Zwei handbreit unterm Himmel - Wakhan

17-tägige Mountainbike-Reise durch den Pamir über die Wakhan-Route







17 Tage 9 Etappen

Land: Tadschikistan
Kategorie: Mountainbike
Level: Mittel bis schwer ●●●
Gruppengröße: 6 - 12
Strecke: 580 km
Höhenmeter: 8.000 hm
: Begleitfahrzeug + Gepäcktransport
: Vollverpflegung während der Tour
: zzgl. Flug ab 700 €

Preis pro Person ab:

Ab 3250 € 4 Bewertungen

Überblick

TADSCHIKISTAN / MOUNTAINBIKE

Highlights unserer Pamir Mountainbike-Reise

Unsere Reise führt uns per Geländewagen von Duschanbe über den legendären Pamir-Highway nach Khorog, die Provinzhauptstadt des Pamirs. Hier steigen wir auf unsere Fahrräder und fahren in sieben Etappen durch den landschaftlich und geschichtlich äußerst interessanten Wakhan-Korridor. Die Reise führt uns mit Aussichten auf die Eisriesen des Hindukusch sowie auf die 6.000er Pik Marx und Engels. In zwei weiteren Etappen bezwingen wir den höchsten befahrbaren Pass im Pamir, den Ak-Baital Pass mit 4.655 m und fahren über das Ost-Pamir-Plateau nach Kirgistan. Am Fuße des mächtigen Pik Lenin (7.134 m) endet unsere Pamirdurchquerung.

- Konditionell anspruchsvolle Mountainbike-Tour durch den beeindruckenden Wakhan-Korridor und Pamir Highway
- Überquerung der höchsten Pässe im Pamir: Ak Baital Pass 4.655 m, Kyzl Art Pass (4.250 m)
- Sagenhafte Aussichten auf die Gipfel des Hindukusch und Pamirs
- Besuche von Festungsanlagen aus der Zeit der großen Seidenstraßen
- Baden in heißen Quellen an mehreren Tagen
- Begleitfahrzeug und Gepäcktransport während der Fahrradtour

Tagesprogramm

TADSCHIKISTAN / MOUNTAINBIKE

Tag 1 Anreise nach Duschanbe

Mit Zwischenlandung in Istanbul erreichen wir Duschanbe in den frühen Morgenstunden. Nach dem Transfer zu unserem komfortablen Hotel schlafen wir uns nun erst einmal aus und starten am frühen Nachmittag unsere Führung durch die Hauptstadt. Duschanbe ist das persische Wort für Montag, angelehnt an den montäglichen Wochenmarkt, an dem die Stadt gegründet wurde. Heutzutage hat der Basar täglich geöffnet und wir werden ihn gemein-sam erkunden. Beim Abendessen in einem landes-typischen Teehaus lassen wir den Tag ausklingen.

: Hotel
: F

Duschanbe



Tag 2 Transfer über den Pamir-Highway nach Kalai-Khumb

Die Anreise nach Rushan, dem Ausgangspunkt unserer Radreise, führt uns zwei Tage in Geländefahrzeugen (Toyota Landcruiser oder ähnlich) über den legendären Pamir-Highway. Heute fahren wir ein erstes 380 km langes Teilstück bis nach Kalai Khumb. Wir kommen vorbei am Nurek Stausee und essen Mittag in einem Teehaus am Wegesrand. Nach dem Mittagessen erreichen wir die ersten Ausläufer des Pamirs und tauchen ein in die spektakulären Gebirgswelt. Unser idyllisches Gästehaus liegt direkt am Fluss.

: 380 km Transfer
: Gästehaus

: F/M/A

Kalai Khumb



Tag 3 Transfer über den Pamir-Highway nach Khorog

Weitere 250 km auf dem größtenteils unbefestigten Pamir-Highway liegen vor uns. Der Weg führt uns durch die tiefe Schlucht, die der Panj, der Grenzfluss zu Afghanistan, in das Gebirge geschnitten hat. Am Nachmittag erreichen wir Khorog und bereiten unsere Bikes für den Start am nächsten Tag vor.

: 250 km Transfer
: Gästehaus
: F/M/A

Chorugh



Tag 4 1. Etappe: Khorog – Garm Chachma

In Khorog treffen sich alle Straßen, die durch den Pamir führen. Für uns geht es Richtung Süden auf die Provinzstraße durch den Wakhan. Damit verlassen wir den Pamir Highway, den wir erst in acht Tagen wieder (mit dem Auto) befahren. Unser Ziel ist die heiße Quelle "Garm Chachma", ca. 350 Höhenmeter oberhalb des Flusstals. Die 60 Grad heiße Quelle ist in ein offenes Bassin gefasst. Von hier hat man einen schönen Ausblick über die umliegende Bergwelt. Wir sind im einfachen Gästehaus der Anlage untergebracht.

: 45 km / 850 Hm
: Gästehaus
: F/M/A



Tag 5 2. Etappe: Garm Chachma - Ishkashim

Der heutige Tag beginnt mit einer Abfahrt zurück hinab ins Panj-Tal. Auf größtenteils ebener Strecke entlang des Flusses gelangen wir nach Ishkashim. Auf dem Weg erleben wir, was auch Marco Polo seiner Zeit so nachhaltig beeindruckt hat, die mächtigen Berge des Hindukush, die im Süden immer deutlicher auftauchen und uns mit ihrer Schönheit und Wucht immer wieder zum Anhalten zwingen. In Ishkashim schlafen wir in einem gemütlichen Pamir Gästehaus. Bei leckerer lokaler Küche genießen wir den Abend.

: 74 km / 850 Hm
: Gästehaus
: F/M/A

Ishkashim



Tag 6 3. Etappe: Ishkashim – Vrang

In Ishkashim sind wir am Panj-Knick angekommen. Der Fluss hat hier seinen südlichsten Punkt erreicht und biegt Richtung Osten ab. Wir folgen dem Flusslauf entlang der beeindruckenden Kulisse des Hindukusch. Bei gutem Wetter erblicken wir schon bald die buchstäblich höchste Ehrung für die beiden Klassiker der kommunistischen Lehre, den Pik Marx (6.723 m) und den Pik Engels(6.507). Entlang des Weges wartet heute außerdem die Festungsruine Khaka auf uns. Nach einer ausgiebigen Mittagspause überqueren wir zwei kleinere Pässe, bevor wir den letzten Anstieg von 5 km und 300 Hm hinauf zu unserem Gästehaus erklimmen. Ganz in der Nähe befinden sich die heißen Quellen Bibi-Fatima, in denen wir nach vollbrachter „Arbeit“ baden gehen können.

: 76 km / 1.350 Hm
: Gästehaus
: F/M/A



Tag 7 4. Etappe: Vrang – Hissor

Vom Garten unseres Gästehauses genießen wir zum Frühstück den wunderschönen Ausblick über das Panjtal. Die nahegelegene Festung Yamchun lockt am Vormittag zu einer Erkundung. Sie thront auf 3.000m über dem Panj-Tal und ist mit 900 x 300 Metern eine der größten Festungsanlagen im Pamir. Erbaut 300 v. Chr. zeugt sie von der umfangreichen Geschichte die dieses Tal als Handelsroute erlebt hat.

Auf der relativ kurzen Strecke von 45km nach Hissor erwarten uns heute noch zahlreiche weitere interessante Zwischenstopps: das Pamir-Museum von Muborak Vakhani, ein buddhistisches Kloster und verschiedene Schreine. In Hissor sind wir in einem typischen Pamir Gästehaus untergebracht.

: 46 km / 400 Hm
: Gästehaus
: F/M/A

Yamchun



Tag 8 5. Etappe: Hissor – Khargush

Hissor liegt am Zusammenfluss von Wakhan und Pamir. Zusammen bilden sie ab hier den Panj. Im geografischen Sinne beginnt hier auch der eigentliche Wakhan-Korridor. Von hier aus geht unsere Tour weiter Richtung Ost-Pamir. Ein knackiger Anstieg mit ca. 300hm erwartet uns gleich am Morgen. Von der Passhöhe werden wir mit einem sensationellen Ausblick über das große Flussdelta belohnt. Mit etwas Glück sehen wir im weiteren Verlauf Karawanen jenseits des Flusses. Unterhalb des Khargush Passes verbringen wir heute unsere erste Zeltnacht.

: 62 km / 1.400 Hm
: Zelt
: F/M/A

Kargush



Tag 9 6. Etappe: Khargush – Zor Kul

Nach dem Frühstück fahren wir zur 15 Kilometer entfernten Grenz- und Wachstation Kargush. Hier trennen sich die Wege auf. Der Hauptstraße folgende geht es hoch zum gleichnamigen Kargush Pass (4.344m). Wir folgen aber der Straße Richtung Osten in das Zor Kul Naturschutzgebiet. Der Zor Kul See wird unser heutiges Etappenziel. Der Weg dorthin führt entlang des Zor Kul Flusses durch wunderschöne Flussauen und die weitläufige Hochebene, begrenzt im Süden durch die über fünftausend Meter hohen Berge des kleinen Pamirs. Stück für Stück gewinnen wir an Höhe. Das Panorama des kleinen Pamir mit seinen 5.000 ern und das Gefühl dem Ende der Welt immer näher zu kommen, machen diese Etappe zu einem unvergesslichen Erlebnis.

: 62 km / 980 Hm
: Zelt
: F/M/A



Tag 10 7. Etappe: Zor Kul – Jarti Gumbez

Nach einem ausgiebigen Frühstück im Camp geht es weiter mit dem Rad entlang des Zor Kul Sees bis zum Kuk Dzhigit See, an dem wir Mittagspause machen. Spätestens jetzt sind wir im Reich der Marco Polo Schafe angekommen und können mit dem Fernglas und etwas Glück die seltenen Tiere beobachten. Wir kommen im Laufe des Vormittags außerdem an einer alten sowjetischen Militär- und Radarstation vorbei, sehen Petroglyphen und treffen einzelne Viehirten. Nach dem Mittag steht der höchste Punkt unserer Reise an. Es gilt einen namenlosen Pass von 4.420 Metern zu überwinden. Durch die bereits erreichte Höhe von über 4.200 Metern ist der Aufstieg weniger anstrengend als zu erwarten. Nach einer 15 Kilometer langen Abfahrt über eine Schotterpiste erreichen wir unser Gästehaus an den heißen Quellen von Jarti Gumbez und damit das Ziel unserer letzten Radetappe. Wir sind nun auch im kirgisischen Teil des Pamirs angekommen. Entsprechend sind unsere Gastgeber Kirgisen, die uns mit einem leckeren Abendessen aus kirgisischer Hausmannskost versorgen. Das Highlight ist der hauseigene kleine „Spa-Bereich“ mit Schwimmbecken. Untergebracht sind wir in Mehrbettzimmern.

: 58 km / 770 Hm
: Gästehaus
: F/M/A

Jarti Gumbez



Tag 11 Jarti Gumbez - Murgabh

Nach den anstrengenden Etappen durch das Wakhan Tal nehmen wir uns heute Zeit für eine "Fahrradpause". Jarti Gumbez bietet dafür die perfekte Möglichkeit. Es liegt bereits weit im Osten des Pamirs nahe der chinesischen Grenze. Aufgrund der Einsamkeit und des Naturschutzgebietes, gibt es hier die weltweit größten Marco Polo Wildschafbestände. Ein Grund, sich heute in aller Früh vor dem Frühstück mit dem Auto auf den Weg zu machen, um die Tiere mit etwas Glück zu beobachten. Die Schönheit der Natur und die Einsamkeit dieses Ortes werden wir nie vergessen.

Nach dem Mittagessen fahren wir mit dem Geländewagen weiter in das 90 km entfernte Murgabh. Wir legen am alten sowjetischen Shorbulog Observatorium einen Zwischenstopp ein. Bei gutem Wetter sehen wir von dort den 7.509 Meter hohen Muztagata. Er liegt in China und sein Name heißt übersetzt „Vater der Eisberge". Der Ausblick vom "Observatoriumshügel" (4.300 m) ist gigantisch. Am Nachmittag erreich wir unsere Gästehaus in Murgabh. Hier werden wir wieder mit leckerer kirgisischer Küche verköstigt.

: 220 km
: Gästehaus
: F/M/A

Murghab Shorbulak Observatorium



Tag 12 8. Etappe: Murgabh - Karakul

Heute steht der höchste Punkt der Reise auf dem Programm. Der Ak Baital Pass (4.655 m) über den der Pamir Highway weiter über das Ostpamir Hochplateau nach Karakul führt. Um das 140 km entfernte Örtchen zu erreichen lassen wir die Räder zunächst im Fahrzeug und überbrücken knapp 70 Kilometer mit dem Auto. Nach einer Stunde Transfer starten wir unsere Radetappe über den höchsten Punkt der Reise. Unser Ziel Karakul liegt am gleichnamigen größten Gewässer Tadschikistans auf über 4.000 Metern. Eine kleine Banja und leckeres Essen stärken uns nach der anstrengenden Etappe. Vor uns liegt am nächsten Tag noch die Königsetappe der Reise.

: 70 km
: 65 km / 500 Hm
: Jurte
: F/M/A

Karakul See



Tag 13 9. Etappe: Karakul – Sary Tash

Heute liegt die Königsetappe vor uns. Der Pamir-Highway führt immer entlang an der chinesischen Grenze über den Uy Buloq Pass hinauf zum tadschikischen Grenzposten. Nach der Ausreise aus Tadschikistan geht es hinauf zum Kyzyl Art Pass, dem höchsten Punkt unserer Reise auf 4.282m. Das Schwerste ist geschafft: Zeit für ein Passfoto vor der sagenhaften Kulisse der Gletscher der Trans-Alai Kette. Unsere Beine können sich auf der Abfahrt zum 20 km entfernten kirgisischen Grenzposten nun ein wenig entspannen. Und wieder einmal ändert sich die Landschaft komplett. Nach der Grenze tauchen wir ein in die weiten Grassteppen Kirgistans, auf denen Pferde- und Schafsherden weiden und vereinzelt Jurten stehen. In Sary-Tash erreichen wir am späten Nachmittag unser gemütliches Gästehaus und unser Ziel der Radreise. Es ist Zeit zum Anstoßen! Wir haben den Pamir aus eigener Kraft durchquert. Ein echtes Once-in-a-lifetime Erlebnis!

: 98 km / 850 Hm
: Gästehaus
: F/M/A



Tag 14 Sary Tash - Pik Lenin

Heute lassen wir es etwas ruhiger angehen. Nach einem ausgiebigen Frühstück verpacken wir die Fahrräder in die Kartons und Taschen, die wir während der Tour auf unseren Begleitfahrzeugen transportiert haben. Das gilt natürlich nur für alle, die mit dem eigenen Fahrrad unterwegs sind.

Zum Abschluss unserer Radreise erwartet uns noch einmal ein echtes Highlight: die Fahrt zum Fuße des 7.134 Meter hohen Pik Lenin. Dort beziehen wir unsere beheizten Jurten inmitten einer grandiosen Hochgebirgslandschaft. Im Jurtencamp ist für unser leibliches Wohl bestens gesorgt, sodass wir den Nachmittag entspannt genießen und die beeindruckende Kulisse auf uns wirken lassen können.

: 65 km
: Jurte
: F/M/A

Pik Lenin



Tag 15 Jurten-Camp am Pik Lenin - Osch

Am Vormittag haben wir noch einmal Gelegenheit, die beeindruckende Bergwelt rund um den Pik Lenin zu Fuß zu erkunden. Je nach Lust, Kondition und Zeit stehen verschiedene Wanderungen zur Auswahl: zum 4.150 m hohen Travellers Pass (ca. 5–6 Stunden für Hin- und Rückweg), zum Panorama Peak (ca. 2–4 Stunden, je nach Route) oder zum Pik Lenin Base Camp (ca. 1,5 Stunden). Wer es lieber etwas ruhiger angehen lässt, kann im Jurtencamp entspannen und den herrlichen Blick auf die umliegenden Berge und den mächtigen Gipfel genießen.

Nach dem Mittagessen heißt es Abschied nehmen von der faszinierenden Bergwelt des Pamir. Unsere Fahrt führt uns über den Pamir-Highway durch das Alai-Gebirge nach Osch. Unterwegs begleiten uns eindrucksvolle Landschaften mit roten Felsformationen, weiten Wiesen und bewaldeten Hängen. In Osch beziehen wir unser Gästehaus im Stadtzentrum. Bei kirgisischen Spezialitäten lassen wir den Tag gemütlich ausklingen und genießen die herzliche Gastfreundschaft.

: 250 km / 5h
: Gästehaus
: F/M/A



Tag 16 Osch und Inlandsflug nach Bischkek

Osch, eine der ältesten Städte Zentralasiens, bildet den stimmungsvollen Rahmen für unseren letzten gemeinsamen Tag. Am Vormittag erkunden wir die Stadt bei einem Spaziergang. Der heilige Suleiman-Too, das berühmteste Wahrzeichen von Osch, liegt ganz in der Nähe unserer Unterkunft. Anschließend bleibt Zeit für ein gemeinsames Mittagessen und einen Besuch des lebhaften Basars, auf dem wir nach letzten Mitbringseln stöbern können. Am Abend nehmen wir dann das Flugzeug nach Bischkek.

: Hotel
: F/M

Osch



Tag 17 Rückflug

In den frühen Morgenstunden werden wir zum Flughafen gebracht und fliegen über Istanbul zurück nach Hause.

In den frühen Morgenstunden bringt uns der Transfer zum Flughafen von Osch. Von dort fliegen wir über Istanbul zurück nach Hause – im Gepäck viele unvergessliche Eindrücke aus der faszinierenden Bergwelt des Pamir und aus Kirgistan.

Mögliche Verlängerungsoptionen ab Bischkek z.B.:

• 1 Tag Bischkek – Stadtführung mit Basarbesuch

• 1 Tag Bischkek + 3 Tage Ala Archa Nationalpark mit Wanderung und Besteigung eines Viertausenders • 14 Tage Rad- und Wanderreise Kirgistan

• 3 bis 10 Tage Usbekistanreise ab Osch, z.B. Ferganatal, Taschkent, Samarkand, Buchara

Individuelle Kirgistan- oder Usbekistanreise - gern beraten wir dich zu individuellen Touren.

: F

Bischkek



Leistungen

TADSCHIKISTAN / MOUNTAINBIKE

+ Inbegriffene Aktivitäten

- 16 Übernachtungen mit Frühstück (3 x Hotel, 10 x Gästehaus, 1 x Jurte, 2 x Zelt), in der Anreisenacht steht unabhängig von der Ankunftszeit ein Hotelzimmer zur Verfügung
- Verpflegung wie in der Reisebeschreibung angegeben (Vollverpflegung während der Radtour)
- Getränke (Wasser, Tee, Kaffee) und Snacks währen der Tour (Trockenfrüchte, Nüsse, Schokoriegel, Obst)
- Gepäcktransport und Begleitfahrzeug in das bei Bedarf umgestiegen werden kann
- Flughafentransfers am An- und Abreisetag der Gruppenreise
- Inlandsflug Osch – Bischkek
- Registrierung für Tadschikistan sowie GBAO Sondererlaubnis

- ✓ Professioneller Epic Trails MTB Guide, ab 9 Personen zweiter Guide
- ✓ lokales Begleitpersonal während der Tour (Guide, Koch, Fahrer)
- ✓ Hochwertige VAUDE Zelte zur Einzelnutzung für jeden Teilnehmer
- ✓ komfortable Campingausrüstung (Duschzelt, Campingtoilette, komfortable Isomatten, Gemeinschaftszelt)
- ✓ Stadtspaziergang in Dushanbe und Osch
- ✓ Besichtigungen in Khorog, Yachchum, Yamg
- ✓ Ausflug zum Shorbulog Observatorium sowie zum Marco Polo Schaf besichtigen (nur bei gutem Wetter möglich und Verfügbarkeit von Rander möglich)
- ✓ Teilnehmer T-Shirt
- ✓ Ersatzfahrrad und technischer Support bei Pannen
- ✓ gut ausgerüsteter Notfallkoffer

Nicht im Preis enthalten

- ✕ An- und Abreise
- ✕ nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- ✕ optionale Ausflüge
- ✕ Mietfahrrad

Guides



Stefan Ebert

Gründer von Epic Trails

Mehr ≫



Vitali Komissarov

Bike-Guide

Mehr ≫



Tilek Omurzakov

Tour Koordinator und Guide in Kirgistan & Pamir

Mehr ≫

Bikes



2019er SCOTT Spark 970 (29")

Typ Race-Fully Größen S, M, L, XL

29" Laufräder, Aluminium Rahmen, 120mm Federweg (RockShox/X-Fusion), Shimano Deore 2×10 Schaltung, Shimano hydraulische Scheibenbremse, Syncros Komponenten

Noch Fragen?

Schaffe ich die Tour?

Wir haben alle Reisen in eine Skala von 1 - leicht bis 5 - schwer eingeteilt. Bitte schau Dir die entsprechende Bewertung unter dem Reiter "Anforderungen" an.

In den meisten Gruppen herrscht ein unterschiedliches Fitness- und Fahrtechnik-Niveau unter den Teilnehmern. Das ist kein Problem, wir passen uns dem an. An mehreren Tagen gibt es für die ambitionierten Fahrer Verlängerungsoptionen und Routenalternativen.

Unsere Touren sind so konzeptioniert, dass jede Etappe auch bei langsamen Tempo gut geschafft wird. Im Notfall kann in das Begleitfahrzeug umstiegen werden. Unsere Touren sind keine Wettkämpfe. Es ist genug Zeit zum Fotografieren.

Wenn zu Zweifel hast, melde Dich einfach bei uns.

Internet, Telefonieren und Akkus aufladen!?

Digital Detox mit Bergblick hat auf jeden Fall seinen Reiz! Und trotzdem hier einige Tipps für die Strom, Internet und Telefon: SIM-Karten gibt's am Flughafen oder in der Stadt für 5€-10€ . Internationale Roamingpakete oder Anbieter für weltweite eSims (z.B. www.airalo.com) sind eine gute Alternative. Akku laden? Steckdosen gibt's in den festen Unterkünften mit der Standardsteckdose (Typ C). In den Jurten und beim Zelten wird es schwierig, also Powerbank nicht vergessen. Die Netzabdeckung ist in den Bergen meist null. In den Städten und meisten Dörfern könnt ihr aber problemlos ins Internet.

Brauch ich ein Visum, Registrierung und GBAO-Permit?

Für die Einreise nach Tadschikistan benötigen Bürger aus Deutschland, Österreich, Schweiz und Italien einen noch mindestens sechs Monate gültigen Reisepass, einen Nachweis der Rück- oder Weiterreisedokumente (Tickets) und für einen **Aufenthalt bis zu maximal 30 Tagen kein Visum** mehr. Bürger anderer Staaten bitten wir sich bei der jeweiligen Vertretung zu informieren.

Für Aufenthalte ab 10 Tagen ist eine **Registrierung** nötig. Diese übernehmen wir für die Teilnehmer unserer Reisen. Für die Reise in den Pamir wird das **GBAO-Permit** (Gorno-Badakhshan-Oblast) benötigt. Auch das übernehmen wir bei unseren Reisen für alle Teilnehmer.

Ist Tadschikistan ein sicher zu bereisendes Land?

Ja. Tadschikistan ist ein sicher und angenehm zu bereisendes Land. Die Gefahr von Überfällen oder Raub ist sehr gering. Die Tadschiken sind sehr aufgeschlossene Menschen und man wird sehr gastfreundliche und höflich empfangen. Es gibt kaum Straßenkriminalität. Dennoch werden wir Dich auf unseren Reisen am ersten Tag für die „kritischen" Situationen sensibilisieren. Das betrifft die üblichen Hinweise: nächtliche Stadtrundgänge vermeiden, die Wertsachen nicht offen zeigen, teure Uhren, wertvollen Schmuck und ähnliche Wertgegenstände, welche für die Reise nicht unbedingt von Nöten sind am besten zu Hause lassen.

Situation in Berg Badachschan – Region Pamir – speziell Ishkashim

Nach den Ereignissen in Afghanistan und der Machtübernahme der Taliban wird von Reisen in die Grenzregionen zu Afghanistan, insbesondere den Bezirk Ischkaschim von Seiten des Deutschen Auswärtigen Amts seit Langem abgeraten.

Wir führen unsere Reisen dennoch in dieser Region unverändert durch. Grundlage für die Reise wird immer eine genaue Betrachtung der Sicherheitslage in Absprache mit unseren Partnern vor Ort sein. Wir behalten die Sicherheitslage in allen zentralasiatischen Ländern stets gut im Auge. Wir führen nur Reisen durch, bei denen wir von einer sicheren Lage ausgehen können. Sollte die Sicherheitslage zu irgendeinem Zeitpunkt gegen eine geplante Reise sprechen, behalten wir uns vor, die Route zu verändern oder falls nicht anders möglich die Reise abzusagen.

Wann ist die beste Reisezeit für Tadschikisitan?

Die beste Reisezeit für Tadschikistan und insbesondere den Pamir ist **Juni–September**.

✅ gutes Wetter aber extreme Temperaturunterschiede:

- Du musst dich aber auf extreme klimatische Bedingungen einstellen. In den Städten wie Duschanbe sowie in den niedriger gelegenen Teilen des Pamirs und Fan-Gebirges ist tagsüber mit Temperaturen bis zu 35° C zu rechnen.
- Auf dem Pamir-Hochplateau (über 3.500 Meter) und im Pik Lenin Jurten-Camp in Kirgistan kann es auch im Sommer empfindlich kalt sein und nachts die Temperaturen unter den Gefrierpunkt sinken.

❄️ Winter (Dezember–Februar): Sehr kaltes Wetter, besonders im Pamir. Die hohen Gebirgspässe sind in dieser Zeit oft unzugänglich.

Wichtige Informationen

Anforderung

Die Durchquerung des Pamir, das zweithöchste Gebirge der Welt ist ein Highlight, erfordert aber auch eine sehr gute Kondition.

Ausdauer: schwer

Die Tour ist durch die klimatischen Bedingungen und insbesondere die Höhe konditionell sehr anspruchsvoll. Voraussetzung ist eine gute Kondition für Etappen mit bis zu 100 km. Wir sind an mehreren Tagen auf über 4.000 Metern unterwegs. Durch die Höhe, das extreme Klima und die schlechte Wegbeschaffenheit sind die Tagesetappen fordernd und werden von unseren Teilnehmern als deutlich anstrengender empfunden als vergleichbare Etappenlängen in den Alpen. Der Tour-Verlauf gewährt eine schrittweise Höhenanpassung.

Fahrtechnik: leicht

Die Tour ist fahrtechnisch einfach zu bewältigen. Wir fahren zu 30% auf asphaltierten Wegen. Zu 70% sind wir auf Fahrwegen mit Schotter sowie teilweise Geröll und Sand unterwegs.

Wetter und Klima

Der Pamir zählt zu den höchsten und entlegensten Gebirgsregionen der Welt mit Erhebungen bis 7.500 Meter. Wir müssen uns daher auf extreme klimatische Bedingungen einstellen. In Dushanbe und Osh sowie in den niedriger gelegenen Teilen des Pamirs ist tagsüber mit Temperaturen bis zu 35° C zu rechnen. Auf dem Pamir-Hochplateau und im Pik Lenin Jurten-Camp kann es auch im Sommer nachts empfindlich kalt sein und die Temperaturen unter den Gefrierpunkt sinken.

Einzelzimmerzuschlag

Der Einzelzimmerzuschlag bezieht sich auf die Übernachtung in den Hotels in Dushanbe, Khorog und Bischkek. In den Gästehäusern in Kalai-Kumb, Garm-Chachma, Ishkashim, Yachum, Langar, Zor Kul, und Vudz versuchen wir Einzelzimmerwünsche zu berücksichtigen, können die Einzelzimmerbelegung aber nicht garantieren. Während der Zeltnächte ist die Einzelnutzung eines Zweimannzeltes im Reisepreis enthalten.

Reiseablauf und Route

Der Pamir ist infrastrukturell schlecht erschlossen und die Straßen sind häufig in einem desolaten Zustand. Witterungsbedingt kann es daher vorkommen, dass wir die Straßen nicht passieren können. Es kann daher zu **Veränderungen im Programmablauf** kommen. Das Programm wie oben aufgeführt, stellt die optimale Variante dar. Unsere Reisetermine orientieren sich an den meist zu dieser Zeit günstigen Wetterverhältnissen vor Ort.

Aufgrund des Schmelzwassers und der Pegelstände vieler Flüsse fahren wir im Juli über die **Wakhan-Route** und Ende August/September über die **Bartang-Route** durch den Pamir. Beide Reisen sind vergleichbar und haben das gleiche Anforderungsprofil. Informationen zum Charakter und dem Unterschied beider routen findest du hier.

Einreise und Dokumente

Für die Einreise nach Tadschikistan und Kirgistan benötigen Bürger aus Deutschland, Österreich, Schweiz und Italien bei dieser Reise **kein Visum**. Bei Einreise muss ein mindestens **noch 6 Monate gültiger Reisepass** vorliegen. Die **Registrierung** für Aufenthalte ab 10 Tage sowie die Beantragung des **GBAO Permit** in Tadschikistan übernehmen wir für alle Teilnehmer.

Bitte informiere Dich über die aktuellen Reise- und Sicherheitshinweise sowie über die Einreisebedingungen im Internet. Deutsche Staatsbürger informieren sich beim Auswärtigen Amt unter www.auswaertiges-amt.de, Österreichische Staatsbürger beim Außenministerium unter www.aussenministerium.at, Schweizer Staatsbürger beim Eidgenössischen Department für auswärtige Angelegenheiten unter www.eda.admin.ch.

Impfungen und Gesundheitsvorsorge

Für die Einreise nach Tadschikistan und Kirgistan gibt es **keine verpflichtenden Impfungen**. Es ist jedoch wichtig, dass Deine Standardimpfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Polio auf dem aktuellen Stand sind. Zusätzlich empfehlen wir Dir, über Impfungen gegen Hepatitis A nachzudenken. Bei längeren Aufenthalten oder bestimmten Aktivitäten könnten auch Impfungen gegen Hepatitis B und Tollwut sinnvoll sein. Besprich dies am besten mit Deinem Arzt oder einem Tropenmediziner. Centrum für Reisemedizin: www.crm.de; Robert Koch Institut: www.rki.de Diese Seiten ersetzen natürlich keinen Arztbesuch. Plane genügend Zeit ein und kontaktiere Deinen Arzt idealerweise schon einige Monate vor der Reise, um einen Impfplan zu erstellen.

Packe Dir eine **individuelle Reiseapothek**e ein, die auf Deine Bedürfnisse abgestimmt ist. Sinnvoll sind Medikamente gegen Durchfall, Kopfschmerzen und Erkältung sowie Verbandsmaterial und Pflaster. Wir haben auf der Tour eine allgemeine Notfallapotheke und einen gut ausgestatteten Notfallkoffer dabei. Diese sind jedoch nur für echte Notfälle gedacht und sollten keine persönliche Vorbereitung ersetzen.

Bei dauerhaften gesundheitlichen Problemen jeder Art solltest du vor Antritt der Reise unbedingt deinen Hausarzt konsultieren. Aufgrund der Höhenlage im Pamir und des damit verbundenen geringen Sauerstoffgehalts der Luft sowie eines sehr großen Temperaturgefälles zwischen Tag und Nacht (ca. 20 °C) unterliegt dein Körper einer wesentlich höheren Belastung als normal. Insbesondere bei Herz-Kreislauf-Problemen oder Asthma empfehlen wir dringend, diese Probleme mit deinem Hausarzt zu besprechen.

Literatur

Tadschikistan: Zwischen Duschanbe, Pamir und Fan-Gebirge (Trescher-Reihe Reisen), 4. Auflage 2025 von Dagmar Schreiber

Pamir – zwei Handbreit unterm Himmel (Sportverlag), 1. Auflage: 1977, von Volker Krause

Packliste

Mit Reisebuchung erhältst Du von uns ausführliche Tourunterlagen mit einer Packliste.

Wir bewegen uns auf der Reise in extremen Klimabereichen (Duschanbe 700 m, Karakul Hochplateau 4.000 m). Du musst dich auf heißes, kaltes und auch mal nasses Wetter vorbereiten. Bitte bringe **Kleindung und Ausrüstung mit, in der Du dich wohl fühlst** und die Du sonst auch benutzen würdest. Du musst für die Reise keine Ausrüstung kaufen, die Du nicht auch in Mitteleuropa in den Bergen benutzen würdest.

Wichtig ist ein **Schlafsack** mit Komforttemperatur bis -5° Celsius und ein Kopfkissen, falls gewünscht. Um Isomatten, Zelte etc. kümmern wir uns.

Bitte bring nur **ein großes Gepäckstück** (Koffer/Reisetasche) und ein Handgepäck (Radrucksack) mit. Wenn du dein eigenes Fahrrad mitbringst, verpacke es bitte in einem Karton oder einer Radtasche (z.B. Evoc). Hartschalenkoffer für Fahrräder sind für diese Reise nicht geeignet.

Termine & Verfügbarkeit

TADSCHIKISTAN / MOUNTAINBIKE

Beginn Freitag **18 Juni 2027** › Ende Sonntag **4 Juli 2027** Buchbar, garantiert Jetzt buchen