



## ASIEN: TADSCHIKISTAN

## TADSCHIKISTAN – DER LEGENDÄRE PAMIR MIT MARINA NOVIKOVA

- > 7-tägiges Trekking (3 - 6 Std. täglich)
- > Wanderungen: 1 x leicht (2 - 3 Std.), 1 x mittelschwer (5 - 6 Std.)
- > In Jarty Gumbez Marco-Polo-Schafe bewundern und in heißen Quellen baden
- > Über die raue Hochebene zum türkisblauen Zaroshkul trekken
- > Im Wakhan-Korridor auf die eindrucksvollen Siebentausender blicken
- > Die orientalische Atmosphäre der grünen Hauptstadt Duschanbe spüren
- > In gemütlichen Homestays das Leben der Menschen im Pamir kennen lernen

"Mitten in der kargen Mondlandschaft glitzern kristallklare Seen wie kostbare Juwelen in der Sonne. Immer wenn ich am Ufer stehe und auf diese einzigartige Gebirgswelt blicke, bin ich zutiefst ergriffen von der Schönheit dieser Landschaft. Tadschikistan ist meine ehemalige Heimat und hier bin ich jedes Mal aufs Neue begeistert von der Herzlichkeit und Gastfreundschaft der Menschen, die diese Region noch faszinierender machen." (Marina Novikova) Der Pamir gehört zu den entlegensten Regionen der Welt und wir trekken mit Marina durch die von Gletschern geformte Bergwelt. Sie zeigt uns ihre Heimat und lässt uns als studierte Geologin an spannenden geografisch-geologischen Phänomenen teilhaben. Wir folgen dem mächtigen Flusslauf des Pandsch, der sich durch die zerklüfteten Felsen des West-Pamirs zwängt. Auf der einen Seite begleiten uns die schneebedeckten Gipfel der Sechstausender, am anderen Ufer erheben sich die gigantischen Eiswände des Hindukusch. Wir besuchen abgelegene Dörfer, plaudern mit Händlern auf dem Markt und den Menschen in den Straßen. Und spätestens in den Homestays verstehen wir, wie die Familien ihren Alltag meistern. Unser Trekking führt uns aus der Hochebene des Ost-Pamir über hohe Pässe und steppenartige Weidegebiete bis in den West-Pamir. Dabei begegnen wir wuscheligen Marco-Polo-Schafen und zotteligen Yaks sowie deren freundlichen Hirten, die uns in die Nomadenkultur einweihen. Und wenn wir schließlich am türkisblauen Zaroshkul stehen und unsere Eindrücke Revue passieren lassen, wissen wir es sicher – der Pamir ist wild und wunderschön zugleich!

Profil: Der Fokus dieser Reise liegt auf der entlegenen Bergwelt des Pamir. Wir trekken durch eine der schönsten Gebirgslandschaften der Welt und genießen unvergessliche Panoramen. Dabei kommt auch die Kultur des Landes nicht zu kurz. Wir treffen immer wieder auf Zeugnisse der Vergangenheit und kommen vor allem bei den Übernachtungen in den Homestays mit den

Einheimischen ins Gespräch. Wir bieten diese Reise in zwei Varianten an. Beim Termin 25TJK0301 (04.07.-26.07.2025) besuchen wir im äußersten Osten des südlichen Alichur-Gebirges den Ort Jarty Gumbez und begeben uns im nördlichen Alichur-Gebirge auf ein 7-tägiges Trekking in Hufeisenform zum Zaroshkul. Beim Termin 25TJK0302 (08.08.-30.08.2025) fahren wir über den Khargush-Pass in das Alichur-Tal und überqueren bei einem 8-tägigen Trekking das nördliche Alichur-Gebirge und fahren mit Booten über den Saressee. Die weiteren Programminhalte sind bei beiden Varianten identisch. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Wanderungen mit bis zu 6 Std. Gehzeit auf unbefestigten Wegen. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich, jedoch können während des Trekkings Etappen nicht ausgelassen werden und Hitze kann das Wandern erschweren. Gehzeiten können sich durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe verlängern. Die im Programm angegebenen Höhenunterschiede gelten nur als grobe Richtlinie. Die teilweise langen Fahrstrecken erfordern Durchhaltevermögen, da vor allem im Pamir die Straßen in schlechtem Zustand sind. Alle Fahretappen werden durch regelmäßige Pausen unterbrochen. Höhe: Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit (AMS). Symptome reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Gefahr zu verringern, ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass während der Reise stets genügend Zeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehört langsames und stetiges Gehen sowie die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Trotz sorgfältiger Planung unserer Reiserouten bedeutet der Aufenthalt in Höhenlagen eine Belastung für den Körper. Sollten Sie diesbezüglich Bedenken haben, melden Sie sich gerne jederzeit direkt bei uns. Insbesondere bei Vorerkrankungen empfehlen wir Ihnen, rechtzeitig vor der geplanten Reise Ihren Hausarzt zu konsultieren. Bei Interesse können wir Ihnen außerdem das Hypoxicum in München empfehlen. Das Institut für Höhentherapie bietet neben einem Höhenverträglichkeitstest die Möglichkeit, sich mittels individueller Trainingspläne auf einen Aufenthalt in großer Höhe vorzubereiten. Kontakt und Information: Institut für Höhentherapie - Hypoxicum München, Inhaber Flavio Mannhardt, Spiegelstr. 9, 81241 München, Tel.: 089 551 356 20, E-Mail: [info@hypoxicum.de](mailto:info@hypoxicum.de), Website: [www.hypoxicum.de](http://www.hypoxicum.de) Weitere Informationen zum Thema Höhe finden Sie unter [www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehe-auf-reisen](http://www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehe-auf-reisen). Unterbringung: Wir übernachten in Duschanbe und Khorog in Hotels der Mittelklasse und in Kalai Khumb in einem Gästehaus. In den Hotels in Duschanbe und Khorog verfügen alle Zimmer über ein Badezimmer. Im Gästehaus in Kalai Khumb steht ein Gemeinschaftsbad zur Verfügung und Einzelzimmer sind nicht möglich. In der Pamir-Region übernachten wir in landestypischen Homestays. Dabei handelt es sich um gemütliche, aber einfache Unterkünfte mit einem oder mehreren Schlafzimmern, Einzelzimmer sind nicht möglich. Wir schlafen auf Matratzen auf dem Boden oder auf Holzbetten, Bettdecken sind vorhanden. Die sanitären Einrichtungen befinden sich in der Regel außerhalb der Häuser und sind sehr einfach und zweckmäßig. Während des Trekkings übernachten wir in 2-Personen-Zelten. Einfache Isomatten werden gestellt. In den Zeltcamps wird ein Toilettentent aufgestellt. In den Seen und Flüssen besteht die Möglichkeit, sich zu waschen. Verpflegung: Bei dieser Reise sind Frühstück sowie 20 Mittagessen und 17 Abendessen inkludiert. Wir frühstücken in den Unterkünften, mittags machen wir ein Picknick oder suchen uns ein nettes Lokal. Abends essen wir in landestypischen Restaurants, in den Hotels oder in den Homestays. Die Küche Tadschikistans ist reichhaltig, es gibt meist Reis oder Kartoffeln und dazu Fleisch, aber auch

Eintöpfe und Suppen. Vor allem das Nationalgericht Plov, Reis mit Gemüse und Fleisch, wird häufig gegessen. Während des Trekkings wird abends ebenfalls für uns gekocht. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist mit Einschränkungen möglich, veganes Essen eventuell nach Rücksprache. Wir bitten um Verständnis. Fahrten: Wir reisen in Duschanbe in einem Mercedes-Benz Sprinter mit Klimaanlage und 16 Sitzen. Ansonsten sind wir in Jeeps, die mit maximal 3 Personen zzgl. Fahrer besetzt sind. Der Pamir-Highway, die Überlandstraße durch das Pamir-Gebirge, ist teilweise in sehr schlechtem Zustand. Je nach Straßenverhältnissen können die Fahrten sehr holprig werden, bei Bandscheibenproblemen raten wir von dieser Reise ab. Teamwork: Teamgeist und Kameradschaft sind auf dieser Tour besonders wichtig, da jeder Teilnehmer wesentlich zum Gelingen der Reise beiträgt. Aktive Mithilfe bei anfallenden Arbeiten (z. B. Zelte aufstellen) sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein. Erfahrungsgemäß entsteht durch dieses Gemeinschaftserlebnis ein stärkeres Zusammengehörigkeitsgefühl. Respekt: Respekt ist in unbekanntem Kulturkreisen besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein. Vor allem außerhalb der großen Städte bitten wir um taktvolles Verhalten sowie Toleranz gegenüber ungewohnten Sitten und Gebräuchen der einheimischen Bevölkerung. Dazu gehört auch die Zurückhaltung beim Fotografieren – bitte klären Sie ab, ob Aufnahmen von Personen gestattet sind.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Anreise nach Tadschikistan

Flug nach Duschanbe.

Unterkunft: Atlas B&B Hotel in Duschanbe

### 2. Reisetag: Ankunft in Duschanbe, Erkundung der Hauptstadt

Ankunft in Duschanbe und Transfer zum Hotel. Wir haben Zeit, uns auszuruhen, bevor wir uns die tadschikische Hauptstadt genauer ansehen. Im Schatten alter Platanenbäume spazieren wir durch die großzügig angelegten Boulevards und bewundern die mondänen Plätze mit ihren verzierten Brunnen. Und plötzlich tauchen wir ein in das geschäftige Treiben auf dem Basar Mehrگون und befinden uns mitten im Orient – ein kontrastreiches Erlebnis! Am Abend suchen wir uns ein gemütliches Lokal und tauschen unsere ersten Eindrücke aus.

Fahrstrecke: ca. 2.5 km | Unterkunft: Atlas B&B Hotel in Duschanbe | Verpflegung: F, M, A

### **3. Reisetag: Fahrt über Kulob nach Kalai Khumb**

Am frühen Morgen starten wir unsere Fahrt in Richtung Pamir. Je weiter wir uns von Duschanbe entfernen, desto gebirgiger und rauer wird die Gegend. Vorbei am Nurek-Staudamm, zweithöchste Talsperre der Welt, erreichen wir Kulob, wo wir zu Mittag essen. Danach fahren wir über eine beeindruckende Passstraße, die von bizarr verwitterten, rotbraunen Felsen gesäumt ist und durch eine enge Schlucht entlang des Flusses Panj. Am Abend erreichen wir schließlich Kalai Khumb, wo wir zum ersten Mal die pamirische Gastfreundschaft kennenlernen – in einem traditionellen Gästehaus.

Fahrzeit: ca. 07:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 380 km | Unterkunft: Zing Guest House in Kalai Khumb | Verpflegung: F, M, A

### **4. Reisetag: Fahrt ins Bartang-Tal nach Yemts**

Wir folgen dem Verlauf des Pandsch. Der gewaltige Strom zwängt sich zwischen die zerklüftete Gebirgszüge des Westpamirs und trennt Tadschikistan von Afghanistan. Wir können uns kaum satt sehen an der gewaltigen Natur, die uns von beiden Seiten umgibt. Unser Ziel ist das Bartang-Tal, ein schmales Seitental mit eindrucksvollem Panorama, das die Verbindung zum Ost-Pamir markiert. Spätestens heute spüren wir die Ursprünglichkeit und Abgeschiedenheit dieser Region. Was hat es mit dem alten Mazar in Yemts auf sich? Wir finden es heraus.

Fahrzeit: ca. 06:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 250 km | Unterkunft: Homestay in Yemts / Siponj | Verpflegung: F, M, A

### **5. Reisetag: Wanderung ins Jizewdara-Tal**

Wir schnüren unsere Wanderschuhe und machen uns auf den Weg ins Jizewdara-Tal. Nach einer kurzen Fahrt im Jeep gelangen wir auf die andere Seite des Flusses und wandern los. Auf einem gut ausgetretenen, steinigen Pfad geht es am Fluss entlang, der ab und an unter mächtigen Steinmassen verschwindet. Auf den winzigen Flussterrassen blühen kleine Obstgärten, Berberitze- und Sanddornsträucher säumen den Weg. Vielleicht begegnet uns einer der Dorfbewohner aus Jizew, der meist per Esel den Weg ins Bartang-Tal zurücklegt. Immer wieder machen wir halt und bewundern die karge und doch schön anmutende Landschaft – inklusive Picknick in dem idyllisch gelegenen Dorf. Am Abend genießen wir die Gastfreundschaft der Pamiris in einem traditionellen Haus und lernen, was hinter der besonderen Konstruktion der Pamirhäuser steckt. Warum hat jedes Chid ein eckiges Dachfenster?

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 14 km | Fahrzeit: ca. 01:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 20 km | Aufstieg: 520 m | Abstieg: 520 m | Unterkunft: Homestay in Yemts / Siponj | Verpflegung: F, M, A

## **6. Reisetag: Fahrt nach Khorog, Erkundung der Stadt**

Es ist Zeit, das Bartang-Tal zu verlassen. Der Lauf des Pandsch führt uns, vorbei an einer heiligen Quelle, nach Khorog. Wir sind in einem Tal – aber auf 2.000 m Höhe. In Khorog befindet sich nicht nur der Zusammenfluss von Shakh dara, Ghund und Pandsch, hier beginnt auch der Pamir Highway. Dadurch herrscht reges Treiben! Wir mischen uns unter das Volk, und spazieren über den bunten Bazar.

Fahrzeit: ca. 03:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 110 km | Unterkunft: Lal Inn in Khorog | Verpflegung: F, M

## **7. Reisetag: Besuch von Garm Chashma, Fahrt durch den Wakhan-Korridor nach Yamg**

Heute besuchen wir zunächst Garm Chashma. Der kleine Ort ist durch seine heilenden und heiligen Mineralquellen berühmt (Nutzung fakultativ). Wie entstehen die eindrucksvollen gelbweißen Sinterterrassen, die aus dem türkisfarbenen Wasser blitzen? Wir ziehen weiter, das Tal wird breiter, bis wir schließlich hinter Ishkashim auf den Wakhan-Korridor treffen. Bei Namadgut besichtigen wir die Festungsrueine von Qah-Qaha und den nahe gelegenen Schrein Shohimardon sowie ein kleines Museum (nicht immer geöffnet). Auf dem Weg weiter nach Yamg rückt dann die atemberaubende Kulisse der Siebentausender zum Greifen nahe. Auch zwei „deutschen Häupter“ sind darunter: Peak Karl Marx (6.723 m) und Peak Engels (6.507 m). Am Abend erreichen wir dann das Dörfchen Yamg.

Fahrzeit: ca. 06:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 250 km | Unterkunft: Homestay in Yamg | Verpflegung: F, M, A

## **8. Reisetag: Weiterfahrt durch den Wakhan-Korridor nach Langar**

Nach dem Frühstück starten wir dem kleinen Dorfmuseum einen Besuch ab, bewundern eine steinerne Sonnenuhr und die alten Wassermöhlen. Dann geht es weiter nach Yamchun, hinauf auf die antike Bergfestung. Nicht nur, weil die alten Mauern viel Geschichte erzählen, sondern auch, weil das Panorama auf das Wakhan-Tal schlicht atemberaubend ist. Inmitten der fruchtbaren Felder liegen kleine Oasen-Dörfer und auch die heißen Quellen von Bibi Fatima (fakultativ). Weiter geht es zum buddhistischen Stupa von Vrang und zur Seiden-Festung Abreshim Qala in Zong, bevor wir am Abend Langar erreichen.

Gehzeit: ca. 01:00-02:00 Std. | Gehstrecke: ca. 6 km | Fahrzeit: ca. 04:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 70 km | Aufstieg: 300 m | Abstieg: 300 m | Unterkunft: Homestay in Langar | Verpflegung: F, M, A

## **9. Reisetag: Fahrt nach Jarty Gumbez**

Wir ziehen weiter. Oberhalb des Dorfes zeigen uns Tausende von Petroglyphen profane und sakrale Szenen aus der Bronzezeit, bevor wir weiter dem Fluss Pamir folgen. Auf dem Weg zum Zorkul (Kul bedeutet See) verändert sich die Landschaft. Sanft ansteigend und überwältigend erstreckt sich nun vor uns die raue Hochebene des Ostpamirs. Sie erstreckt sich auf 4.000 m Höhe und wird von den Einheimischen auch Bam-i Dunya, das Dach der Welt, genannt. Vielleicht treffen wir auf eine Herde Marco-Polo-Schafe? Der Weg führt uns nach Jarty Gumbez, ein geheimnisvoller Ort am Istyk-Fluss. Heiße Quellen und uralte Nomaden-Gräber sorgen für Gesprächsstoff.

Gehzeit: ca. 01:00-02:00 Std. | Gehstrecke: ca. 6 km | Fahrzeit: ca. 07:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 130 km | Aufstieg: 150 m | Abstieg: 150 m | Unterkunft: Homestay in Jarty Gumbez | Verpflegung: F, M, A

## **10. Reisetag: Fahrt über den Ak-Bura-Pass nach Murghab**

Über den Ak-Bura-Pass (4.200 m) geht es weiter in Richtung Norden. Die karge vegetationslose Mondlandschaft von Shor Bulak mit ihren farbenfrohen Felsformationen nimmt uns gefangen. Wir besuchen eine Grotte mit Felsmalereien aus der Bronzezeit und im Aksu-Tal einen markanten Meteoritenkrater. Bei guter Sicht entdecken wir die Berg-Giganten Muztag-Ata (7.546 m) und Kongur (7.719 m) in China. Schließlich erreichen wir am späten Nachmittag wieder den Pamir-Highway, der uns nach Murghab führt. In der größten Stadt des Ost-Pamirs leben vor allem Kirgisen. Wir schlendern über den kleinen Bazar und lassen den Tag gemütlich ausklingen.

Fahrzeit: ca. 04:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 130 km | Unterkunft: Homestay Adyl in Murghab | Verpflegung: F, M, A

## **11. Reisetag: Wanderung im Pshart-Tal und Fahrt über den Neizatash-Pass nach Bulunkul**

Der Ost-Pamir ist der Lebensraum der kirgisischen Nomaden. Im Sommer ziehen sie mit ihren Yak-, Ziegen- und Schafherden von Weide zu Weide. Am Vormittag machen wir einen Ausflug in das ca. 40 km entfernte Pshart-Tal und unternehmen eine aussichtsreiche Wanderung. Nach dem Mittagessen zurück in Murghab fahren wir über den Neizatash-Pass (4.137 m) in den Alichur-Pamir. Wie kostbare Juwelen schmücken die sattgrünen Wiesen am Ufern des ruhig mäandrierenden Wasserlaufs die kahle Berglandschaft. Wir erreichen das breite, von einem gigantischen Gletscher glatt geschliffene Alichur-Tal und besichtigen den Schrein von Bash Gumbez. Immer wieder blitzen blaue Seen zwischen den Hügeln und auch die silbernen Salzseen erhellen die karge Landschaft – viel zu sehen, bis wir am Abend Bulunkul erreichen. Die kleine Siedlung am gleichnamigen See wirkt irgendwie surreal – idyllisch, aber gewappnet für winterliche Temperaturen bis - 63 °C.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 5 km | Fahrzeit: ca. 04:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 180 km | Aufstieg: 550 m | Abstieg: 550 m | Unterkunft: Homestay in Bulunkul | Verpflegung: F, M, A

## **12. Reisetag: Fahrt zum Jaschilkul, Start des Trekkings und Wanderung ins Langar Dara-Tal**

Gleich nach dem Frühstück fahren wir zum Startpunkt unseres Trekkings. Am westlichen Ende des Yashilkul wartet bereits unsere Begleitmannschaft mit den Lasttieren – es kann losgehen. Wir wandern mit leichtem Anstieg über den 3.930 m hohen Bughramol-Pass hinüber ins Langar-Dara-Tal. Unsere erste Etappe ist nicht lang, aber voller Aussichten! Auf einer grünen Wiese verbringen wir unsere erste Zeltnacht (3.760 m).

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 7.5 km | Fahrzeit: ca. 01:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 25 km | Aufstieg: 335 m | Abstieg: 445 m | Unterkunft: Camp im Langar Dara-Tal | Verpflegung: F, M, A

## **13. Reisetag: Wanderung durch das Langar Dara-Tal nach Kirgizshabir**

Wir wandern weiter durch eine spektakuläre Landschaft. In der Ferne blicken wir auf die Bergriesen, deren weiße Spitzen beinahe 6.000 m in den Himmel ragen. Der Weg steigt langsam aber stetig an, wir machen immer wieder Halt und bestaunen die Aussicht. Auf dem letzten Abschnitt schlängelt sich der Pfad durch eine hügelige Moränen-Landschaft. Am Nachmittag erreichen wir Kirgizshabir und errichten unser Lager.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 14.5 km | Aufstieg: 690 m | Abstieg: 90 m |  
Unterkunft: Camp in Kirgizshabir | Verpflegung: F, M, A

## **14. Reisetag: Wanderung zu den Uchkul-Seen**

Heute steigen wir noch etwas weiter auf. Wir folgen den Pfaden entweder über den Langar-Pass (4.630 m) oder zum Chapdarkul (4.530 m). Der Weg über den Pass ist länger, aber einfacher für die Tiere. Der Weg zum Chapdarkul ist interessanter, führt aber auch über grobes Blockgestein und Schotter. Beide Wege führen am Nachmittag, nach einem kurzen Abstieg, zu unserem heutigen Camp an den Uchkul-Seen (4.290 m).

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 16.5 km | Aufstieg: 400 m | Abstieg: 360 m |  
Unterkunft: Camp an den Uchkul-Seen | Verpflegung: F, M, A

## **15. Reisetag: Wanderung zum Kulen-See**

Nach dem Frühstück im Camp packen wir wieder zusammen und setzen unser Trekking fort. Wir dringen immer tiefer ein in die abgeschiedene Bergwelt und genießen die Stille um uns herum. Unser Tagesziel ist der Kulen-See auf einer Höhe von 4.300 m. Auf einer Wiese etwas entfernt vom Ufer schlagen wir unsere Zelte auf.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 13.5 km | Aufstieg: 435 m | Abstieg: 275 m |  
Unterkunft: Camp am Kulen-See | Verpflegung: F, M, A

## **16. Reisetag: Wanderung vorbei am Zaroshkul zum Tsakhin-See**

Wir trekken weiter an mehreren azurblauen Seen entlang. Vorbei am Zaroshkul (4.520 m), teilweise über große und teils lose Steinblöcke, lassen wir uns Zeit zum Bestaunen und zum Fotografieren. Danach steigen wir zum Tsakhin-See (4.340 m) ab und schlagen in der Nähe des Sees unsere Zelte auf.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 13 km | Aufstieg: 350 m | Abstieg: 440 m |  
Unterkunft: Camp am Tsakhin-See | Verpflegung: F, M, A

## **17. Reisetag: Wanderung nach Kavk**

Vom Tsakhin-See wandern wir hinab nach Kavk (3.600 m). Hier stellen wir unsere Zelte am Flussufer auf.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Aufstieg: 70 m | Abstieg: 750 m |  
Unterkunft: Camp am Flussufer des Andaravch | Verpflegung: F, M, A

## **18. Reisetag: Wanderung nach Bachor**

Heute Morgen besteht die Möglichkeit, ca. 200 m hinauf zu den heißen Quellen von Kavk zu wandern. Wem nicht nach Aufsteigen ist, genießt einen entspannten Morgen im Camp. Später steigen wir weiter ab, folgen ein Stück dem Fluss Ghund, bis wir das Dorf Bachor erreichen. Dort übernachten wir wieder in einem gemütlichen Homestay und tauschen unsere Trekking-Erlebnisse mit den Pamiri aus. Wir verabschieden uns von unserer Trekkingmannschaft und genießen das Abendessen in unserer Unterkunft.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 18 km | Aufstieg: 135 m | Abstieg: 500 m |  
Unterkunft: Homestay in Bachor | Verpflegung: F, M, A

## **19. Reisetag: Fahrt nach Khorog**

Wir fahren durch das tief eingeschnittene Tal des tosenden Ghund. Die alpine Kulisse rechts und links der Straße ändert sich merklich, die Luft wird immer milder und wärmer. Zahlreiche Dörfer mit ihren typischen Häusern, blühenden Gärten und ertragreichen Feldern säumen den Pamir-Highway. An den steinernen Ruinen eines Tempels der Zoroastrier in Bogevo machen wir Halt, vom felsigen Vorsprung können wir das gesamte Tal überblicken. Am Nachmittag erreichen wir schließlich Khorog. Wie wäre es mit einem Besuch des zweit höchstgelegenen Botanischen Garten der Welt (2.300 m)? Beste Aussicht auf die Stadt inklusive.

Fahrzeit: ca. 04:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 125 km | Unterkunft: Lal Inn in Khorog | Verpflegung: F, M

## **20. Reisetag: Fahrt nach Kalai Khumb**

Von Khorog führt uns der Weg wieder entlang des Pandsch. Zwischen den hohen Bergen tauchen plötzlich weiße Sanddünen am Ufer auf, sie erscheinen fast unwirklich zwischen den kantigen Felsen. Wir fahren weiter und blicken immer wieder auf die afghanische Seite. In den Felswänden können wir Owrings erkennen, die in den Felsen spektakulär angelegten, alten Pfade – ehemals wichtige Verbindung zwischen den Orten. Am Abend erreichen wir das uns schon vertraute Gästehaus in Kalai Khumb.

Fahrzeit: ca. 07:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 260 km | Unterkunft: Zing Guest House in Kalai Khumb | Verpflegung: F, M, A

## **21. Reisetag: Fahrt über Tavildara nach Duschanbe**

Von Kalai Khumb fahren wir über die Nordroute via Tavildara zurück nach Duschanbe. Wir überqueren dabei den Hoburobod-Pass auf einer Höhe von 3252 Metern. Die schmale Passstraße ist von bizarr verwitterten, rotbraunen Konglomeratfelsen gesäumt. Nahe dem Berg Navrus legen wir eine Rast ein und bestaunen die bunten Gesteinsschichten des Gipfels, die zu einer einzigartigen Tulpe gefaltet sind. Langsam wandelt sich auf der Weiterfahrt die Landschaft. Zahlreiche Obstgärten und in grüne Landschaft eingebettete Dörfer säumen unseren Weg, bevor wir schließlich wieder Duschanbe erreichen – die Zivilisation hat uns wieder.

Fahrzeit: ca. 08:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 340 km | Unterkunft: Atlas B&B Hotel in Duschanbe | Verpflegung: F, M

## **22. Reisetag: Erkundung Duschanbe**

Der heutige Tag ist als Puffertag vorgesehen, damit von unserer Reiseleitung auf eventuell notwendige Änderungen am Reiseverlauf reagiert werden kann. Wenn uns der Tag vollumfänglich zur Verfügung steht, dann haben wir noch einmal Zeit, die vielen Gesichter der tadschikischen Hauptstadt kennenzulernen. Entweder gemeinsam mit der Gruppe oder ganz nach Belieben. Wie wäre es mit einem Besuch des Nationalmuseums oder der Museen der Antike? Wer sich für die verschiedenen Volksgruppen interessiert, ist im Ethnographischen Museum genau richtig. Aber auch der Botanische Garten oder einer der Märkte eignen sich bestens, um die Eindrücke der vergangenen Wochen noch einmal Revue passieren zu lassen.

Unterkunft: Atlas B&B Hotel in Duschanbe | Verpflegung: F

## **23. Reisetag: Heimreise**

Flug von Duschanbe zurück nach Deutschland.

Fahrstrecke: ca. 2.5 km | Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
04.07.2025	26.07.2025	✓	5.995 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Hauser-Reiseleitung ab/bis Deutschland
- > Flug mit Turkish Airlines ab/bis Frankfurt via Istanbul nach Duschanbe
- > (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > 22 x Frühstück, 20 x Mittagessen, 17 x Abendessen
- > Übernachtung 6 x in Hotels, 2 x im Gästehaus (Gemeinschaftsbad), 8 x in Homestays (Mehrbettzimmer, Gemeinschaftsbad), 6 x im Zelt
- > Gepäcktransport
- > Koch- und Begleitmannschaft
- > Sicherheitsausrüstung: Sat-Telefon
- > Reisekrankenschutz
- > Übernachtung 6 x in Hotels, 2 x im Gästehaus (Gemeinschaftsbad), 8 x in Homestays (Mehrbettzimmer, Gemeinschaftsbad), 6 x im Zelt
- > 22 x Frühstück, 20 x Mittagessen, 17 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Koch- und Begleitmannschaft
- > Sicherheitsausrüstung: Sat-Telefon
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visagebühren
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 180,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 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.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

## WEITERE INFOS

### Einreise & Gesundheit

- > 2-3

### Generelle Hinweise

>

"Mitten in der kargen Mondlandschaft glitzern kristallklare Seen wie kostbare Juwelen in der Sonne. Immer wenn ich am Ufer stehe und auf diese einzigartige Gebirgswelt blicke, bin ich zutiefst ergriffen von der Schönheit dieser Landschaft. Tadschikistan ist meine ehemalige Heimat und hier bin ich jedes Mal aufs Neue begeistert von der Herzlichkeit und Gastfreundschaft der Menschen, die diese Region noch faszinierender machen." (Marina Novikova) Der Pamir gehört zu den entlegensten Regionen der Welt und wir trekken mit Marina durch die von Gletschern geformte Bergwelt. Sie zeigt uns ihre Heimat und lässt uns als studierte Geologin an spannenden geografisch-geologischen Phänomenen teilhaben. Wir folgen dem mächtigen Flusslauf des Pandsch, der sich durch die zerklüfteten Felsen des West-Pamirs zwängt. Auf der einen Seite begleiten uns die schneebedeckten Gipfel der Sechstausender, am anderen Ufer erheben sich die gigantischen Eiswände des Hindukusch. Wir besuchen abgelegene Dörfer, plaudern mit Händlern auf dem Markt und den Menschen in den Straßen. Und spätestens in den Homestays verstehen wir, wie die Familien ihren Alltag meistern. Unser Trekking führt uns aus der Hochebene des Ost-Pamir über hohe Pässe und steppenartige Weidegebiete bis in den West-Pamir. Dabei begegnen wir wuscheligen Marco-Polo-Schafen und zotteligen Yaks sowie deren freundlichen Hirten, die uns in die Nomadenkultur einweihen. Und wenn wir schließlich am türkisblauen Zaroshkul stehen und unsere Eindrücke Revue passieren lassen, wissen wir es sicher – der Pamir ist wild und wunderschön zugleich!

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