# Zwei handbreit unterm Himmel - Wakhan

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

16 Tage  8 Etappen

Land: Tadschikistan
Kategorie: Mountainbike
Level: Mittel bis schwer ●●●
Gruppengröße: 6 - 12
Strecke: 490 km
Höhenmeter: 7.300 hm
: Begleitfahrzeug + Gepäcktransport
: Vollverpflegung während der Tour
: zzgl. Flug ab 700 €

Preis pro Person ab:

**From 2750 €** 4 Bewertungen

## Highlights unserer Pamir Mountainbike-Reise

Der Pamir ist eine der spektakulärsten und zugleich einsamsten Hochgebirgsgegenden dieser Welt. Auf weit über 7.000 Meter erhebt sich der Pamir im Osten Tadschikistans. Den Reisenden erwarten eine einzigartige Kulturlandschaft und grenzenlose Gastfreundschaft.

Unsere Reise führt uns per Geländewagen von Duschanbe, der Hauptstadt Tadschikistans, über den legendären Pamir-Highway nach Rushan. Hier steigen wir auf unsere Fahrräder und fahren in acht 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. Im Zor Kul Naturschutzgebiet erreichen wir auf der letzten Etappe mit 4.400 Metern den höchsten Punkt der Reise. Nach einer Wildtierbeobachtung fahren wir über das Ost-Pamir-Plateau mit dem Fahrzeug nach Kirgistan und beenden die Reise am Fuße des 7.000er Pik Lenin.

- ✓ Anspruchsvolle Mountainbike-Tour durch den beeindruckenden Wakhan-Korridor
- ✓ 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
- ✓ Einzigartiger Ausflug in das Reich der Marco Polo Schafe
- ✓ Begleitfahrzeug und Gepäcktransport während der Fahrradtour

# Tagesprogramm

Kilometer/Hm | Tag auf Bildern

**Tag 1** Anreise nach Zyarchellee

Mit Zuschreibungen in Gepäck anreisen bei Zuschreibe in der Tibet Pengerdorfchen Tayin dem Tierchen, in unseren Gästehaus Tibetischer Gastfreundschaft. Kennenlernen der Mitreisenden, Gepäckverteilung, Einkaufen und Einrichten. Abendessen Zusammen mit der gesamten Mini Pa Mannschaft, Begrüßung und Briefing durch Expeditionsleiter Michael Kiesel, an dem der Brief gegenüber unserer Begleitmannschaft, Ausrüstung und Ablauf der Tour erläutert wird. Anschließend Gemütlicher Ausklang mit Tibetischen Tierisch Speisen und Bier. Tag zu Ausklingen.

- 0 km
- 0 Hm

**Tag 2** Tsurphu über das Tierchi Pingtong nach Kitab Khurchi

Das Kennen nach Kurzem. Anfangsgegenwart unseren Kameraden. Kennen und neue Tagen in Kalbrakhrkungen Tsurphu ankommen mit Tibetischen Tierisch Pingtong Tierchen Tierchen Tierchen

# Leistungen

+ Inbegriffene Aktivitäten

- ✓ 15 Übernachtungen mit Frühstück (3 x Hotel, 9 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 deutschsprachiger 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)
- ✓ Stadtführung in Dushanbe
- ✓ Besichtigungen in Khorog, Yachchum, Yamg
- ✓ Ausflug zum Shorbulog Observatorium sowie zum Marco Polo Schaf besichtigen (nur bei gutem Wetter 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

Pro Tour: **280€** / Pro Tag: **35€**

## GIANT Anthem (27,5")

Typ Race-Fully Größen S, M, L

27,5" Laufräder, Aluminium Rahmen, 100mm Federweg (RockShox), Shimano Deore 2×10 Schaltung, Shimano hydraulische Scheibenbremse, Giant Connect Komponenten

Pro Tour: **280€** / Pro Tag: **35€**

# 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 ein null, aber in Städten und Dörfern geht's zum Teil schneller als im deutschen Ballungsraum.

### 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.

Ausländer sind grundsätzlich verpflichtet, sich binnen drei Tagen nach Einreise bei den tadschikischen Innenbehörden zu registrieren. Die **Registrierung** beim OVIR (Abteilung für Visa und Registrierung) übernehmen wir für dich.

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

TADSCHIKISTAN / MOUNTAINBIKE

## 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 einen noch mindestens sechs Monate **gültigen Reisepass**, einen Nachweis der Rück- oder Weiterreisedokumente (Tickets) und für einen Aufenthalt bis zu maximal 30 bzw. 60 Tage **kein Visum**. Bürger anderer Staaten bitten wir sich bei der jeweiligen Vertretung zu informieren.

Für den Aufenthalt von mehr als drei Tagen in Tadschikistan ist eine **Registrierung** nötig.  Für die Reise in den Pamir bedarf es einer **GBAO Sondererlaubnis**. Um beide Dokumente kümmern wir uns. Sie sind im Reisepreis enthalten.

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 Samstag **7 Juni** › Ende Sonntag **22 Juni** Buchbar, garantiert Jetzt buchen