage sind heiß, und abends sinkt die Temperatur manchmal auf den Gefrierpunkt.

Den buchstäblichen Höhepunkt des Trekkings bildet der (freiwillige) Aufstieg auf den 4065 Meter hohen Ighil M'Goun. Der weitere Weg Richtung Westen führt Sie durch verschiedene Berberdörfer, von denen Megdaz mit seinen mehrstöckigen Häusern, den hoch aufragenden Speichern aus rotem Lehm und den sehr alten Nussbäumen sicherlich eines der schönsten ist.

Wer will, kann die Durchquerung des Atlasgebirges noch um vier Tage verlängern und mit einem Blick vom Jebel Toubkal, dem höchsten Berg Marokkos, krönen.

Unter Bergsteigern gelten die Gipfel des M'Goun und Toubkal als recht einfach. Ihre Besteigung

stellt keinerlei technische Ansprüche, erfordert aber - wegen der zunehmend dünnen Luft und des Höhenunterschiedes von immerhin fast 2500 Metern - eine gute Kondition, dazu Trittsicherheit und Ausdauer. Sie wandern am Tag etwa fünf bis sechs Stunden. Maultiere tragen Gepäck und Ausrüstung, Sie nur Ihren Tagesrucksack.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Marrakesch

Herzlich Willkommen - Ahlan wa Sahlan in Marokko! Sie werden nach Ihrer Ankunft in Marrakesch (Flug nicht inkludiert) abgeholt und zum Hotel gebracht. Je nach Ankunftszeit haben Sie evtl. noch Zeit für eine erste individuelle Stadterkundung.

Marrakesch | Hotel \*\*\* | 1 Nacht

F

### 2. Reisetag: Ait Bougmez

Auf dem Weg in den hohen Atlas machen Sie einen Abstecher zu den Wasserfällen von Ouzoud. Dann geht es via Azilal durch schöne Landschaften mit sorgfältig bebauten Terrassenfeldern, teils trockenen Zonen mit Kakteen, alten und knorrigen Wacholderbäumen auf den Tizi N'Oughbar. Schließlich erreichen Sie das Bougmez-Tal. Am Nachmittag bleibt Ihnen noch etwas Zeit für einen ersten Bummel durch die Dörfchen.

Bougmez | Hotel \*\*\* | 2 Nächte

### 3. Reisetag: Ait Bougmez - das "glückliche Tal"

Heute haben Sie die Gelegenheit bei einer Wanderung das Tal etwas kennen zu lernen und sich zu akklimatisieren. In den 25 Dörfern des Tales leben rund 8000 Berber. Markant für alle Dörfer der Region sind die Felder am Fluss sowie die mehrstöckigen Lehmhäuser, welche sich in der Farbe der Erde nahtlos in die Landschaft eingliedern. Sie wandern zum Marabout Sidi Moussa, dann hinüber nach Ait Imi, um via Tabant zum Ausgangsort zurückzukehren.

#### **4. Reisetag: Start des Trekkings**

Heute beginnen Sie mit der Überquerung des Hohen Zentralatlas von Westen nach Osten. Über den Hauptort Tabant folgen Sie dem Pfad in ein Seitental. In Ait Imi beginnt der Anstieg auf den gleichnamigen Pass. Nach etwa vier Stunden erreichen Sie den Passübergang Ait Imi auf 2900m. Der Abstieg erfolgt über den Zickzack-Trail zum Fluss im engen Amougr-Tal. Markant sind die durch Erosion entstandenen Türme. Dem Tal entlang wandern Sie bis zur Quelle bei Aflafal am Eingang des Oued M’Goun (Tal des M’Goun).

Aflafal | Zelt - | 1 Nacht

#### **5. Reisetag: Zum Djabal M’Goun**

Langsam steigen Sie aufwärts durch das enge Oued Oulilimt, entlang dem Fluss und dem Nordabhang des M’Goun-Massivs. Die Landschaft ist durch Ihre Vielfarbigkeit und bizarre Sandsteinformationen geprägt. Ihr Lager schlagen Sie nahe der Quelle des M’Goun Flusses auf.

Quelle MGoun | Zelt - | 1 Nacht

#### **6. Reisetag: Auf den Djabal M’Goun**

Am kommenden Morgen folgen Sie weiter dem Maultierpfad und dem Flusslauf durch das Oued Oulilimt und steigen dann auf zum Pass Tizi N'Oumsoud. Von der 3000 m hohen Passhöhe geht es hinunter auf die grüne Hochweide von Tarkeddid, wo der Fluss Tessa’ut entspringt. Hier besteht auch die Möglichkeit den 4065m hohen M’Goun zu besteigen. Die Besteigung stellt keine technischen Schwierigkeiten, erfordert jedoch Trittsicherheit und Ausdauer.

Tarkeddid | Zelt - | 1 Nacht

#### **7. Reisetag: Im Oued Tessa’ut**

Sie verlassen die Hochebene von Tarkeddid und steigen langsam zu einem Pass ab. Wie auf einem Höhenweg wandern Sie durch eine von Gipfeln und Schluchten dominierte Berglandschaft. Schließlich öffnet sich die Sicht auf das Oued Tessa’ut, in das Sie bis in die Nähe des Dorfes Tasgaiwalt absteigen.

Tasgaiwait | Zelt - | 1 Nacht

#### **8. Reisetag: Weiter im Oued Tessa’ut**

Ein kleiner Umweg führt zu dem sehr schönen Dorf Tassawt N'Oufela, dessen Häuser aus tiefrotem Lehm erbaut sind. Dann wandern Sie im engen Oued Tessa’ut, durch mehrere kleine und beeindruckende Dörfchen wie Ichbakene.

Ali N’Ait Ito | Zelt - | 1 Nacht

## **9. Reisetag: Auf den Hochweiden der Imazighen**

Schließlich verlassen Sie das Oued Tessa'ut und steigen auf zum Ort Megdaz. Megdaz ist mit seinen mehrstöckigen Häusern, den hohen Speichern aus rotem Lehm und den sehr alten Nussbäumen eines der schönsten Dörfer des Atlas-Gebirges. Ein Pass von rund 2450 m Höhe ist zu überwinden. Dann folgt der Abstieg über die Hochweiden der Halbnomaden von Megdaz zum Dorf Tagought.

Tagought | Zelt - | 1 Nacht

## **10. Reisetag: Weiter nach Aqqua N'Tissente**

Inmitten einer nun völlig veränderten Landschaft wandern Sie zum Dörfchen Tikhfist und erklimmen einen weiteren Pass, den Tizi N'Warg. Der heutige Tag endet mit dem Abstieg in Richtung des Ortes Aqqua N'Tissente in dessen Nähe Sie Ihr Camp aufschlagen.

Aqqa N'Tissente | Zelt - | 1 Nacht

## **11. Reisetag: Zum Lac M'Chalt**

Von hier aus brechen Sie am nächsten Morgen zum Jebel Tighaline auf. Der Weg führt entlang eines Pfades der Ihnen ein Panorama auf die umliegenden Berge gewährt und uns erneut zu den Hochweiden der Imazighen führt. Schließlich erreichen Sie am Abend Ihren Lagerplatz beim Lac M'Chalt.

Lac M'Chalt | Zelt - | 1 Nacht

## **12. Reisetag: Auf nach Assid Ayyat**

Von diesem See aus gelangen Sie zum Tizi N'Ta'camt, von wo aus der Weg in das friedlich unter Ihnen liegende, von Terrassenfeldern umgebene Dörfchen Titoula führt. Nach insgesamt sechs Wegstunden erreichen Sie unser Camp in der Nähe des Assif Ayyat (Schlucht von Ayyat).

Anfergal | Zelt - | 1 Nacht

## **13. Reisetag: Rückkehr nach Marrakesch**

Heute starten Sie zu Ihrer letzten etwa fünfstündigen Etappe. Durch die Schlucht hindurch gelangen Sie zu einem Übergang am Jebel Isk N'Tazult, von wo Ihr letzter Abstieg zur Fahrstraße am Tizi N'Tichka hinunterführt. Hier endet das Trekking und Sie verabschieden von den Maultiertreibern und den Begleitern und setzen Ihre Reise im Minibus fort. Am späten Nachmittag erreichen Sie Marrakesch und verbringen die Nacht wieder unter einem festen Dach.

Marrakesch | Hotel \*\*\* | 2 Nächte

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung.

## 14. Reisetag: Marrakesch

Je nachdem für welches weitere Programm Sie sich entschieden haben erfolgt heute entweder der Flughafentransfer oder das Verlängerungsprogramm "Djabal Toubkal".

## 15. Reisetag: Abschied nehmen

Je nachdem wann Sie Ihren Rückflug gebucht haben, werden Sie abgeholt und zum Flughafen gebracht.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
15.05.2019	15.09.2019	X	1.595 €
01.05.2020	15.09.2020	X	1.790 €
01.05.2021	15.09.2021	X	1.790 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > 5 Hotel- und Gasthausübernachtungen
- > 9 Zeltübernachtungen
- > Camping-Ausrüstung mit 2-Personen-Zelt, Schlafmatten und Expeditionsküche, Gemeinschafts- und Küchenzelt, Toilettenzelt
- > Vollpension während des Trekkings, in Marrakech Übernachtung mit Frühstück
- > lizenzierter lokaler Englisch sprechender Bergführer/Guide (Deutsch sprechender Bergführer auf Anfrage)
- > Miete für die Lastmaultiere während des Trekkings, einheimische Begleitmannschaft samt Koch
- > Transfer von Marrakesch zum Trekking und zurück im Geländewagen
- > Transfer vom und zum Flughafen

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Persönliche Ausgaben, Trinkgelder
- > Eintrittsgelder
- > Getränke in Hotels und Restaurants
- > Internationale Flüge
- > Steuern, Kerosin
- > Visagebühren (genaue Infos im Merkblatt)
- > nicht genannte Mahlzeiten

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

Maximalanzahl von Personen: 12

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 20 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 0 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### Programmhinweise

- > Ramadan und Ihd
- > Diese Reise findet an manchen Terminen während des islamischen Fastenmonats Ramadan bzw. während des Ihd-Festes statt (in 2019: 05. Mai-04. Juni, Ihd-Feste 05. -07. Juni und 11. - 15. August, in 2020: 23. April - 23. Mai, Ihd-Feste 24. Mai - 26. Mai und 30. Juli - 03. August). Während des Ramadan sowie während der Ihd-Feste ist das gesamte öffentliche Leben tagsüber eingeschränkt. Reisen im islamischen Fastenmonat sind andererseits eine interessante Erfahrung, die viele unserer bisherigen Gäste nicht missen möchten.
- > Preisangaben bei Privatreisen
- > Preise für unsere Privat- und Individualreisen gelten generell vorbehaltlich Verfügbarkeit von Flügen, Driverguides und Hotels in den kalkulierten Buchungsklassen bzw. Zimmerkategorien.
- > Reisehinweise des Auswärtiges Amtes
- > Bitte beachten Sie generell die Reise- und Sicherheitshinweise des Auswärtigen Amtes zu dieser Reiseregion.
- > Mehrbettzimmer
- > In Gasthäusern stehen uns generell nur Mehrbettzimmer zur Verfügung; die sanitären Anlagen sind in der Regel Gemeinschaftsanlagen. In Gasthäusern können wir weder Doppel- noch Einzelzimmer garantieren.  
Weitere Hinweise zur Unterbringung in Hotels, Gasthäusern und Zelten finden Sie im Infobereich unter <http://nomad-reisen.de/info/hinweise-zu-ihrer-gruppenreise/>
- > Programmänderungen
- > Flug-, Hotel- und Programmänderungen behalten wir uns bei vergleichbarem Leistungsumfang vor.
- > Rücktritt von der Reise | Stornogebühren
- > Der Reisende kann jederzeit vor Reisebeginn vom Pauschalreisevertrag zurücktreten.  
Tritt der Reisende vor Reisebeginn zurück oder tritt er die Reise nicht an, so verliert nomad den Anspruch auf den Reisepreis. Stattdessen kann nomad eine angemessene Entschädigung vom

Reisenden verlangen. Dies gilt nicht, sofern der Rücktritt von nomad zu vertreten ist oder wenn am Bestimmungsort oder in dessen unmittelbarer Nähe unvermeidbare, außergewöhnliche Umstände auftreten. In diesem Fall haben Sie ein Anrecht auf die Erstattung des vollständigen Reisepreises innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Stornobestätigung.

Weitere Informationen finden Sie in unseren ARB und auf unserer FAQ zu Corona Seite.

Wenn Sie eine Reise in ein Zielgebiet buchen, für das nach dem Zeitpunkt der Buchung vom Auswärtigen Amt aufgrund von Corona eine Reisewarnung ausgesprochen wird haben Sie das Recht auf eine kostenfreie Umbuchung Ihrer Reise auf einen beliebigen Termin innerhalb von zwei Jahren nach dem geplanten Reiseantritt.

- > Reisen für Menschen mit eingeschränkter Mobilität
- > Diese Reise ist leider generell nicht für Menschen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Rufen Sie uns aber jederzeit gerne an oder schreiben uns eine Email, wenn wir Sie entsprechend beraten dürfen.

- > Zahlungsmodalitäten

- > Die Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises beträgt 20 %.

Die Fälligkeit der Restzahlung ist 30 Tage vor Reisebeginn mit Ausnahme solcher Gruppenreisen, wo wir uns bis 21 Tage vor Reisebeginn eine Absage vorbehalten. Bei diesen Gruppenreisen ist die Restzahlung 20 Tage vor Reisebeginn fällig.

Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 21 Tage vor Reisebeginn) ist der vollständige Reisepreis sofort fällig.

- > Visa und Einreise
- > Ausführliche Informationen zu den Einreisebestimmungen und Visa für deutsche StaatsbürgerInnen (die keine weitere und/oder keine andere vorhergehende Staatsbürgerschaft besitzen und/oder deren Eltern aus dem gewünschten Reiseland stammen) finden Sie auf dieser Seite im Bereich "Einreise" und in unseren Reisemerkbältern. Für StaatsbürgerInnen anderer Länder, DoppelstaatlerInnen und Menschen, die früher eine andere Staatsbürgerschaft hatten oder deren Eltern aus dem gewünschten Reiseland stammen, bitten wir bei Buchungsanfrage um entsprechende Angaben, damit wir Ihnen die korrekten Informationen geben können.

Zusätzliche Einreisebestimmungen, die seit Mitte März 2020 aufgrund des Ausbruchs der Corona-Pandemie beschlossen wurden, finden Sie in unserem Corona-Merkblatt.

## **Einreise & Gesundheit**

- > Einreise
- > 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.
- > Gesundheit
- > 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))).

## **Generelle Hinweise**

- > Einreise
  - > 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.
  - > Reisecharakter
  - > Die Höhenunterschiede erfordern eine gewisse Grundfitness.
  - > Klima
  - > 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 Kyzylum auch niedrige Sanddünen, meist mit Hartgras- und Strauchbewuchs vor.

Das Flachland Kasachstans und Usbekistans mit der Kyzylum 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).

Zum Klima in Kirgistan finden Sie ausführliche Klimadiagramme auf dem Merkblatt im Downloadbereich dieser Seite.

- > Gesundheit
- > 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))).

> Sicherheit

- > Kirgistan gilt als allgemein sicheres Land 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.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.