

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

# REISEN MIT SINNEN

REISEN MIT SINNEN  
Pardon/Heider Touristik GmbH  
Erfurter Str. 23  
D- 44143 Dortmund  
Fon 0231-589792-0  
Fax 0231-164470  
[info@reisenmitsinnen.de](mailto:info@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)  
[www.kapverdischeinseln.de](http://www.kapverdischeinseln.de)

NEU

## USBEKISTAN & TADSCHIKISTAN BERGWELT UND SEIDENSTRÄBENFLAIR



**16-tägige Wander- und Erlebnisreise  
mit qualifizierter Insider-Reiseleitung**



# IHRE HIGHLIGHTS

**Kultur an der alten Seidenstraße:  
Mosaike, Moscheen und  
Festungsruinen**

**Preisgekrönten Wein aus  
Samarkand probieren**

**Das Nationalgericht "Plov" zubereiten lernen**

**Familienleben spüren! In Bergdörfern bei Tadschiken übernachten**

**Wanderungen in den malerischen Fan Mountains zwischen Bergen und leuchtenden Seen**

ReiseSchätze  
Usbekistan & Tadschikistan  
16 Tage, 6-12 Gäste  
Wandern, Alltagskultur,  
Natur, Begegnungen  
Insider-Reiseleitung:

## PRIMA KLIMA – DIE ZUKUNFT DES REISENS

Klimafreundlich reisen inklusive. Klimaschutz ist für uns eine Herzensangelegenheit. Bei allen Reisen kompensieren wir zu 100 % die CO2-Emissionen Ihrer Flug- oder Bahnanreise, der Unterkünfte, Mahlzeiten und alle Transporte in den Zielgebieten über atmosfair. Dazu gehören sämtliche Inlandsflüge, Bahn-, Schiffs- oder Bustransfers.

Mehr hierzu finden Sie weiter unten.



# KARTE ZUR REISE

Tauchen Sie ein in die Märchen aus 1001 Nacht in Samarkand und Buchara, dem ältesten Zeugnis islamischer Architektur Zentralasiens. Danach weitet sich die Seele bei dem Blick auf die verschiedenfarbigen Seen - mal fast rund, mal langgestreckt, in der Region der Sieben Seen in Tadschikistan.

# REISEVERLAUF - 16 TAGE

(Verpflegung: **F** = Frühstück, **M** = Mittagessen; **L** = Lunchpaket, **P**= Picknick  
**A** = Abendessen)

Die Angaben zu den Wanderstrecken und -zeiten, Flug-, Fähr- und Transferzeiten sind angenäherte Erfahrungswerte und können je nach Straßenbeschaffenheit und Verkehrsaufkommen variieren. Transferzeiten von unter einer Stunde pro Tag sind nicht angegeben.

## 1. Tag: Herzlich Willkommen in Taschkent

---

Flug von Frankfurt via Istanbul nach Taschkent. Der Flug geht meist über Nacht mit Ankunft am frühen nächsten Morgen.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Mirzo, Standard

Verpflegung: -/-/-



## **2. Tag: Hauptstadt Taschkent entdecken**

---

Bei der Ankunft am Morgen erwartet uns unsere deutschsprachige Reiseleitung und begleitet uns auf dem kurzen Transfer zum Hotel.

Die prächtige Hauptstadt Usbekistans erwartet uns mit einer vielseitigen Mischung aus traditioneller Baukunst und moderner Architektur, sowie lebhaften Plätzen und Basaren.

Nach einer Erholungspause und einem kräftigen Frühstück beginnt unsere Erkundungstour mit einem Spaziergang sowohl durch alte Viertel und Parks, als auch zu sowjetisch geprägten Plätzen und Architektur.

Islam nähergebracht: Der Hasrati Imam Platz umfasst mehrere Moscheen und ehemalige und auch noch aktive Koranschulen (Medresen). In der Muji Mubarak-Medrese wird einer der ältesten Korane der Welt aufbewahrt, in der Barak Khan-Medrese arbeiten heute lokale Kunsthändler.

Weiter geht es zum Chorsu-Basar - umgeben von Farben und Gerüchen frischer Gewürze kosten wir lokale Leckereien wie Früchte und Nüsse.

Beim Begrüßungs-Abendessen erleben wir in einem üppig orientalisch ausgestatteten Restaurant mit Räumen, die an 1001 Nacht erinnern, das erste Mal die Vielfalt der usbekischen Küche.

Verpflegung: F/-/A



### **3. Tag: Taschkent erleben und Zugfahrt nach Buchara**

---

Wir setzen unsere Erkundungstour in der russischen Neustadt am Amir Timur-Platz mit dem gleichnamigen Denkmal fort. Sie führt weiter über die Fußgängerzone mit prachtvollen Gebäuden zum Unabhängigkeitsplatz, wo wir die ausgefäl-lene Architektur des Romanov-Palastes (von außen) bestaunen können.

Unterwegs mit der U-Bahn können wir die faszinierende Architektur "unter Tage" bewundern - einige Stationen sind besonders aufwändig künstlerisch gestaltet - aber auch immer mal wieder "auftauchen".

Nachmittags besteigen wir dann den Zug nach Buchara. Mit dem Schnellzug reist es sich deutlich entspannter als mit dem Fahrzeug auf teils holprigen Straßen.  
Zugfahrt: knapp 4 Std.

Nach Ankunft in der bald 2.000 Jahre alten Handelsstadt Buchara, deren Stadt-kern zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört, checken wir ins Hotel ein.

Am frühen Abend können wir die bezaubernde Atmosphäre Bucharas bei einem köstlichen Imbiss und einem gemütlichen Spaziergang um Labi Havuz kennen lernen, eindrucksvolles Gebäudeensemble an einem der größten Wasserbecken der Stadt, an welchem jahrhundertealte Maulbeeräume an heißen Tagen kühlenden Schatten spenden. Um diesen Komplex aus Wasserbecken und Park herum sind drei Bauwerke angeordnet und auf diesen ausgerichtet. Im Westen liegt die 1620 errichtete ehemalige Pilgerherberge Nodir-Devonbegi Chanaqa, im Osten die 1623 erbaute Koranschule Nodir-Devonbegi Medrese. Im Norden jenseits der Straße, liegt die bereits 1569 errichtete Ko`kaldosh-Medrese.



Übernachtung/en: 3 Nächte, Hotel Kabir, Standard Dreibettzimmer

Verpflegung: F/-/A

## **4. Tag: Architektur und Kultur in Buchara**

---

Buchara ist märchenhaft! Moscheen, Brunnen und Mausoleen bilden das älteste erhaltene Zeugnis islamischer Architektur Zentralasiens. Bei einem ausführlichen Rundgang zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt tauchen wir ein in die reiche Geschichte Bucharas.

Wir erkunden das Samaniden-Mausoleum, den Hiobsbrunnen Tschaschma Ayub sowie die Bolo Hovuz-Moschee. Weiter geht es zu der "Ark" genannte Zitadelle, einem riesigen rechteckigen Festungsbau, der ursprünglich als Regierungszentrale diente, und den majestätischen Poi Kalon-Komplex mit seinem hoch aufragenden Minarett, der großen Moschee und der funktionierenden Medrese.

Danach führt uns die Reiseleitung durch die lebhaften, überdachten Kuppelbasare der Stadt - für jede Ware und jedes Handwerk gibt es einen eigenen Bereich. Wer möchte, kann hier sicherlich auch das ein oder andere orientalische Souvenir ergattern.

Wir werden Gelegenheit haben, einheimische Kunsthändler zu treffen und zu beobachten: einen traditionellen Messerschmied, eine Suzani-Stickerin und geschickte Puppenmacher. Dabei erfahren wir viel über diese alten, heute immer noch praktizierten Künste.

Der Rundgang umfasst auch das historische jüdische Viertel, wo wir die Synagoge besuchen und die Gelegenheit haben, mit einem örtlichen Rabbiner über die langjährige Geschichte der Gemeinde zu sprechen.

Zum Mittag- oder Abendessen besuchen wir ein Lokal, in dem wir köstliches Laghman, ein herhaftes traditionelles Nudelgericht, probieren können.



Verpflegung: F/-/A

## **5. Tag: Bucharas royale Außenbezirke**

---

Heute erkunden wir faszinierende Stätten am Rande von Buchara.

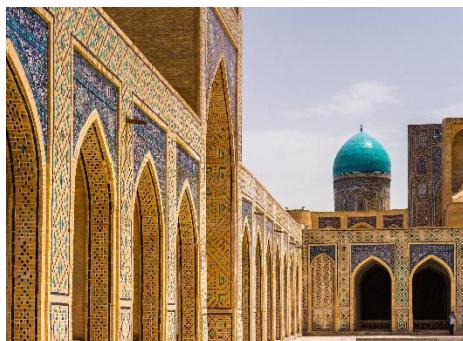
Erster Halt ist der opulente Sommerpalast der letzten Emire von Buchara Sitorai Mokhi-Khosa, der eine faszinierende Mischung aus russischer und orientalischer Architektur bietet. Die Säle des Palastes sind reich mit Teppichen und Gemälden verziert. Der heutige Komplex besteht aus 25 Gebäuden, die sich über 3 Hektar erstrecken.

Weiter geht es zum ruhigen Bahauddin-Naqshbandi-Mausoleum, einer der wichtigsten muslimischen Pilgerstätten Zentralasiens, die tiefe Einblicke in islamische Traditionen und das Erbe des Sufismus bietet.

Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung für eigene Erkundungen. Zu den fakultativen Aktivitäten gehören eine lokale Weinprobe oder, falls verfügbar, eine traditionelle usbekische Modenschau.

Gesamt-Fahrzeit: ca. 35 km, ca. 1 Std.

Verpflegung: F/-/A



## **6. Tag: Zugfahrt nach Samarkand**

---

Am Morgen werden Sie im Hotel abgeholt und zum Bahnhof gebracht. Sie fahren von Buchara mit dem Zug nach Samarkand (z.B. 09.50-11.19 Uhr). Dort angekommen werden Sie am Bahnhof abgeholt und zu Ihrem Hotel gebracht.

Zugfahrt: 1,30 Std.

In Samarkand - bekannt durch die Märchen aus 1001 Nacht und eine der ältesten Städte der Welt - ist die Romantik der Seidenstraße noch spürbar; wie keine andere Stadt ruft sie Erinnerungen an die vergangene Zeit hervor.

Die UNESCO Weltkulturerbe-Stadt stammt aus der gleichen Zeit wie Babylon oder Rom und kann damit auf eine über 2.500 Jahre alte Geschichte zurückblicken. Während dieser Zeit hat die Stadt viele Aufstände und Unterwerfungen erlebt, etwa unter Alexander dem Großen, die arabische Eroberung, die Eroberung durch Dschinghis-Khan und letztendlich natürlich die Einnahme durch Tamerlan. Doch ging mit diesen Eroberungen auch immer eine Entwicklung der Kultur einher, so etwa die Mischung mit der iranischen, indischen, mongolischen und ein wenig westlichen und östlichen Kultur. Die Stadt übte durch ihre Schönheit schon immer eine magische Anziehungskraft aus. Dichter und Historiker nannten sie "Rom des Ostens", die Perle der östlichen islamischen Welt.



Am Nachmittag erkunden wir das 1404 errichteten Gur-Emir Mausoleum, die letzte Ruhestätte Tamerlanes, bekannt für eine atemberaubende Rippenkuppel und das kunstvolle Interieur.

Danach sehen wir zum ersten Mal den atemberaubenden Registan-Platz, und lauschen dem stimmungsvollen Klang traditioneller usbekischer Instrumente, wenn die Dämmerung hereinbricht. Umgeben von drei Medresen und einem Mausoleum ist der Registan-Platz das Herz des antiken Samarkand und einer der prächtigsten Plätze Zentralasiens.

Übernachtung/en: 3 Nächte, Hotel Grand Marakand, Zweibettzimmer

Verpflegung: F/-/-

## **7. Tag: Sehen & erleben in Samarkand**

---

Heute begeben wir uns auf einen ausgedehnten Spaziergang, um die wichtigsten historischen und kulturellen Stätten von Samarkand zu entdecken. Unser Weg beginnt am majestätischen Registan-Platz und führt uns durch die Kunsthändlerstände der Happy Bird Gallery zur monumentalen Bibi Khanum-Moschee, einem kolossalen Bauwerk, das von Tamerlanes Frau errichtet wurde. Wir tauchen anschließend ein in die lebhafte Atmosphäre des Siyob-Basars, der mit frischen Produkten und Kunsthändlern überquillt.

Einzigartig ist die beeindruckende Nekropole Shah-i-Zinda, eine Allee von Mausoleen, die mit exquisiten Kacheln geschmückt sind. Im Anschluss besichtigen wir die Ruinen des Ulug Beg-Observatoriums und wandeln auf den Spuren der Forscher aus dem Mittelalter. Von dem 30m hohen Rundbau ist heute nur noch der unterirdische Teil des Sextanten übrig.

Nachmittags haben Sie Zeit zur freien Verfügung. Bummeln Sie durch die engen Gassen, feilschen Sie auf dem Basar oder finden Sie Ihren Lieblingsplatz zum Sitzen und Gucken.

Fakultativ: Besuch eines Weinkellers oder einer Brauerei mit Verkostung.

Verpflegung: F/-/A



## **8. Tag: Samarkand: Kochen und Papier-Handwerk**

---

Morgens nehmen wir an einem traditionellen usbekischen Kochkurs teil und lernen von lokalen Köchen, wie man klassische Gerichte wie Samarkand Plov - ein orientalisches Reisgericht, Laghman - Nudeln - oder Samsa - gefüllte Teigtaschen - zubereitet, und gewinnen Sie Einblicke in die kulinarischen Traditionen Usbekistans. Genießen Sie das von Ihnen zubereitete Mittagessen. Es ist besonders köstlich, wenn man mitgekocht hat.

Nachmittags besuchen wir die Papiermühle im Konigil Village. Handgemachtes Papier wurde in Samarkand erstmals im 8. Jahrhundert hergestellt. Es war die erste Stadt in Zentralasien und die zweite Stadt der Welt, die ihr eigenes Papier herstellte. Samarkand-Papier wurde aus Maulbeerbaum, Henna und Rosenwasser hergestellt und war bekannt für seine hellen Farben und Düfte. In einem Freiluftmuseum haben Handwerker diese alte Tradition der handgeschöpften Papierherstellung wiederbelebt und Samarkand-Papier in die Welt zurückgebracht. Mit Hilfe von Zuschüssen der UNESCO wurde eine Wassermühle gebaut. Die malerische Lage, sowie die Möglichkeit, den Prozess der Papierherstellung zu beobachten - vom Schneiden der Maulbeeräste über das Reinigen der Maulbeerbaumrinde im Fluss, ihr Kochen in einem großen Kessel, das Zerschlagen der Faser in der alten Wassermühle sowie die Herstellung von Papier von Hand und seine Trocknung - sind einzigartig. Wir werden jedem Schritt der Produktion erleben!

Sie können auch andere Handwerksbetriebe im Dorf erkunden, beispielsweise Teppichwebereien oder Töpfereien.

Abends (fakultativ): Genießen Sie eine kulturelle Darbietung (z.B. traditionelle Musik und Tanz) in einem örtlichen Theater oder Restaurant.

Verpflegung: F/M/-



## **9. Tag: Historisches Penjikent, Sarazm-Ruinen und 7 Seen**

---

Nach dem Frühstück fahren wir heute nach Osten und überqueren die Grenze nach Tadschikistan. Von 2010 bis 2017 war dieser Grenzübergang geschlossen, was die Region in eine Art Dornröschenschlaf versetzte. Seit der Wiedereröffnung setzt man große Hoffnung auf eine Belebung des Gebietes durch Handel und Tourismus.

Kurz bevor wir die Stadt Penjikent erreichen, besuchen wir die die Ruinen von Sarazm, eine der ältesten Städte der Welt, mit ersten Besiedlungsnachweisen aus 3.500 v.Chr und seit 2010 UNESCO-Weltkulturerbe. Gemeinsam mit Penjikent wird die Region wegen ihrer archäologischen Bedeutsamkeit auch gerne das "Pompeji Zentralasiens" genannt.

Nach einer Führung durch die archäologische Stätte genießen wir ein erstes tadschikisches Mittagessen in Penjikent.

Im Anschluss besuchen wir die Reste der alten Stadt Sogdian, die im 5. und 8. Jahrhundert gegründet wurde. Es sind nur noch Fundamente von Häusern, eine Zitadelle mit einigen zoroastrischen Feuertempeln und ein Basar in den ausgegraben Ruinen zu sehen, aber die Stimmung und der Blick über die Hügel ist sehr eindrucksvoll. Die meisten Funde sind inzwischen in Museen ausgestellt.

Nachmittags Fahrt in die Berge zu den 7 Seen Haft Kul. Wir wohnen in einem Gästehaus an einem der Seen. Abendessen im Gästehaus.

Gesamtfahrzeit: 105 km, 3-4 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Guesthouse Jumaboy, Standard

Verpflegung: F/M/A



## **10. Tag: Wandern bei den Sieben Seen**

---

Heute erleben wir ein besonderes Natur-Highlight: Haft Kul. Sieben verschiedenfarbige Seen von schwarz bis türkisblau reihen sich entlang des Sching-Flusses wie Perlen in der wilden Natur der Berge Tadschikistans - jeder hat eine eigene Farbe und Form, vom schmalen, fast schwarzen Mischgon-See auf 1.640 m, über den Soja-See, den nie die Sonne erreicht, den Huschjor-See und den Nofin-See auf 1.820 m - mit 2 km der längste der Seen-, den kleinsten Churdak-See und den größten Marguzor-See inmitten steiler Felswände. Der 7. See schließlich ist der Hazortschaschma-See auf 2.332 m ü.d.M., der von vielen Quellen und Flüssen gespeist wird.

Nach dem Frühstück beginnen wir die Wanderung vom vierten See, dem Nofin, bis zum siebten See und höchsten gelegenen See, dem Hazortschaschma auf 2.332 m Höhe. Unterwegs hören Sie die Legende über die Entstehung der Seen. Hier stärken wir uns mit einem Picknick am See, bevor wir wieder zum Dorf zurückwandern.

Wem die Wanderung zu anstrengend ist, der kann im Dorf bleiben, und sich mit dem lokalen Leben vertraut machen und z.B. eine alte Wassermühle besichtigen, die noch immer von den lokalen Gemeinden genutzt wird. Ihr tadschikischer Reiseleiter beantwortet gerne Ihre Fragen.

Wanderung: ca. 5-6 Std., ca. 520 Hm bergauf und wieder bergab, moderat;

Maximale Höhe: ca. 2.340 m, mit Begleitfahrzeug

Verpflegung: F/L/A



## **11. Tag: Tiefer hinein in die Fan Berge**

---

Nach dem Frühstück brechen wir in das Dorf Gazza auf. Noch einmal fahren wir entlang der Seenkette zurück zum Haupttal entlang des Serafshan-Flusses. Nach etwa einer Stunde Fahrt auf der Hauptstraße biegen wir wieder ab in das nächste Tal, das uns zu dem weit hinten im Tal zwischen den Fan-Bergen liegenden Dorf führt.

Gazza bietet trotz seiner abgelegenen Lage auf ca. 2.330m Höhe in den Fan-Bergen einiges sehenswertes. Wir erkunden die Landschaft bei einer leichten Wanderung durch das Dorf und seine Umgebung. Wir werden in einem kleinen, sehr persönlich geführten Gästehaus des Dorfes übernachten. Die Unterkunft ermöglicht ein authentisches Begegnen und Eintauchen in die Lebensweise der Menschen hier.

Gesamtfahrtzeit: ca. 130 km, ca. 2,5 Std.

Wanderung: ca. 2,5 Std., einfach - moderat

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Gästehaus Gazza, Standard

Verpflegung: F/L/A



## **12. Tag: Dorfleben und Kochkunst**

---

Nach dem Frühstück fahren wir ca. 20 Minuten lang auf einer sehr spektakulären Straße zum noch etwas höher gelegenen Dorf Voru. Die Lehmziegelhäuser des Ortes liegen verschachtelt am Hang und bilden - umgeben von markanten Bergen - einen ganz besonderen Anblick. Die Zeit wirkt wie stehen geblieben. Hier tauchen wir ein in das authentische Dorfleben. Die Menschen leben hier noch sehr traditionell. Wir machen einen Spaziergang durch das Dorf, tauschen uns mit den Einheimischen aus und nehmen Sie an einer traditionellen Kocherfahrung in einem lokalen Haus oder Gästehaus teil. Lernen Sie, ein lokales Gericht wie Osh (Pilaw) oder einen deftigen Eintopf mit frischen, regionalen Zutaten zuzubereiten. Dann genießen wir die Früchte unserer Arbeit zum Mittagessen.

Danach können Sie entweder eine kurze Wanderung von Voru aus unternehmen oder nach Gazza zurückkehren, um sich dort einfach zu entspannen.

Abendessen in Gazza.

Wanderung (optional): 2-3 Std., moderat bis anstrengend;

Verpflegung: F/L/A



## **13. Tag: Fahrt zum Iskandarkul-See**

---

Heute fahren wir zum fantastischen Hochgebirgssee Iskandarkul, der nach Alexander dem Großen benannt wurde und auf 2.255 m ü.d.M liegt. Dieses fabelhafte Gebiet ist einer der schönsten Orte Zentralasiens. Die Piste windet sich durch einen Canyon mit stark erodierten, bunten Lehmhängen immer weiter nach oben und bietet erstaunliche Panoramaaussichten. Umgeben von einer schroffen Berg- und Hügellandschaft leuchtet der türkisblaue See geradezu vor dem Hintergrund der grünen Sträucher.

Nach der Ankunft machen wir ein Picknick an dem herrlichen Natursee, bevor wir zum schön gelegenen Bergdorf Sarytag, auf 2.380 m Höhe gelegen fahren. Zurück vom Dorf wandern wir mit herrlichem Ausblick und entlang dem Seeufer.

Fahrtzeit: 120 km, ca. 3 Std.

Wanderung: ca. 13 km, gesamt ca. 5 Std., moderat, +180 Hm/-350 Hm.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Guesthouse Zumrad, Standard

Verpflegung: F/L/A



## **14. Tag: Iskandarkul-See**

---

Wir wandern ca. 40 min. zum Wasserfall "Fan Niagara", der sich aus 40 m Höhe hinabstürzt. Tadschikistan hat mit mehr als 1.000 Flüssen, 2.000 Seen und 8.000 Gletschern die größten Wasserressourcen der zentralasiatischen Länder.

Wanderung: ca. 6 km retour, gesamt ca. 1,5 Std., einfach.

Dann geht es nach Süden zur Hauptstadt Dushanbe. Die Straße führt durch den Istiklol-Tunnel (2.630m) und bietet immer wieder herrliche Panoramablicke auf die 5.000er, die teils den ganzen Sommer hindurch weiße Kappen tragen. Nach ca. 2 Stunden erreichen wir die Siyona Schlucht, wo wir sehen können, wie der braune und der blaue Fluss Warshob rauschend zusammentreffen.

In Dushanbe angekommen, erkunden wir den weitläufigen Rudaki Park - mit vielen Brunnen, monumentalen Statuen und Denkmälern, dem Nationalmuseum, der Nationalflagge, dem Präsidenten-Wohnpalast, der Nationalbibliothek, aber auch viel grün sicherlich das Herz der Stadt.

Fahrt: gesamt ca. 140 km, ca. 3,5 Std.



Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel The Rumi, Standard

Verpflegung: F/M/A

## **15. Tag: Duschanbe erkunden**

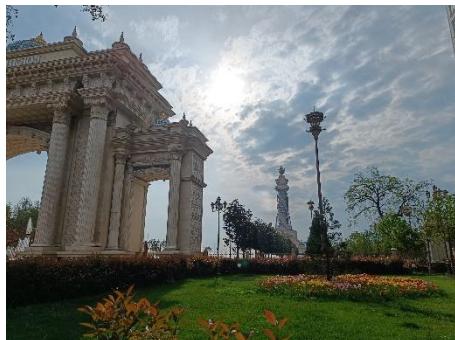
---

Nach dem Frühstück im Hotel erkunden wir Duschanbe: zu besuchen sind unter anderem die Medresse Kuhna aus dem 16. Jh. und das Museum der tadschikischen Lebensweise, sowie das Mausoleum des Sufi-Heiligen Mahdumi Azam. Das Tadschikistan United Museum (Montags geschlossen) bietet Exponate zur Geschichte, Naturgeschichte und Kunst und den wertvollen "Buddha im Nirvana". Aber auch der Grüne Basar ist sehenswert.

Rest des Tages zur freien Verfügung.

Abendessen mit traditioneller Musik.

Verpflegung: F/M/A



## **16. Tag: Heimflug**

---

Heimflug von Duschanbe nach Frankfurt via Istanbul.

Verpflegung: F/-/-

Programmänderungen, z. B. durch Flugzeitenänderungen oder ungünstige Witterungsbedingungen behalten wir uns vor!



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

# TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

6 bis 12 Personen

## TERMINE UND PREISE

UST-260508	Fr. 08.05.	- Sa. 23.05.2026	3.690 €
UST-260529	Fr. 29.05.	- Sa. 13.06.2026	3.690 €
UST-260904	Fr. 04.09.	- Sa. 19.09.2026	3.690 €

Einzelzimmerzuschlag: 480 €

beachten Sie, dass Einzelbelegung in den Gästehäusern in den Dörfern nicht immer möglich ist (je nach Gruppengröße). Bitte beachten Sie, dass bei diesen Übernachtungen nur einfache sanitäre Einrichtungen vorhanden sind (Gemeinschaftsbad und -WC).

Hinweis für Alleinreisende: Die Buchung eines halben Doppelzimmers ist je nach Verfügbarkeit möglich. Falls zum Zeitpunkt Ihrer Buchung noch kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner angemeldet ist, berechnen wir einen reduzierten Einzelzimmerzuschlag von 60%. Bei voller Belegung des Doppelzimmers wird dieser Zuschlag umgehend gutgeschrieben.

Anzahlung: 20 % des Reisepreises. Restzahlung 28 Tage vor Reisebeginn. Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch uns: 28 Tage vor Reisebeginn.

# LEISTUNGSÜBERSICHT

## Im Preis enthalten

- Flüge Frankfurt - Taschkent, Dushanbe - Frankfurt mit Turkish Airlines in der Economy Class
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug, in Tadschikistan mit 4-Rad-Antrieb
- Zugfahrt Tashkent-Buchara und Buchara-Samarkand (Sitzplatz 2. Klasse)
- Insg. 15 Übernachtungen im DZ, Bad oder Du/WC: 10x in landestypischen Mittelklassehotels mit DZ, Du/WC, 5x Übernachtung im einfachen Gästehäusern, teils mit Gemeinschaftsbad, early Check-In am Anreisetag
- 15x Frühstück, 8x Picknick oder Mittag-, 12x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: Stadtführungen in Taschkent, Bukhara, Samarkand und Dushanbe, geführte Wanderungen, Besichtigungen und Ausflüge, Begegnungen mit Künstlern und Handwerkern, wohnen in CBT (Community based tourism)-Dörfern in Tadschikistan, Kocherlebnis im Dorf Voru
- Eintritte laut Detailprogramm (sofern nicht als fakultativ gekennzeichnet)
- Qualifizierte lokale Reiseleitung in Deutsch:  
1x für Usbekistan, 1x für Tadschikistan
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutscheincode für unseren Shop)
- CO2-neutral reisen! Flüge und Landprogramm zu 100 % kompensiert
- 24 Stunden Notrufservice (Englisch sprechend)

## Optional buhbare Leistungen

- Rail&Fly 2. Kl.: 95 €, 160 € in der 1. Klasse
- Business-Class: auf Anfrage
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, der ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.
- Empfohlene Verlängerungen & fakultative Ausflüge (s. unten)

## Nicht im Preis enthalten

- An- und Abreise zum Flughafen Frankfurt
- Getränke (Alkoholische Getränke, Flaschengetränke) und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt (ca. 10-15 € pro Tag)
- Trinkgelder (etwa 100 €) und sonstige persönliche Ausgaben
- Foto- und Videogebühren
- Fakultative Ausflüge
- Persönliche Reiseversicherungen

# ANREISE

Die Anreise erfolgt mit von Frankfurt nach Taschkent direkt mit Usbekistan Airways

oder via Istanbul mit Turkish Airlines. Der Rückflug startet ebenfalls von Taschkent aus nach Frankfurt. Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly Tickets oder Innerdeutsche Zubringer an.

Rail&Fly-Ticket, 2. Klasse, retour	Rail&Fly-Ticket, 1. Klasse, retour
85 €	155 €

## VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

Für die Einreise nach **Usbekistan sowie Tadschikistan** benötigen Reisende mit deutscher Staatsangehörigkeit einen Reisepass, der noch mindestens sechs Monate über Ablauf des usbekischen Visums hinaus gültig ist. Deutsche, Schweizer und Österreicher benötigen für eine Reise bis 30 Tage nach Usbekistan **KEIN Visum**.

Bitte senden Sie uns **vorab in jedem Fall eine Kopie Ihres Reisepasses**, die auch für die Reservierungen vor Ort benötigt werden.

Die Einreisebedingungen für weitere Nationalitäten teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit. Bitte beachten Sie, dass der Reisende für die Einhaltung der Einreisebestimmungen selbst verantwortlich ist.

## VORGESCHRIEBENE IMPFUNGEN:

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben (Gelbfieberimpfung nur erforderlich, sofern man aus einem Infektionsgebiet einreist). Empfohlen werden die Standardimpfungen (Polio, Tetanus, Diphtherie), Hepatitis A / (B) und Typhus. Wir empfehlen einige Wochen vor Abreise aktuelle Informationen bei den Tropeninstituten einzuholen.

Hilfreiche Websites: [www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de), [www.crm.de](http://www.crm.de), [www.die-reisemedizin.de](http://www.die-reisemedizin.de), [www.rki.de](http://www.rki.de)

# REISESCHUTZ

Haben Sie bereits an Ihren Reiseschutz gedacht? Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reiseabbruch-Versicherung\* zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit sowie einer Auslandskrankenversicherung. Oft lohnt sich ein Vergleich der Preise der Jahres- und Einzelversicherung.

Gerne beraten wir Sie mit einem konkreten Angebot passend zu Ihrem Reisepreis. Ebenso finden Sie in Ihren Buchungsunterlagen „Ihr Reiseschutz – Für alle Fälle“ weitere Informationen.

\* Unsere Gäste mit ständigem Wohnsitz in der Schweiz bitten wir, sich für nähere Informationen hierzu an die Vertretung der ERGO in der Schweiz zu wenden.

## GESTALTEN SIE IHREN TAG – UNSERE EMPFEHLUNGEN

Wir möchten Ihnen sehr gern die Möglichkeit geben Ihre Reise in der Kleingruppe mitzustalten. Ihre individuellen Wünsche haben ab sofort Platz bei uns. Wählen Sie frei aus unseren fakultativen Angeboten. Sie können dieses Zusatzprogramm bei Buchung mitreservieren oder auch vor Ort bei Ihrer Reiseleitung buchen.



### 4. TAG: BUCHARA

Besichtigen Sie die Highlights der Stadt auf eigene Faust, gehen Sie in ein Museum oder besuchen Sie ein Spa.

Inkludierte Leistungen: Guide in Englisch, Preis pro Person: auf Anfrage

## 6. TAG: SAMARKAND

Brotbackkurs oder Weinverkostung. Welcher kulinarische Genuss darf es sein?  
Fragen Sie einfach Ihre Reiseleitung.

Inkludierte Leistungen: Brotbackkurs mit Transfers, Weinverkostung mit Transfers und Eintritt.

Durchführung ab 1 Person, Preis pro Person: auf Anfrage

## VERLÄNGERUNGSMÖGLICHKEITEN

Sie haben noch nicht genug gesehen? Bleiben Sie doch noch ein paar Tage und verlängern Sie vor Ort! Gerne senden wir Ihnen per Email oder Post weitere Informationen zu den Verlängerungsmöglichkeiten zu.

## 4-5 TAGE WEST-USBEKISTAN

Flug von Taschkent nach Nukus im Westen Usbekistans. Besuch des Savitskiy Kunst-Museums. Auf dem Weg nach Chiwa (270 km) Besichtigung der alten Lehmfestung Ayaz Kale und der antiken choresmischen Stadt Toprak Kale. Zwei Tage erkunden Sie die die jahrhundertealte Oasenstadt Chiwa, heute UNESCO Weltkulturerbe. Flug nach Taschkent.



Inkludierte Leistungen: 4 Übernachtungen in Mittelklassehotels im DZ mit Frühstück, Flug Taschkent-Nukus, Urgentsch-Taschkent, alle Transfers im Privatfahrzeug, englisch- oder deutschsprachige Reiseleitung, Eintritte.

Preis pro Person: auf Anfrage

## AB 7 TAGE ANSCHLUSSPROGRAMM KIRGISISTAN

Fliegen Sie nach Bishkek und besuchen Sie das naturbelassene Nachbarland Kirgisistan: Bishkek, Issyk Kul-See oder Son Kul-See.

Inkludierte Leistungen: Flug Taschkent-Bishkek, alle Transfers, ab 6 Übernachtungen in Jurtencamps oder Gästehäusern, Vollpension, alle Transfers im Privatfahrzeug, deutschsprachige Reiseleitung, Eintritte.

Preis pro Person: auf Anfrage



## REISEBAROMETER - SO WIRD'S

Unser Reisebarometer erlaubt Ihnen einen einfachen Vergleich zwischen unseren Gruppenreisen. So finden Sie garantiert eine Reise, die zu Ihren Wünschen passt.

Naturerlebnisse	1	2	3
Fitness-Faktor	1	2	3
Kulturelle Höhepunkte	1	2	3
Muße & Entspannung	1	2	3
Alltag & Begegnung	1	2	3

# UNTERKÜNFTEN

Bei unserer Auswahl der Übernachtungsmöglichkeiten achten wir stets darauf, Komfort mit einer landestypischen Unterkunft zu verbinden. Wir steuern keine internationalen Hotelketten an. Authentizität ist uns wichtiger als „viele Sterne“. Die Nächte in Städten werden Sie in ausgewählten Mittelklassehotels mit privatem Bad übernachten. Sechs Nächte verbringen Sie in **Gästehäusern in Dörfern in den tadschikischen Bergen**. Verschiedene Familien haben hier im Rahmen eines Dorfentwicklungs-Projektes Zimmer und Bäder für Gäste eingerichtet. Die Zimmer sind einfach aber sauber. WC und Duschen werden geteilt und haben fließendes Wasser.

Ort	Hotel	Kategorie	Nächte
Taschkent, Usb.	Mirzo	***Hotel	2 Nächte
Buchara, Usb.	Kavsar oder Kabir	***Boutique Hotel	3 Nächte
Samarkand, Usb.	Registon Saroy	***Hotel	3 Nächte
Seven Lakes, Tad.	Jumaboy	Guesthouses	2 Nächte
Gazza Village, Tad.	Gazza	Guesthouses	2 Nächte
Iskandarkul-See, Tad.	Zumrad	Guesthouses	1 Nacht
Dushanbe, Tad.	The Rumi	****Hotel	2 Nächte

# VERPFLEGUNG & TRANSFERS

Bei den Übernachtungen ist das Frühstück inbegriffen. Teilweise unterscheiden sich das usbekische und tadschikische Frühstück deutlich von den europäischen Gepflogenheiten – so wird z.B. gern Fladenbrot gereicht.

Unterwegs ist das lokaltypische Mittag- und Abendessen teilweise inklusive (siehe Reiseverlauf). Um das typisch usbekische Essen gebührend genießen zu können, empfiehlt es sich auch bei den nicht inkludierten Mahlzeiten immer mal in der Gruppe essen zu gehen. Gerne wird die Reiseleitung hierbei behilflich sein. Wer

ein Essen alleine, zu zweit oder in kleinerer Gruppe gestalten will, wird in den Städten keinerlei Schwierigkeiten haben, aus einer großen Auswahl von Restaurants wählen zu können.

Der Großteil der Reise wird mit Minibussen durchgeführt. Von Tashkent nach Ko-kand (Buchara) fahren wir mit den sehr modernen und komfortablen Zügen – eine schöne Abwechslung zum Bus.

Bitte beachten Sie, dass Tadschikistan in manchen Landesteilen ein vom Tourismus noch wenig erschlossenes Land ist. Es handelt sich bei dem Reiseabschnitt in den Fan-Bergen um eine Art kleine Expedition! Die Unterkünfte in den abgelegeneren Regionen entsprechen nicht europäischen Maßstäben, sondern sind zum Teil äußerst einfach. Auch die Straßenverhältnisse sind je nach Witterungsbedingungen zum Teil schwierig (Schlaglöcher, Serpentinen etc.), so dass manche Überlandstrecken mühsam und zeitlich nicht immer im Rahmen des ausgeschriebenen Programms machbar sind. Programmänderungen - auch kurzfristig vor Ort - behalten wir uns daher ausdrücklich aus organisatorischen, politischen und aktuellen Gründen vor. Wir bitten Sie deshalb bei dieser Reise in eine spannende, aber teilweise touristisch noch wenig erschlossene Region um eine ordentliche Portion Abenteuerlust, Offenheit, Flexibilität und tolerante Zurückhaltung! Für die manchmal strapaziösen Überlandfahrten werden Sie vor Ort durch ursprüngliche Landschaft und beeindruckende Erlebnisse bei den freundlichen Menschen dieser Region entschädigt.

In den Bergen in Tadschikistan werden Sie - je nach Gruppengröße - gegebenenfalls in mehreren kleineren Fahrzeugen die Transfers zurücklegen, da manche Pässe nicht mit einem Kleinbus passiert werden können.

## AKTIVITÄTEN

Den Großteil der Stadterkundungen unternehmen wir zu Fuß. 5 technisch einfache bis anstrengende Wanderungen von 2,5 - 8 Std. Dauer. Aufgrund der Höhenlage können die Wanderungen in Tadschikistan konditionell anstrengend sein. Am intensivsten ist die 7-8-stündige Wanderung in den Fan-Bergen an Tag 12 mit + 960 Hm auf bis zu 3.200 m Höhe. Auf Wunsch können die Teilnehmer, welche nicht wandern möchten/können, die Zeit im schön gelegenen Dorf verbringen und zum Entspannen oder für kurze Naturspaziergänge nutzen.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

# IHRE REISELEITUNG

Bei REISEN MIT SINNEN sind Sie immer in guten Händen, natürlich auch während Ihrer Reise. Wir legen Wert auf eine hochwertige und kompetente Reiseleitung. Sie, als unsere Gäste möchten Ihr Reiseziel mit allen Sinnen erleben und erwarten eine fachlich wie persönlich kompetente Reiseleitung, einen Menschen, der das besuchte Land kennt, mit Freude durch das Programm führt und als Vermittler zwischen den Kulturen agiert. Die vielfältigen Ansprüche sind uns und unseren Reiseleitern bekannt. Qualifizierungsworkshops und eine sorgfältige Auswahl sind bei uns obligatorisch. Auch Nachhaltigkeit auf den Reisen ist Thema bei den Workshops.

Da wir in der Regel in kleinen Gruppen mit maximal 12 Gästen reisen, hat unsere Reiseleitung die Möglichkeit auf Ihre individuellen Wünsche direkt einzugehen und das besuchte Land real und authentisch vorzustellen.

Ihre Reise wird begleitet von einer qualifizierten und Deutsch sprechenden Inside-Reiseleitung. Unsere Inside-Reiseleiterinnen und -Reiseleiter kennen das befreite Land bestens. Sie sind dort geboren, leben seit vielen Jahren in Ihrem Reiseland oder sind regelmäßig vor Ort. Sie haben Kontakte vor Ort, mit denen Ihnen Türen geöffnet werden, die vielleicht sonst verschlossen blieben. Dadurch ermöglichen wir einen direkten Kontakt und ein Begegnen auf Augenhöhe.

Auf unserer Website erfahren Sie welche Inside-Reiseleitung Ihren Reisetermin leiten wird. Auch stellen sich unsere Reiseleiter dort persönlich vor:

[www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/die-reisen-mit-sinnen-reiseleitung](http://www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/die-reisen-mit-sinnen-reiseleitung).

Auch in den „Letzten Reiseinformationen“, die Sie zwei bis drei Wochen vor dem Beginn Ihrer Reise erhalten, stellen wir Ihre Reiseleitung nochmals ausführlich vor.

## Jurabek Sharipov

---



Studium der Anglistik und Germanistik an der Usbekischen Staatlichen Universität für Fremdsprachen in Taschkent. Seit 2009 arbeitet er als Reiseleiter.

„Seit nunmehr sieben Jahren bin ich als Reiseleiter in meinem Heimatland Usbekistan aktiv und bringe seither meinen Gästen die Kultur, Geschichte und die Traditionen meiner Heimat näher. Diese Arbeit brachte mir so viel Spaß und Freude, dass ich mich nun entschlossen habe hauptberuflich als Reiseleiter in meiner Heimat tätig zu werden. Ich bin nicht so oft zu Hause und normalerweise verbringe ich meine Freizeit mehr mit meiner Familie. Oft besuche ich die traditionellen Feierlichkeiten in meiner Stadt um Sitten und Bräuche der Usbeken noch besser zu verstehen und ich lese gerne Bücher über Architektur, Geschichte. Die Traditionen und Bräuche, Land und Leute, Kultur und Geschichte, Kunst und Architektur, das sind meine Lieblingsthemen während den Besichtigungen.“

## Ivan Gritchenko

---



Ivan ist in Samarkand geboren und studierte Deutsche Philologie und Übersetzer an der Staatlichen Hochschule für Fremdsprachen in Samarkand. Seit 2008 arbeitet er als Reiseleiter für deutschsprachige Gruppen und Individual-reisende in Usbekistan und den Nachbarländern.

Durch seine langjährige Erfahrung hat er einen enormen Kenntnisschatz über sein historisch und kulturell reiches Land, welchen er immer mit besonderem Stolz repräsentiert und den Gästen vorstellt. Sei es auf den Gebieten Geschichte, Landeskunde, Architektur, Natur, Traditionen, sowie auch grundsätzlich der Organisation einer Reise. Wandern ist Ivens Steckenpferd.

Aufgrund seiner immer positiven, offenen, hilfsbereiten und kontaktfreudigen Art schafft er es immer wieder seine Gäste zu begeistern.

## Avaz Kodirov



Avaz hat an der staatlichen Universität für Fremdsprachen in Tashkent studiert. Seit 2006 arbeitet er als Reiseleiter für Gäste aus deutschsprachigen Ländern. So sind ihm die Eigenheiten beider Kulturen gut bekannt.

„Während Führungen durch die Städte von Usbekistan gebe ich verschiedene Informationen über das Land und die Bevölkerung, die Sehenswürdigkeiten des Landes, die Sitten und Gebräuche von Usbeken und ihre Traditionen. Natürlich probieren wir die geschmackvollen Gerichte. Ich versuche immer auch Dinge zu zeigen, die nicht im Reiseprogramm stehen. Zum Beispiel können wir in einer orientalischen Teestube sitzen und mit alten Männern (oft mit Turban und weißem Bart) und ihren Frauen mit goldenen Zähnen Tee trinken. Außerdem sehen wir Baumwollfelder und Seidenraupenzuchten in den Dörfern. Kurz gesagt, die Gäste besuchen das märchenhafte Land und fahren nach Hause mit vielen schönen Eindrücken.“

## USBEKISTAN - KURZGEFASST

**SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG:** In Usbekistan wird neben Usbekisch (Amtssprache) und Russisch auch noch Karakalpakisch und Tadschikisch gesprochen.

In Taschkent und den großen Städten wird zunehmend auch Englisch gesprochen. In abgelegenen Orten und auf dem Land kann es dagegen schwierig sein, englische Gesprächspartner zu finden.

Sie sollten daher versuchen, ein paar grundsätzliche usbekische Wörter zu lernen, um sich verständlich zu machen. So können Sie überall Ihr Essen bestellen und ggf. nach der Toilette fragen.

**KLIMA & REISEZEIT:** In Usbekistan herrscht überwiegend Kontinentalklima mit starken jahreszeitlichen Unterschieden. Die Sommer sind heiß und trocken, die Winter kalt. In Usbekistan scheint an ca. 300 Tagen im Jahr die Sonne, wobei die niederschlagsreichste Zeit in die Wintermonate fällt. An Frühjahrs- und Herbstabenden kann es kühl werden und in der Wüste sinken die Temperaturen in der Nacht

zum Teil erheblich. In den Bergregionen sollte man immer auf niedrigere Temperaturen und Niederschläge vorbereitet sein.

Empfehlenswert ist eine Reise nach Usbekistan im April/Mai sowie im September/Oktober, da die Tagestemperaturen im Frühjahr und Herbst am angenehmsten sind.

**ZEITVERSCHIEBUNG:** Die usbekische Zeit liegt 4 Stunden vor der Mitteleuropäischen Zeit. Während der europäischen Sommerzeit beträgt die Differenz 3 Stunden.

**STROMSPANNUNG:** Die Stromspannung in Usbekistan beträgt 220V Wechselstrom. In der Regel passen die deutschen Stecker.

**TELEKOMMUNIKATION:** Versenden Sie Ihre Post immer in den größeren Städten und rechnen Sie mit einer Versandzeit von ca. 2-6 Wochen. Briefmarken sind in Postämtern, Hotels und häufig auch bei Postkartenverkäufern erhältlich.

Die internationale Vorwahl für Usbekistan ist +998. Internationale Gespräche können zum Teil sehr teuer sein. Informieren Sie sich bitte vorab über den Minutenpreis. Alternativ können Sie Prepaid-Telefonkarten für günstige Auslandsgespräche erwerben. Sie sind in vielen Läden erhältlich.

Eine usbekische SIM-Karte für Handys erhalten Sie als Ausländer nur in den offiziellen Ucell-Zentralen, wo Sie Ihren Ausweis und Ihre Hotelregistrierung vorlegen und mehrere Formulare ausfüllen müssen. Alternativ können Sie mit dem eigenen europäischen Handy roamen, die meisten Anbieter haben Roamingverträge mit Usbekistan. Informieren Sie sich hierzu bitte vorab bei Ihrem Anbieter.

**ESSEN & TRINKEN:** Das usbekische Essen ist vielfältig, neben usbekischen Gerichten finden Sie z.B. auch koreanische und russische Speisen. Das usbekische Nationalgericht Plov besteht aus Reis, Fleisch und Gemüse. Suppen und verschiedene gefüllte Teigtaschen sind ebenfalls typisch usbekisch. Brot, meist Fladenbrot, wird zu jeder Mahlzeit gereicht. In Usbekistan wird traditionell viel Fleisch gegessen. Das Konzept der vegetarischen oder veganen Ernährung ist weitgehend unbekannt, so dass sich die Auswahl häufig auf Salat und Brot sowie Beilagen wie Pommes, Reis etc. beschränkt. Im Sommer gibt es auf den Märkten eine sehr vielfältige Auswahl an frischem Obst.

Grüner Tee wird zu allen Mahlzeiten und auch zwischendurch getrunken. Der Umgang mit Alkohol ist für ein muslimisches Land entspannt. Getrunken wird hier hauptsächlich Bier und Wodka. Trinkwasser ist in 1,5 l-Flaschen und in 5 l-Kanistern mit und ohne Kohlensäure erhältlich. Es ist sinnvoll einen 5 l-Kanister im Reisebus zu lagern und sich aus diesem nach Bedarf umzufüllen. Leitungswasser sollten Sie vermeiden.

## REISELITERATUR

- Ducke, Isa; Thoma, Natascha: Usbekistan, Dumont Reise-Handbuch, 2017.
- Peltz, Judith; Lepetit, Daniel: Usbekistan, Trescher Verlag, 2017.
- Nazarov, Uchqun: Das Jahr des Skorpions, Berlin, 2002.

## TADDSCHIKISTAN - KURZGEFASST

**SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG:** Die Amtssprache des Landes ist Tadschikisch, ein Dialekt des Persischen. Russisch und Usbekisch werden ebenfalls häufig gesprochen. Im Pamir-Gebirge gibt es zahlreiche Volksstämme, die eigene Dialekte sprechen, jedoch oft auch Tadschikisch oder Russisch verstehen und sprechen. In der Touristikbranche ist Englisch weit verbreitet.

**KLIMA & REISEZEIT:** Tadschikistan hat ein kontinentales Klima mit heißen Sommern und kalten Wintern. Die Temperaturen in Dushanbe liegen zwischen -12°C im Dezember/Januar und 45°C im Juli/August. Die Luftfeuchtigkeit ist im Allgemeinen niedrig. In den Bergen fallen die Temperaturen auf bis zu -50°C und erreichen im Sommer höchstens 20°C. Regen fällt hauptsächlich in den Monaten Januar bis Mai sowie Oktober bis Dezember. Aufgrund des extremen Klimas empfehlen sich der Frühling und Herbst als Reisezeit, bei reinen Bergtouren die Sommermonate.

**ZEITVERSCHIEBUNG:** Der Zeitunterschied zu Deutschland beträgt zur MEZ + 4 Stunden, während der europäischen Sommerzeit + 3 Stunden. D.h., wenn es in Deutschland 12.00 Uhr ist, ist es in Dushanbe 16.00 Uhr. Die Autonome Region Gorno Badachschan bzw. Pamir (GBAO) hat offiziell dieselbe Zeitzone wie das restliche Tadschikistan. Bei Besuchen ist jedoch zu beachten, dass von einem Großteil der Bevölkerung dieser Region die sog. "GBAO-time" (MEZ + 5 Stunden bzw. während der europäischen Sommerzeit MEZ + 4 Stunden) verwendet wird.

Reisende sollten sich im Einzelfall erkundigen, ob es sich bei Terminvereinbarungen um "Dushanbe time" oder "Pamiri time" handelt.

**STROMSPANNUNG:** Die Stromspannung beträgt 220 Volt Wechselspannung, 50 Hertz. Mit Stromausfällen oder -schwankungen sollte man immer wieder rechnen. Die Steckdosen unterscheiden sich von denen in Deutschland, wobei in Tadschikistan in den meisten Fällen die deutschen Stecker passen. Es empfiehlt sich einen Adapter für dreipolige Stecker bzw. einen Universaladapter mitzunehmen.

**TELEKOMMUNIKATION:** Die Landesvorwahl für Tadschikistan ist 00992. Ferngespräche von Tadschikistan ins Ausland werden generell vom Fernamt vermittelt und können von Telefonämtern aus geführt werden, die normalerweise an die Postämter angeschlossen sind. Mittlerweile gibt es jedoch auch neue private Telefonbüros. Außerdem können Ferngespräche von einigen Hotels aus angemeldet werden. Große Hotels bieten auch einen Telefax-Service an.

**Notrufnummern:** Die Feuerwehr erreichen Sie in Tadschikistan unter 01, die Polizei unter 02 und den Notarzt unter 03.

**Mobiltelefon:** GSM 900/1800 Netzwerk. Derzeit gibt es Roamingverträge mit Anbietern von E-Plus, O2, T-Mobile und Vodafone. Für Informationen, inwieweit Sie Ihr Mobiltelefon nutzen können, wenden Sie sich bitte an Ihre Telefongesellschaft.

Post nach Westeuropa ist zwischen 2 Wochen und 2 Monaten unterwegs. Telegramme können in den Postämtern der größeren Städte aufgegeben werden.

**ESSEN & TRINKEN:** Die Küche Tadschikistans ist meist eher kräftig im Geschmack und beginnt in der Regel mit einer Süßspeise sowie einem Tee, gefolgt von einer Suppe und Fleisch. Sehr beliebt sind Gerichte mit Schaf- oder Hammelfleisch. Typische Gerichte in Tadschikistan sind Hammelfleisch mit Reis, Schaschlik, gekochtes Hammelfleisch mit dünnen Fladenbrot (Non) und gedämpfte Teigtaschen mit Fleisch und Gemüse. Manty sind gefüllte Nudelteigtaschen mit Fleisch und Gemüse, die mit den Fingern gegessen werden. Diese tadschikische Spezialität ist mit Teigtaschen verwandt, wie sie in Russland und in China zubereitet werden. Allgegenwärtig ist der Palov, das Nationalgericht aller zentralasiatischen Republiken, bestehend aus gebratenem Reis mit Hammelstückchen und geraspelten gelben Steckrüben. Tschiburecki (frittierte Teigküchlein) gehören zu den beliebtesten

Zwischenmahlzeiten. Schurbo ist eine Fleisch- und Gemüsesuppe. Das Nationalgetränk in Tadschikistan ist Tee (Tschai) und fast überall erhältlich, gefolgt von Kefir.

**REISELITERATUR:** Wir empfehlen Ihnen für Ihre Reise die neuesten Ausgaben der Reiseführer von Stefan Loose, Lonely Planet und DuMont.

## IN EIGENER SACHE: UNSERE PHILOSOPHIE

### REISEN MIT SINNEN und Nachhaltigkeit



Es ist unser Ziel, den Tourismus in den jeweiligen Reiseländern so zukunftsorientiert und verträglich wie möglich zu gestalten. Wir erfüllen den strengen Kriterienkatalog des „**forum anders reisen**“ für ein umweltgerechtes und sozial verantwortliches Reisen und plädieren, wie inzwischen über 120 Unternehmen, für einen auf Nachhaltigkeit aufgebauten Tourismus mit besonders hoher Qualität. Als Gründungsmitglied setzen wir uns als einer der ersten für die Belange der Umwelt und der Menschen in den bereisten Ländern ein.

Wir beziehen die lokale Bevölkerung in den Reiseländern mit ein und helfen dabei, faire Arbeitsbedingungen zu schaffen.



**Corporate Social Responsibility** (CSR) bezeichnet die soziale und ökologische Verantwortung von Unternehmen für die Auswirkungen ihrer Geschäftstätigkeit über die gesetzlichen Forderungen hinaus. Um diese Verantwortung wahrzunehmen und zu einer nachhaltigen Entwicklung beizutragen, müssen Unternehmen ihr Kerngeschäft daran ausrichten. Es geht nicht um einzelne „gute Taten“, sondern eine im gesamten Unternehmen verankerte strategische Ausrichtung, die Berücksichtigung der Anspruchsgruppen und eine ethische Unternehmenskultur.

2009 wurde REISEN MIT SINNEN als Pilotunternehmen überprüft und mit dem CSR-Siegel ausgezeichnet. 2011, 2014 und 2018 wurde das Unternehmen erneut in einer Rezertifizierung anhand des Kriterienkatalogs des **forum anders reisen** e.V. bewertet und vor allem die Weiterentwicklung verfolgt. Erfolgreich wurden wir beide Male mit dem CSR Siegel ausgezeichnet. Es zeigt uns, dass wir mit unserer Überzeugung und dem Konzept für einen fairen Tourismus auf dem richtigen, aber noch langen Weg sind.

## Ökologisch und Sozial

Wir möchten unserer Verantwortung gerecht werden und Zeichen für einen nachhaltigen Tourismus mit Zukunft setzen. REISEN MIT SINNEN engagiert sich deswegen bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und naturschutzorientierte Projekte – viele dieser Projekte besuchen wir auch auf unseren Reisen.

Zu unseren Partnern gehören unter anderem die Orang-Utan-Projekte, Red Ape Encounters, das atelier Mar auf den Kapverden und ein nachhaltiges Tourismusprojekt auf den Philippinen. Des Weiteren unterstützen wir viele andere Projekte weltweit.

## ES GEHT UMS FLIEGEN UND UM KLIMASCHUTZ

nachdenken • klimabewusst reisen



In Zusammenarbeit mit dem „forum anders reisen“ entstand 2003 **atmosfair**.

Die zunehmende Belastung des Weltklimas durch den rasch wachsenden Flugverkehr stellt die Weltgemeinschaft vor erhebliche Herausfor-

derungen. Menschen im globalen Süden leiden am stärksten an den Folgen des Klimawandels, die sie nicht verursacht haben. Flugreisen belasten die Umwelt stark durch den Ausstoß von CO<sub>2</sub>. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid.

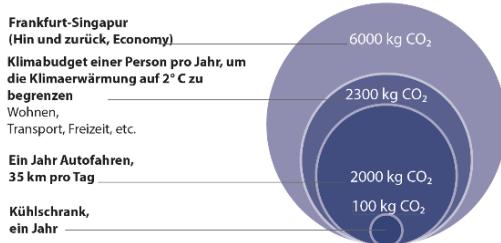
Diese Emission gleichen wir zu 100% aus. Wir zahlen einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese Technologien kaum gibt, also vor allem in Ländern des Südens. Durch diese Maßnahmen von atmosfair wird global gesehen CO<sub>2</sub> eingespart. Gleichzeitig profitieren die Gesellschaften und Menschen vor Ort, durch Schaffung neuer Arbeitsplätze und den Zugang zu sauberer und ständig verfügbarer Energie. Das ist verknüpft mit mehr Bildung und Chancengleichheit.

## PRIMA KLIMA - ZU 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

Klimafreundlich reisen – bei REISEN MIT SINNEN zu 100 % inklusive. Achten Sie auf unsere Klimaschutz-Zeichen. Bei allen Reisen kompensieren wir Ihre Flug- oder Bahnreise und das komplette Landprogramm in den Zielgebieten über atmosfair zu 100 %.



Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zugute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es global geschützt wird. Hauptsache, es passt. Weitere Informationen siehe [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de).



## DAS ENERGIESPARPROJEKT „NEUE ENERGIE FÜR NEPAL“

Nach den verheerenden Erdbeben im April und Mai 2015 in Nepal unterstützt atmosfair den Wiederaufbau von Schulen, Krankenstationen, touristischen Infrastrukturen sowie privaten Haushalten mit erneuerbaren Energien. Je nach Bedarf vor Ort sollen dabei Solar-Panels für Strom, Biogasanlagen und effiziente Öfen zum Kochen sowie solare Warmwasseranlagen zum Einsatz kommen.

Mit Ihrer Spende möchten atmosfair und REISEN MIT SINNEN sowohl die Soforthilfe in den Notunterkünften mit mobilen Energieträgern als auch die längerfristige Instandsetzung der Energieversorgung durch erneuerbare Energien finanzieren. Ziel ist es, so den energetischen Wiederaufbau Nepals mittels CO<sub>2</sub>-armen und ressourceneffizienten Technologien zu unterstützen.

atmosfair führt dieses Projekt gemeinsam mit dem forum anders reisen, Reisen mit Sinnen und bestehenden Projektpartnern vor Ort durch. So ist garantiert, dass die Hilfe schnell und praktisch ankommt.



## SCHUTZ DER KINDER VOR WIRTSCHAFTLICHER UND SEXUELLEN AUSBEUTUNG

REISEN MIT SINNEN bekennt sich ausdrücklich zum Schutz der Kinder vor sexueller und wirtschaftlicher Ausbeutung in den Reisedestinationen. 2014 haben wir ganz offiziell den Code of Conduct unterschrieben. Ziel der Mitgliedschaft im Code ist die systematische Einbindung spezifischer Maßnahmen in das Unternehmen. Dabei geht es auch um die Informationsweitergabe und Sensibilisierung unserer Gäste und Partnern in den Ländern. Wir möchten Ihnen einen Weg aufzeigen, wie Sie als



Reisender reagieren können, wenn unterwegs ein Verdacht aufkommt. Viele Augen sehen mehr! Wenn Sie in diesem Zusammenhang eine auffällige Situation oder sogar eine Straftat beobachtet haben, in der Kinder gefährdet sein könnten, dann zeigen Sie Zivilcourage und melden Sie Hinweise und Verdachtsfälle sexueller Ausbeutung von Kindern im Tourismus auf folgender Website: [www.nicht-wegsehen.net](http://www.nicht-wegsehen.net).

Weitere Informationen erhalten Sie bei ECPAT Deutschland e.V.: [www.ecpat.de](http://www.ecpat.de).

## UNTERWEGS MIT REISEN MIT SINNEN

Sie reisen in kleinen Gruppen von 4 bis 14 Personen. Bei besonders sensiblen Reisen liegt die maximale TeilnehmerInnenzahl bei 6 oder 8 Gästen. Dies ermöglicht es Ihnen, das jeweilige Reiseland intensiver und mit allen Sinnen zu erleben. Ein hohes Maß an Flexibilität ist garantiert, so dass auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden kann. Eine kleinere Gruppe hinterlässt zudem geringere Spuren im Gastgeberland und ermöglicht einen leichteren Kontakt zur lokalen Bevölkerung.

REISEN MIT SINNEN konzipiert seine Reisen im Hinblick auf eine nachhaltige Entwicklung im Reiseland. Dabei ist es uns besonders wichtig, die ökologischen und sozialen Aspekte mit einzubeziehen. Die lokale Agentur vor Ort ist von zentraler Bedeutung, da durch sie das Reiseland sehr authentisch nähergebracht und die lokale Wirtschaft gefördert wird. Wir wählen bewusst Partner, die das Prinzip des nachhaltigen Reisens verinnerlicht haben und aktiv in diesem Bereich arbeiten.

## SOCIAL MEDIA UND UNSERE SCHWESTERFIRMEN

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram und erfahren Sie als Erste:r von Neuigkeiten, Gewinnspielen oder neuen Reisen.



Zu Facebook:  
<https://www.facebook.com/reisenmitsinnen/>



Zu Instagram:  
<https://www.instagram.com/reisenmitsinnen/>



Sie posten mitreißende Bilder oder spannende Berichte Ihrer Reisen gerne in den Sozialen Medien? Wir würden uns freuen, wenn Sie uns daran teilhaben lassen. Versehen Sie Ihre Posts gerne mit einem @reisenmitsinnen!

Ihre nächste Reise soll in die Nordländer gehen oder Sie bevorzugen Wanderreisen? Dann schauen Sie doch gerne einmal durch das Portfolio unserer Schwesterfirmen contratravel und Activida Wanderreisen.



Zu contrastravel:  
<https://www.contrastravel.com/>



# EIGENE NOTIZEN

## EIGENE NOTIZEN

## EIGENE NOTIZEN

# BERATUNG UND BUCHUNG

Ihre Buchungsbestätigung erhalten Sie als PDF-Dokument per E-Mail.

Spätestens zwei Wochen vor Reisebeginn erhalten Sie per Post Ihre „Letzten Reiseinformationen“ mit allen notwendigen Reiseinformationen, der Hotelliste und der Reiseliteratur.

## IHRE REISEBERATERIN: MARION HEIDER



Erleben Sie den Glanz vergangener Tage entlang der Seidenstraße und tauchen Sie bei den vielfältigen Wanderungen ein in die noch unberührte, facettenreiche Natur des Landes.

0049 (0)231 589792-11  
[marion.heider@reisenmitsinnen.de](mailto:marion.heider@reisenmitsinnen.de)

## REISEN MIT SINNEN

Pardon/Heider Touristik GmbH  
Erfurter Straße 23  
44143 Dortmund

Fon 0049 (0)231 589792-0  
Fax 0049 (0)231 164470

[info@reisenmitsinnen.de](mailto:info@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)

## Öffnungszeiten

montags bis freitags

09.00 - 16.00 Uhr

Aktueller Stand: November 2025

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.