

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

**REISENMIT  
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)

# USBEKISTAN

## HIRTENPFADE & MEDRESEN



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



# IHRE HIGHLIGHTS

**Wanderungen im "Land der Steine", bei Bergpässen, Obstgärten und durch wilde Schluchten**

**Jurtenleben mit Lagerfeuer und Kamelreiten**

**Taschkent von unten – unterwegs mit der U-Bahn**

**Alltagsleben im Dorf: Gespräch mit einem Dorfvorsteher, Plov kochen und einen Baum pflanzen**

Wanderreise

Usbekistan

16 Tage, 6-12 Gäste

Wandern, Alltagskultur, Natur, Begegnungen

Insider-Reiseleitung:

Zoyir, Ulugbek

# PRIMA KLIMA – DIE ZUKUNFT DES REISENS

Klimafreundlich reisen inklusive. Klimaschutz ist für uns eine Herzensangelegenheit. Bei allen Reisen kompensieren wir zu 100 % die CO<sub>2</sub>-Emissionen Ihrer Flug- oder Bahnreise, 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



Begeben Sie sich auf eine besondere Reise, die spannende Wanderungen sowie Begegnungen bietet und Ihnen einen tiefen Einblick in die Schätze Usbekistans gewährt. Verlassen Sie die ausgetretenen Pfade und tauchen Sie ein in das lokale Leben. Hier sind Sie nicht nur ein Reisender, sondern werden Teil der lokalen Gemeinschaften. Sie erkunden abgelegene Dörfer, knüpfen Kontakte zu Einheimischen, leben bei Familien und nehmen am Alltag teil. Durchstreifen Sie zerklüftete Landschaften und folgen Sie verborgenen Pfaden – immer mit einem guten Guide an Ihrer Seite.

# 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: Anreise nach Usbekistan**

---

Flug von Frankfurt via Istanbul nach Taschkent, Hauptstadt Usbekistans.

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

---

Bei der Ankunft am frühen Morgen erwartet uns unsere deutschsprachige Reiseleitung und bringt uns zum Hotel. Nach dem Einchecken haben Sie Zeit, sich auszuholen und zu erfrischen, bevor es auf erste Erkundungstour geht.

Taschkent bietet eine vielseitige Mischung aus traditioneller Baukunst und moderner Architektur. Wir erkunden lebendige Plätze wie den Amir-Timur-Platz und besuchen den Hazrati-Imam-Komplex in der Altstadt, wo wir die beeindruckende Architektur bewundern können. Wir machen auch einen Spaziergang über den Unabhängigkeitsplatz und tauchen ein in die pulsierende Atmosphäre der Hauptstadt.

Beim Bummel über den Chorsu Basar genießen wir die orientalischen Farben, Düfte und Aromen der frischen saisonalen Gemüse und Früchte. Nach der Erkundung des Marktes werden wir einige Haltestellen mit der U-Bahn fahren, um einen Einblick in die einzigartige Untergrundkultur Taschkents zu bekommen.

Abends beim Willkommensessen tauschen wir uns erste Ausdrücke aus.

Übernachtung: Early Check-In und 1 Nacht im Art Deluxe Hotel in Taschkent

Verpflegung: F/-/A

### 3.Tag: Wanderung in den Chimgan-Bergen

---

Nach dem Frühstück fahren wir zu den nahe gelegenen Chimgan-Bergen. Vom Chimgan-Campingplatz auf 1.600 Metern Höhe beginnen wir unseren einstündigen Aufstieg zum Gipfel des Kiziljar (1.830 Meter). Hier werden wir mit einem atemberaubenden Panoramablick auf das darunter liegende Tal und die dramatischen Schluchten von Big und Small Chimgan belohnt.

Die Wanderung führt weiter auf einem gut markierten Bergpfad durch zerklüftetes Gelände und wilde Landschaften. Nach etwa 2 Stunden erreichen wir den Oberlauf des Ishakkupriksay, wo wir einen atemberaubenden Blick auf die Flüsse Ugam Pskem Koksus und den glitzernden Charvak-Stausee genießen können, der von hoch aufragenden Berggipfeln umgeben ist.

Wir wandern weiter auf einer unbefestigten Straße, die einen weiten Blick auf die Bergketten und den Gipfel des Kungurbuk in der Ferne bietet. Beim Abstieg zurück zum Campingplatz werden Sie die Ruhe der unberührten Natur spüren. Am Ende der Route wartet unser Fahrer auf uns, um uns zu unserem Hotel für die Nacht zu bringen, wo Sie sich nach einem erlebnisreichen Tag der Erkundung entspannen können.

Diese Wanderung kann bei Bedarf verkürzt werden.

Gesamtfahrzeit: 80 km, ca. 1,5 - 2 Std.

Wanderzeit: ca. 6 Stunden, +600 m / -450 m (Wanderstöcke empfohlen)



Übernachtung: 1 Nacht im Avenue Park Hotel oder ähnlich, Chimgan

Verpflegung: F/P/A

## **4.Tag: Sonnenwiese, Pässe und Flusstal / nach Taschkent**

---

Nach dem Frühstück im Hotel fahren wir etwa 40 Minuten zum Skigebiet Beldersay, das im westlichen Tian-Shan-Gebirge liegt. In Begleitung unseres Wanderguides unternehmen wir eine Rundwanderung, die mit dem Aufstieg zu einem Plateau beginnt, von wo aus man einen Panoramablick auf die umliegenden Gipfel hat.

Anschließend folgen wir einem Pfad hinunter zum Mramornaya-Fluss, wo wir in dem friedlichen Tal eine Picknickpause einlegen. Danach setzen wir unseren Aufstieg zum Urta-Kumbel-Pass (1.850 Meter) fort, von dem aus man an klaren Tagen einen herrlichen Blick auf das Chirchik-Tal und die umliegende Landschaft hat. Von hier aus steigen wir zur Sesselliftstation Beldersay ab, wo unser Fahrer auf uns wartet, um uns zurück nach Taschkent zu bringen.

Wenn Reisende müde werden, können sie auch direkt vom Urtakumbel-Pass entlang des Marmorflusses hinunter laufen - der Abstieg dauert etwa 2 Stunden, es ist ein allmählicher Abstieg von 400 m.

Wanderung: ca. 8 km, Gehzeit 3-4 Stunden, +/- 440 Hm;

Gute Wanderschuhe und Wanderstöcke werden für die Wanderungen empfohlen.

Gesamtfahrtzeit: 110 km, ca. 2-2,5 Std.

Übernachtung: 1 Nacht im Art Deluxe Hotel oder ähnlich, Taschkent

Verpflegung: F/P/-



## 5.Tag: Zugfahrt nach Bukhara

---

Heute Morgen um 07:40 Uhr steigen wir in Taschkent in einen Hochgeschwindigkeitszug nach Kogan, nahe Buchara. Auf der etwa 4-stündigen Fahrt können wir die Landschaft vorbeiziehen sehen. Nach der Ankunft in Kogan und dem kurzen Transfer nach Bukhara, checken wir ins Hotel ein.

Buchara ist märchenhaft! Moscheen, Brunnen und Mausoleen bilden das älteste erhaltene Zeugnis islamischer Architektur Zentralasiens. Hier ist das Seidenstraßen-Feeling spürbar.

Wir besuchen einige der bekanntesten Sehenswürdigkeiten Bucharas, darunter das Samaniden-Mausoleum, den Hiobs-Brunnen, die Ark-Festung und den Poi Kalon-Komplex. Diese Wahrzeichen bieten einen faszinierenden Einblick in die reiche Geschichte und architektonische Schönheit der Seidenstraße.

Als Nächstes führt uns unser Reiseleiter durch die geschäftigen überdachten Kuppelbasare von Buchara, in denen jeder Bereich einem anderen Handwerk oder Gewerbe gewidmet ist. Wir haben die Möglichkeit, einem Schmied bei der Arbeit zuzusehen und lokale Handwerker wie einen Kalligraphen, einen Suzani-Sticker und einen traditionellen Puppenmacher zu treffen - Handwerkskünste, die auch heute noch ausgeübt werden.

Am Abend haben Sie Zeit zur freien Verfügung, um durch die charmanten Straßen von Buchara zu schlendern, versteckte Ecken zu entdecken und die einzigartige Atmosphäre der Stadt in Ihrem eigenen Tempo zu genießen.



Zugfahrt: ca. 4 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Fatima Boutique Hotel oder ähnlich, Buchara

Verpflegung: F/-/-



## 6.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 Spiegeln, Kronleuchtern, Teppichen und Gemälden verziert. Der heutige Komplex besteht aus 25 Gebäuden, die sich über 3 Hektar erstrecken.

Weiterfahrt zum Dorf Kasri Orifon mit Zwischenstopp an der Nekropole Chor-Bakr, einer friedlichen Anlage aus dem 16. Jahrhundert, die den Scheichs von Juybori gewidmet ist. Anschließend besuchen wir das ruhige Bahauddin-Naqshbandi-Mausoleum, einer der wichtigsten Pilgerstätten Zentralasiens, die tiefe Einblicke in islamische Traditionen und das Erbe des Sufismus bietet.

Am Nachmittag kehren wir nach Buchara zurück. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung für eigene Erkundungen. Sie können lokale Werkstätten besuchen, traditionelles Handwerk bewundern oder einfach in einem Teehaus bei duftende Gewürz- und Kräutertees mit Safran und Ingwer, oder einem Kaffee mit Kardamom und lokalen Süßigkeiten entspannen.

Zu den fakultativen Aktivitäten gehören eine lokale Weinprobe oder, falls verfügbar, eine traditionelle usbekische Modenschau.

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



Machen Sie einen Bummel über den Labi Chaus-Platz im Herzen der Altstadt, wo eines der größten Wasserbecken der Stadt liegt - trotz der häufigen Hitze ein erfrischender Ort. Ursprünglich gab es in Buchara viele Teiche, die als Wasserreservoir für die Bevölkerung dienten. Die Fläche westlich des Bassins ist als Park gestaltet, in dem jahrhundertealte Maulbeerbäume an heißen Tagen kühlenden



Schatten spenden. Um diesen Komplex aus Wasserbecken und Park herum sind drei Bauwerke angeordnet und auf diesen ausgerichtet: die enorme Kukeldash-Medrese von 1569 im Norden, eine ehemalige Karawanserei aus dem frühen 17. Jahrhundert im Westen und die Nodir Devonbegi Madrasa im Osten.

Am Abend genießen wir ein traditionelles Abendessen mit einer Folklorevorführung in der Nodir Devonbegi Madrasa.



Verpflegung: F/-/A

## **7.Tag: Keramik, Pilgerstadt und Jurtencamp in der Wüste**

---

Nach dem Frühstück verlassen wir Buchara und fahren nach Gijduvon, einer Stadt, die für ihre jahrhundertealte Töpfertradition bekannt ist. Wir besuchen eine lokale Töpferwerkstatt, wo wir die Möglichkeit haben, geschickten Handwerkern bei der Arbeit zuzusehen, wie sie mit Techniken, die über Generationen weitergegeben wurden, wunderschöne handgefertigte Keramik herstellen.

Anschließend setzen wir unsere Reise nach Nurata fort, einer historischen Stadt am Fuße des Nuratau-Gebirges. Hier besuchen wir die antiken Ruinen einer Festung, die vermutlich aus der Zeit der Invasion Alexanders des Großen in Zentralasien stammt. Wir sehen auch die heilige Chashma-Quelle, die für ihr mineralreiches Wasser und die darin lebenden heiligen Fische bekannt ist, von denen man glaubt, dass sie den Besuchern Glück bringen.

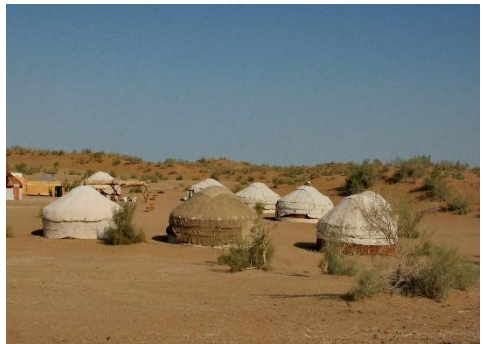
Am Nachmittag erreichen wir den Aydarkul-See, einen friedlichen Wüstensee, der von sanften Sanddünen umgeben ist. Nach unserer Ankunft genießen wir ein entspanntes Mittagessen am See, wo wir schwimmen oder einfach nur die ruhige Wüstenlandschaft genießen können.

Nach der Zeit am See fahren wir weiter zum Desert Yurt Camp, wo wir die Nacht in traditionellen Jurten verbringen werden. Wenn die Sonne untergeht, versammeln wir uns am Lagerfeuer und genießen die ruhige Atmosphäre der Wüsten- nacht unter einem sternenklaren Himmel. Für Interessierte kann ein kurzer Kamelritt organisiert werden, um das Erlebnis noch zu steigern.

Gesamtfahrtzeit: 270 km, ca. 4,5 Std.

Übernachtung: 1 Nacht in einer Jurte im Desert Yurt Camp

Verpflegung: F/M/A



## **8.Tag: Dorfleben in den Nuratau-Bergen**

---

Nach dem Frühstück verlassen wir das Wüsten-Jurtencamp und fahren zum Dorf Sayyod, das friedlich in den Nuratau-Bergen liegt. Bei der Ankunft werden wir von der herzlichen Gastfreundschaft der Familie Maxmurov empfangen, die eine einladende Privatunterkunft mit einem großen Garten voller Obstbäume und Nutztieren wie Kühen, Schafen, Pferden und Hühnern besitzt. Es ist ein ruhiger Ort, der den authentischen Charme des ländlichen Lebens in Usbekistan widerspiegelt.

Am Nachmittag unternehmen wir einen gemütlichen Spaziergang durch das Dorf, umgeben von Bergpanoramen und traditionellen Lehmhäusern. Während des Spaziergangs treffen wir den Gemeindevorsteher (Oksakol), der uns Vieles über die Geschichte, Traditionen und das tägliche Leben des Dorfes erzählt.

Wenn der Abend hereinbricht, bereiten wir gemeinsam mit den Gastgebern Plov zu, das typische Gericht Usbekistans, das mit frischen Zutaten aus eigenem Anbau hergestellt wird. Der Duft von kochendem Reis und Gewürzen liegt in der Luft, während wir gemeinsam kochen – und später, wenn wir uns um den Tisch

versammeln, teilen wir nicht nur eine Mahlzeit, sondern einen echten Moment der Wärme und Verbundenheit, der Sayyod zu einem unvergesslichen Ort macht.

Wanderung: Gehzeit ca. 8 km, 2,5 Std. und ca. 1 Std., einfach

Gesamtfahrtzeit: 120 km, ca. 2 Std.

Übernachtung: 1 Nacht in einer Gastfamilie im Dorf Sayyod

Verpflegung: F/M/A



## 9.Tag: Wandern und Bäume pflanzen

---

Nach dem Frühstück machen wir uns auf zu einer kurzen Wanderung von der Gastfamilie zum Sayyod Yurt Camp. Der Weg führt durch malerische Landschaften zu einem Aussichtspunkt mit weitem Blick auf die umliegenden Berge und nahegelegenen Dörfer.

Alternativ können Sie sich für eine 2,5-stündige Reittour entscheiden, die Ihnen eine andere Möglichkeit bietet, die Landschaft zu genießen.

Bevor wir das Camp erreichen, halten wir bei einem von unserem lokalen Partner initiierten Baumpflanzprojekt. Im Rahmen unseres Engagements für verantwortungsvollen Tourismus wird für jeden Reisenden, den wir begrüßen, ein Baum gepflanzt – dies trägt dazu bei, die CO2-Emissionen auszugleichen und die Wiederaufforstung im ländlichen Usbekistan zu unterstützen. Diese Initiative ist ein bedeutender Schritt zur Erhaltung der natürlichen Schönheit des Nuratau-Gebirges für zukünftige Generationen. Wenn unsere Reise in die Pflanzsaison (Frühjahr oder Spätherbst) fällt, haben Sie die Möglichkeit, Ihren eigenen Baum zu pflanzen. Andernfalls wird ein Baum in Ihrem Namen gepflanzt und Sie erhalten Fotos als Erinnerung an Ihren Beitrag.

Nach der Ankunft im Sayyod Yurt Camp beziehen Sie eine der 14 traditionell eingerichteten Jurten. Das Camp verfügt über moderne Annehmlichkeiten, darunter ein Restaurant, einen Sanitärbereich mit Duschen und Toiletten sowie einen Außenpool. Sie können auch an einigen der im Camp angebotenen Aktivitäten teilnehmen, wie z.B. Bogenschießen, oder sich einfach entspannen und die friedliche Umgebung genießen. Am Abend versammeln Sie sich am Lagerfeuer zu einem traditionellen Abendessen unter dem Sternenhimmel und genießen die Ruhe und Schönheit der Bergnacht.

Wanderung: 6 km, ca. 3 Std., +/-328 Hm

Übernachtung: 2 Nächte im Sayyod Yurt Camp

Verpflegung: F/M/A

---



## **10.Tag: Wanderung in den Bergen**

---

Nach einem frühen Frühstück begeben wir uns auf eine ganztägige geführte Wanderung zum Bergplateau. Diese spannende Tour führt durch malerische Täler, hinauf zum Plateau und hinunter in üppig grüne Landschaften. Unterwegs genießen wir atemberaubende Ausblicke auf die weite Kyzyl-Kum-Steppe, den Aydarkul-See und die umliegenden Dörfer. Während der Wanderung wird ein Picknick-Mittagessen serviert, bei dem wir uns ausruhen und die natürliche Schönheit der Umgebung genießen können.

Die Wanderung kann auch nach Ihren Wünschen verkürzt werden, um sie je nach Ihren Bedürfnissen einfacher zu gestalten.

Nach der Rückkehr zum Sayyod Yurt Camp haben Sie die Möglichkeit, an einem praktischen Workshop zum Thema Knödelzubereitung teilzunehmen, der 20 EUR



pro Person kostet. Lernen Sie die Kunst der Zubereitung traditioneller Knödel, einem beliebten Gericht in der Region, und genießen Sie das Erlebnis, selbst zubereitete Knödel zu kosten.

Alternativ können Sie sich im Camp entspannen und die friedliche Schönheit der Berge genießen. Je nach Wetterlage möchten Sie sich vielleicht im Pool des Camps erfrischen. Am Abend genießen wir ein traditionelles Abendessen im Camp, tauschen Geschichten aus und genießen die ruhige Atmosphäre der Berge.

Wanderung: ca. 15 km, Gehzeit ca. 7 Std., +/-998 Hm, moderat-anstrengend

Verpflegung: F/L/A



## **11.Tag: Auf nach Samarkand**

---

Nach dem Frühstück verlassen wir das Sayyod Yurt Camp und fahren nach Samarkand, einer der berühmtesten Städte an der Seidenstraße. In Samarkand ist die Romantik der Seidenstraße noch spürbar; wie keine andere Stadt ruft sie Erinnerungen an die vergangene Zeit hervor.

Nach unserer Ankunft beginnen wir mit einer halbtägigen Stadterkundung die uns zunächst zum berühmten Registan-Platz führt, dem Herzen der Stadt, umgeben von atemberaubenden architektonischen Meisterwerken.

Wir erkunden die nahe gelegene Bibi-Khanym-Moschee, ein beeindruckendes Symbol für die vergangene Pracht der Stadt, und besuchen die Shah-i-Zinda-Nekropole, ein UNESCO-Weltkulturerbe mit ihren faszinierenden gekachelten Gräbern von historischer Bedeutung.

Nach der Tour haben Sie etwas Freizeit, um sich zu entspannen oder auf eigene Faust die lokalen Geschäfte und Märkte zu erkunden, wo Sie exquisite Seide, Kunsthandwerk und andere lokale Schätze finden können.

Am Abend treffen wir uns in einem traditionellen Restaurant, um die köstliche usbekische Küche zu genießen und über die Entdeckungen des Tages und das reiche kulturelle Erbe Samarkands zu reflektieren.

Gesamtfahrtzeit: 170 km, ca. 3,5 Std.

Übernachtung: 2 Nächte im Hotel Jahongir Premium oder ähnlich, Samarkand

Verpflegung: F/-/-



## 12.Tag: Leuchtendes Samarkand

---

Nach dem Frühstück setzen wir unsere Erkundung von Samarkand mit einem Besuch des Gur-e-Amir-Mausoleums fort, der letzten Ruhestätte von Timur (Tamerlan). Dieses architektonische Meisterwerk, gekrönt von einer auffälligen blauen Kuppel, ist ein mächtiges Symbol für die Größe Samarkands.

Als Nächstes besuchen wir das Ulug-Beg-Observatorium, das im 15. Jahrhundert vom berühmten Astronomen Ulug Beg erbaut wurde. Das Observatorium liegt auf einem Hügel mit Blick auf die Stadt und bietet einen bemerkenswerten Einblick in die wissenschaftlichen und astronomischen Errungenschaften der Timuridenzeit.

Anschließend fahren wir zum Dorf Konigil am Rande von Samarkand. Hier können wir den traditionellen Prozess der handgeschöpften Papierherstellung aus Maulbeerbaumrinde beobachten – ein wiederbelebtes altes Handwerk, das einzigartig in dieser Region ist. Der Besuch bietet einen Einblick in das langsamere Tempo des ländlichen Lebens und die lokale Kunstfertigkeit.

Am Nachmittag besuchen wir den Siab-Basar, einen der ältesten und lebhaftesten Märkte Usbekistans. Schlendern Sie zwischen bunten Ständen mit Gewürzen, Trockenfrüchten, Süßigkeiten und lokalem Kunsthandwerk umher – eine perfekte Gelegenheit, das alltägliche Leben in Usbekistan kennenzulernen. Später haben Sie



etwas Freizeit, um sich zu entspannen oder Samarkand auf eigene Faust weiter zu erkunden, bevor Sie zu Ihrem Hotel zurückkehren.

Verpflegung: F/-/-



### **13. Tag: Tal des Teufels und Dorf Gelon**

---

Nach dem Frühstück verlassen wir Samarkand und fahren zum Dorf Gelon, mit einem Zwischenstopp für eine Wanderung in Omonqoton, auch bekannt als das Tal des Teufels. In den nächsten zwei Tagen werden kleinere Minivans (mit maximal 6 Passagieren pro Fahrzeug) verwendet. Die Fahrt von Samarkand zum Ausgangspunkt der Wanderung dauert etwa 1 Stunde. Der Legende nach wurde genau diese Route einst von Timur (Tamerlan) auf seinem Weg von Samarkand in seine Heimat Shakhrisabz zurückgelegt.

Nach der Ankunft beginnen wir die Wanderung durch das "Tal des Teufels", welches seinen Namen aufgrund der ausgefallenen Steinformationen hat. Laut der Legende haben Zauberer und Hexen hier ihre Opferzeremonien abgehalten. Die Einwohner der Gegend glauben, dass es hier eine Bodenenergie gibt, die die Milch aller Kühe, die hier vorbeigehen, noch besser macht. Ob man dies glaubt oder nicht - der Ausflug hierhin lohnt sich auf jeden Fall.

Nach Abschluss der Wanderung setzen wir unsere Reise auf malerischen Bergstraßen zum Dorf Gelon fort, einer pittoresken Siedlung inmitten des Hochlands. Nach unserer Ankunft beziehen wir unsere Unterkunft bei Frau Fayziniso Ahatova, wo wir die Ruhe und Authentizität des ländlichen Berglebens erleben können. Die Unterkunft bietet einfache Zimmer mit Gemeinschaftsbädern und -toiletten.

Am Nachmittag können wir einen gemütlichen Spaziergang durch das Dorf unternehmen, die freundlichen Einheimischen kennenlernen und die atemberaubende

Landschaft genießen. Wir besuchen auch ein kleines lokales Museum, um mehr über die Traditionen und die Geschichte von Gelon zu erfahren. Während des Besuchs haben wir auch die Möglichkeit, lokale Handwerker – einen Tischler und einen Schmied – zu treffen, die uns ihre Handwerkskunst vorstellen und ihre Fähigkeiten mit uns teilen.

Genießen Sie am Abend ein köstliches hausgemachtes traditionelles Abendessen in der Gastfamilie und lassen Sie die kulturellen und historischen Entdeckungen des Tages Revue passieren.

Gesamtfahrzeit: 160 km, ca. 4 Std.

Wanderung: ca. 2,5-3 Std.

Unterkunft: 2 Nächte in einer lokalen Gastfamilie im Dorf Gelon

Verpflegung: F/-/A



## **14. Tag: Wanderung beim Dorf Gelon**

---

Nach dem Frühstück begeben wir uns auf eine 6-stündige Rundwanderung in die umliegenden Berge. Dieser lohnende Wanderweg bietet einen Panoramablick auf Täler, üppige Landschaften und ferne Gipfel – eine ideale Gelegenheit, um sich mit der Natur zu verbinden und die Schönheit der Region zu genießen.

Unterwegs machen wir Halt, um den Turki Tugon-Schrein zu besuchen, eine historische Pilgerstätte von großer kultureller und spiritueller Bedeutung. Erfahren Sie mehr über seine Bedeutung für die lokale Gemeinschaft und die Traditionen, die über Generationen hinweg weitergegeben wurden.

Nach der Wanderung kehren wir zur Gastfamilie zurück, um uns auszuruhen. Wir genießen eine warme, hausgemachte Mahlzeit und nehmen uns Zeit, um die ruhige Atmosphäre des Dorfes auf uns wirken zu lassen. Die friedliche Umgebung bietet den perfekten Rahmen dafür.

Wanderung: 16 km, ca. 6 Std., +620/-630 Hm, moderat

Verpflegung: F/P/A



## **15. Tag: Rückkehr nach Samarkand**

---

Nach dem Frühstück verlassen wir Gelon und fahren zurück nach Samarkand. Nach dem Check-In im Hotel können wir den Rest des Tages nach Belieben gestalten.

Sie haben die Möglichkeit, Samarkand in Ihrem eigenen Tempo weiter zu erkunden. Bummeln Sie durch die engen Gassen, feilschen Sie auf dem Basar oder finden Sie Ihren Lieblingsplatz zum Sitzen und Gucken.

Der Tag endet mit einem gemütlichen Abschieds-Abendessen in einem leckeren Restaurant, wo wir die Erlebnisse der Reise durch Usbekistan Revue passieren lassen können.

Gesamtfahrtzeit: 160 km, ca. 3,5 Std.

Übernachtung: 1 Nacht im Hotel Jahongir Premium oder ähnlich, Samarkand

Verpflegung: F/-/A

## 16. Tag: Heimflug

---

Früh morgens Transfer zum Flughafen und Heimflug via Istanbul.

Verpflegung: F/-/-

## TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

6 bis 12 Personen

## TERMINE UND PREISE

USW-260508	Fr. 08.05.	- Sa. 23.05.26	3.480 €
USW-260821	Fr. 21.08.	- Sa. 05.09.26	3.480 €
USW-260904	Fr. 04.09.	- Sa. 19.09.26	3.480 €

Einzelzimmerzuschlag: 360 € ohne Jurtenamps,  
450 € mit Einzelbelegung bei 3 Nächten in Jurtenamps.

Bitte beachten Sie, dass Einzelbelegung in den Jurtenamps und Dörfern nicht immer möglich ist (je nach Gruppengröße und Anzahl der gewünschten Einzelzimmer). Die Unterbringung im Jurtenamp erfolgt sonst in Gemeinschaftsjurten (3-4 Personen pro Jurte), getrennt nach Geschlechtern. Bitte beachten Sie, dass bei diesen Übernachtungen nur einfache sanitäre Einrichtungen vorhanden sind (Gemeinschaftsbad & -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

- Flug Frankfurt–Taschkent und Samarkand–Frankfurt via Istanbul in Economy Class
- Schnellzug Taschkent–Bukhara (Economy Class);
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Insg. 14 Übernachtungen: Early Check-In am Anreisetag, 8x Mittelklassehotel im DZ, mit Bad oder Du/WC, 3x Jurtencamp, 3x Gästehaus bei Familien, jeweils mit Gemeinschaftsbad (s. Unterkünfte).
- Verpflegung: 15x Frühstück, 7x Mittag-, 10x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 7 Wanderungen, Stadtführungen in Taschkent, Buchara und Samarkand, Treffen mit Künstlern, Handwerkern und dem Dorfvorsteher in Sayyod, kulinarische Verkostungen, traditionelle Folkloreshow in Buchara, Besuch des Baumpflanzprojekts
- Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte lokale Reiseleitung in Deutsch
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutscheincode für unseren Shop)
- CO2-neutral reisen! Flüge und Landprogramm zu 100 % kompensiert

## Optional buchbare 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 und weitere bzw. nicht angegebene Verpflegung
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- Foto- und Videogeühren

# ANREISE

Die Anreise erfolgt mit von Frankfurt nach Taschkent via Istanbul mit Turkish Airlines. Der Rückflug startet von Samarkand aus nach Frankfurt via Istanbul. Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly Tickets oder auf Anfrage andere Abflughäfen an.

Rail&Fly-Ticket, 2. Klasse, retour	Rail&Fly-Ticket, 1. Klasse, retour
95 €	160 €

## VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

Für die Einreise benötigen Reisende mit deutscher Staatsangehörigkeit einen Reisepass, der noch mindestens vier Monate über Ablauf des usbekischen Visums hinaus gültig ist. Seit 2019 benötigen Deutsche, Schweizer und Österreicher für eine Reise bis 30 Tage nach Usbekistan **KEIN Visum mehr**.

Bitte senden Sie uns **vorab in jedem Fall Ihre Reisepassdaten**, 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.

Wichtiger Hinweis: Falls zeitweilige Aufenthalte in Nachbarstaaten mit anschließender Rückkehr nach Usbekistan beabsichtigt sind, muss unbedingt ein Visum mit mehrfacher Einreisemöglichkeit beantragt werden. Nachträgliche Änderungen sind erfahrungsgemäß nicht möglich.

Eine Visumserteilung am Flughafen Taschkent bei der Einreise ist nur im Ausnahmefall bei denjenigen Reisenden möglich, die ihren Wohnsitz in einem Land haben, in dem Usbekistan keine Auslandsvertretung unterhält.

## 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)

## AKTIVITÄTEN

Den Großteil der Stadterkundungen unternehmen wir zu Fuß. Am intensivsten ist die erste Wanderung in den Chimgan-Bergen mit max. + 650 Hm und - 1.000 Hm, die auf Wunsch verkürzt werden kann. 6 weitere einfache bis moderate Wanderungen von 2,5 - 5 Std.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

## 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
---	---	---

# GESTALTEN SIE IHREN TAG – UNSERE EMPFEHLUNGEN

Wir möchten Ihnen sehr gern die Möglichkeit geben Ihre Reise in der Kleingruppe mit zu gestalten. 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.

## 10. TAG: SAYYOD JURTECAMP

Im Camp sind verschiedene Aktivitäten, wie z.B. Bogenschießen möglich.

## 12. 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 E-Mail oder Post weitere Informationen zu den Verlängerungsmöglichkeiten zu.

## 4-5 TAGE WEST-USBEKISTAN

Flug von Tashkent 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 jahrhundertealte Oasenstadt Chiwa, heute UNESCO Weltkulturerbe. Flug nach Tashkent.

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



## UNTERKÜNFTE

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 meisten Nächte werden Sie in ausgewählten Mittelklassehotels mit privatem Bad übernachten. Eine Nacht bei der Wanderung in den Chimgan-Bergen verbringen Sie in einer einfachen Berghütte. Zwei Nächte verbringen Sie in **Gästehäusern im Dorf Asraf**. 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. Die Übernachtung im **Bed & Breakfast** in Derbent ist ebenfalls mit geteiltem Bad/WC. Eine Nacht verbringen Sie in einer traditionellen **Jurte**. Im Jurtencamp gibt es Gemeinschafts-Duschen und WC.

Ort	Hotel	Kategorie	Nächte
Taschkent	Art Deluxe	***Hotel	2 Nächte
Chimgan Berge	Avenue Park	***Hotel	1 Nacht
Buchara	Fatima Boutique	***Hotel	2 Nächte
Aydarkul-See	Desert Yurt Camp	Jurte	1 Nacht
Nuratau Berge	Sayyod Village	Guesthouse	1 Nacht
Nuratau Berge	Sayyod Yurt Camp	Jurte	2 Nächte
Samarkand	Jahongir Premium	***Hotel	2 Nächte
Gelon Village	Family	Guesthouse	1 Nacht

# VERPFLEGUNG & TRANSFERS

Bei den Übernachtungen ist das Frühstück inbegriffen. Teilweise unterscheidet sich das usbekische 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 Kokand (Buchara) fahren wir mit dem modernen Schnellzug – eine schöne Abwechslung zum Bus.

## 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 bereiste 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 Reiseternin 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.

## Zoyir Islamov

---



Zoyir Islamov ist 34 Jahre alt, verheiratet und hat 2 Kinder. Er kommt aus der Märchenstadt Samarkand. Schon während der Schulzeit hatte er großes Interesse an die Fremdsprachen. Mit 12 Jahren traf er am Registanplatz das erste Mal Touristen aus Deutschland und es hat ihn sehr begeistert, dass der Reiseleiter den Gästen auf Deutsch über sein Land erzählt hat. Daher studierte er Deutsche Philologie und hat nach der Uni ein Jahr als Deutschlehrer in einem Gymnasium gearbeitet. Danach fuhr ich nach Deutschland als Aupair zu einer Familie in Wuppertal. In Mainz hat er seinen Master gemacht und kehrte dann 2014 in seine Heimat zu-

rück. Seit 2016 arbeitet er nun als Reiseleiter: „Das macht mir wirklich Spaß, den Gästen über die Geschichte unserer Heimat zu erzählen. Außer die Geschichte will ich Gästen immer viel über das alltägliche Leben der einheimischen Menschen informieren. Ich bin sehr flexibel, wenn es um die besonderen Wünsche der Gäste geht und gebe mein Bestes um die Reise für meine Reisenden angenehm zu gestalten. Ich freue mich sehr auf Ihren Besuch.

## 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 Individualreisende 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 Ivans Steckenpferd.

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

## 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.

# 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

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

# 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.

## Ökologisches und soziales Engagement

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

## atmosfair



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 Herausforderungen.

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.

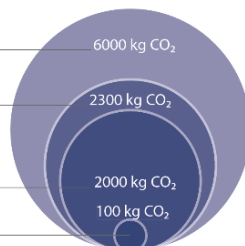
## PRIMA KLIMA – ZU 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

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 passiert. Weitere Informationen siehe [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de).

Frankfurt-Singapur  
(Hin und zurück, Economy)  
Klimabudget einer Person pro Jahr, um  
die Klimaerwärmung auf 2° C zu  
begrenzen  
Wohnen,  
Transport, Freizeit, etc.  
Ein Jahr Autofahren,  
35 km pro Tag  
Kühlschrank,  
ein Jahr



## 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 SEXUELLER 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.





[illegible]

# 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: September 2025

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.