Zwei handbreit unterm Himmel - Bartang

14-tägige Mountainbike-Reise durch den Pamir über die Bartang-Route







14 Tage 7 Etappen

Land: Tadschikistan
Kategorie: Mountainbike
Level: Schwer ●●●
Gruppengröße: 6 - 12
Höhenmeter: 5.300 hm
Strecke: 420 km

Preis pro Person ab:
Ab 2690 € ★ 9 Bewertungen

Überblick

TADSCHIKISTAN / MOUNTAINBIKE

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.



Auf dem Pamir-Highway

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 sieben Etappen durch das Bartang-Tal, hinauf an den 3.923 m hoch gelegenen Karakul-See. Über die Grenze geht es weiter nach Kirgistan, wo wir unsere Bike-Tour am Fuße des Pik Lenin (7.134m) beenden.

- Anspruchsvolle Mountainbike-Tour durch das spektakuläre Bartang-Tal
- Einmalige Begegnungen mit den Einheimischen und Kennenlernen der lokalen Kultur
- Sagenhafte Aussichten auf die 6.000er Gipfel des Pamir-Hochplateaus
- Einzigartige Jurtenübernachtung am Pik Lenin
- 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

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

Kalai Khumb



Tag 3 Transfer über den Pamir-Highway nach Rushan

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 Rushan und bereiten unsere Bikes für den Start am nächsten Tag vor.

: 250 km Transfer

: Gästehaus



Tag 4 1. Etappe: Rushan – Bartang

Rushan liegt am Eingang des Bartang-Tals welchem wir von nun an 5 Tage quer durch das Hochgebirge folgen werden. Landschaftlich ist das Bartang-Tal eine der spektakulärsten Ecken des Pamirs: bar (weit) und tang (eng) wechseln sich hier ab und lassen uns durch tief eingeschnittene Schluchten und weite Hochebenen fahren. Unser Ziel heute ist das gleichnamige Dorf Bartang. Dort warten hunderte Felsmalereien darauf von uns entdeckt zu werden. Wir übernachten im idyllisch gelegenen Gästehaus von Nouruz direkt an einem kleinen Wasserfall.

: 50 km / 500 Hm

: Gästehaus

Bartang



Tag 5 2. Etappe: Bartang – Yapshorv

Auf unserer Strecke heute wechseln sich steile Felswände in rot, gelb und grau mit dem üppig grünen Oasen der Dörfer ab. In Basid einem kleinen Dorf am Wegesrand werden wir einen Schrein zu Ehren eines lokalen Heiligen besuchen und Mittagspause einlegen. Am Nachmittag folgen wir dem spektakulären Wegverlauf durch das tief eingeschnittene Tal. Nach einem kleinen Pass gelangen wir in das Dorf Yapshorv, wo wir im Gästehaus am Ortsrand übernachten und am Abend gut bekocht werden.

: 74 km / 760 Hm
: Gästehaus



Tag 6 3. Etappe: Red River – Savnob

Eine kurze aber knackige Etappe liegt vor uns. Auf dem Weg nach Savnob öffnet sich nach einigen Kilometern das Bartang-Tal und gibt die Blicke frei auf die umstehenden schneebedeckten Gipfel. Wir sind im weiten Teil des Tales angekommen (genannt „bar“). Ein steiler nameloser Pass mit ca. 400 hm ist die letzte Hürde, bevor wir Savnob erreichen. Am Nachmittag erkunden wir das Dorf und besichtigen seine antike Wehranlage, den Schrein und die nahe gelegenen Höhlen. Wir übernachten in einem traditionellen Pamir-Haus.

Der Schule im Dorf bringen wir regelmäßig Spenden mit. Wer noch Platz im Gepäck hat, kann gern mit unterstützen. Kontaktiert uns einfach vor der Reise was benötigt wird.

: 25 km / 650 Hm
: Gästehaus

Savnob Pamir-Gebirge



Tag 7 4. Etappe: Savnob – Tanimas

Nach einem ausgedehnten Frühstück heißt es Abschied nehmen von Savnob. Die Gastfreundschaft und Herzlichkeit der Menschen in diesem abgelegenen Bergdorf werden uns noch lange in Erinnerung bleiben. Nach 35 km und einer Passüberquerung (ca. 300 hm) erreichen wir Gudara, die letzte Siedlung im Tal. Dort betreten wir den Berg-Badachshan Nationalpark. Auf den nächsten 150 km werden wir nur einzelnen Hirten begegnen. Der von nun an zunehmend schlechter werdende Weg, mit losem Geröll, Sanddünen und kleineren Flussdurchquerungen, führt uns durch das breite Tal des Tanimas Flusses. Auf einer üppig grünen Wiese werden wir heute unser Camp aufstellen und den Abend am Lagerfeuer ausklingen lassen.

: 55 km / 1.000 Hm

: Zelt



Tag 8 5. Etappe: Kök Jar – Konkuibel

Gut an die Höhe angepasst, verlassen wir die Täler und fahren hinauf in den Ost-Pamir. Kurz nach dem Start beginnt der Aufstieg über die steile Piste zum Kök Jar Pass (3.760m). Nach 600 Höhenmetern und einer kurzen Abfahrt öffnet sich vor uns das Pamir-Hochplateau. Die schier unendliche Weite und der atemberaubende Anblick der über 6.000m hohen Muzkol Kette in der Ferne machen deutlich, warum der Pamir auch das „Dach der Welt" genannt wird. Unser letztes Nachtlager im Zelt errichten wir am Kokuibel Fluss, der sich mit seinen umliegenden Wiesenflächen wie ein grünes Band durch die Landschaft zieht.

: 61 km / 1.050 Hm
: Zelt



Tag 9 6. Etappe: Konkuibel – Karakul

Am Vormittag erblicken wir zum ersten Mal den Karakul-See (3.923m) in der Ferne. Er ist das größte Gewässer Tadschikistans und beherbergt trotz seiner Höhe eine Vielzahl an Tieren und Pflanzen. Gegen Mittag erreichen wir den Pamir-Highway. Untypisch für Mountainbiker, aber nach 5 Tagen und 300 km Schotter- und Geröllpiste freuen wir uns über die hier gut asphaltierte Straße und rollen noch 20 Kilometern bis nach Karakul leicht bergab. Dort kehren wir in unser kirgisisches Gästehaus ein. Nicht nur die Landschaft ändert sich im Ost-Pamir komplett, auch die Menschen und Kultur. In Karakul leben ausschließlich Kirgisen. Am Nachmittag haben wir Zeit für Spaziergänge durch das Dorf oder zum Entspannen bei einer Tasse Tee in unserem gemütlichen Gästehaus mit Banja (landestypischer saunaähnlicher Baderaum).

: 56 km / 400 Hm
: Gästehaus

Karakul See



Tag 10 7. 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 Gästehaus.

Geschafft - hinter uns liegen sieben Etappen und knapp 450 km. Es ist Zeit zum Anstoßen. Wir haben den Pamir aus eigener Kraft durchquert!

: 98 km / 850 Hm
: Gästehaus



Tag 11 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

Pik Lenin



Tag 12 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.

: Gästehaus
: 250 km / 5h



Tag 13 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.

: Gästehaus

Osch





Tag 14 Rückflug

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 zu individuellen Touren.



Leistungen

TADSCHIKISTAN / MOUNTAINBIKE

+ Inbegriffene Aktivitäten

- 13 Übernachtungen mit Frühstück (1 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
- Professioneller Epic Trails MTB Guide, ab 9 Personen zweiter Guide
- lokales Begleitpersonal während der Tour (Guide, Koch, Fahrer)
- Inlandsflug Osch - Bischkek
- Hochwertige VAUDE Zelte zur Einzelnutzung für jeden Teilnehmer
- komfortable Campingausrüstung (Duschzelt, Campingtoilette, komfortable Isomatten, Gemeinschaftszelt)
- Stadtführung in Dushanbe, Besichtigung in Savnob
- 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.

Kann ich mein eigenes Fahrrad mitbringen?

Ja, Du kannst dein eigenes Fahrrad mitbringen. Wir unterstützen beim Aufbau und auch bei Pannen. Ersatzteile musst Du passend zu deinem Rad selbst mitbringen.

Das Fahrrad musst Du bei der Airlines vorab anmelden. Der Radtransport kostet zwischen je nach Airline ca. 50–180 € pro Flug.

Wir verleihen für unsere Reisen hochwertige vollgefederte Fahrräder von Scott und Raymon. Du findest die verfügbaren Modelle in der jeweiligen Tourausschreibung.

Welche Flüge und Airlines kommen in Frage?

Für die Anreise zur Hauptstadt Duschanbe (DYU) kommen zwei Airlines in Frage: Turkish Airlines und Somon Airways. Turkish Airlines fliegt über Istanbul, während Somon Airways Direktflüge von München nach Duschanbe beitreibt. Somon Airways veröffentlicht den Flugplan in der Regel erst wenige Monate vorher, weshalb diese Flüge erst spät buchbar sind.

Unsere Pamirreise enden meist in Kirgistan, weshalb ein Gabelflug nötig ist: Hinflug nach Duschanbe und Rückflug ab Bischkek.

Beispiel für eine Verbindung München - Duschanbe / Bischkek - München mit Turkish Airlines

Hinflug nach Duschanbe (DYU)
12:50 Uhr (TK1642), Ankunft Istanbul 16.55 Uhr
ca. 2h für Umstieg
18:15 Uhr (TK254) Ankunft Duschanbe 01:00 Uhr

Rückflug von Bischkek (FRU)
10:15 Uhr (TK345) Ankunft Istanbul 13:15 Uhr
ca. 3h für Umstieg
16:15 Uhr (TK1635), Ankunft München 18:05 Uhr

Flughafentransfer: Wir holen Dich am Anreisetag zu beliebiger Uhrzeit vom Flughafen ab und bringen Dich am Ende der Reise entsprechend auch wieder zum Flughafen.

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

Wir übernachten in festen Unterkünften, Jurtencamps sowie vier Nächte im Zelt. Die Unterkünfte sind liebevoll gestaltet, authentisch und wir werden die lokale Gastfreundschaft erleben. Bei den Zeltnächte kümmern wir uns um einen gewissen Camping-Komfort: jeder bekommt sein eigenes Zelt mit bequemer Isomatte. Außerdem gibt es ein Gemeinschaftszelt, Dusch- und Toilettenzelt. Ihr müsst nur Euern **Schlafsack** mitbringen.

Die **Gästehäuser/Homestays** sind teilweise sehr einfach. Sie bestehen meist aus einem oder mehreren Schlafräumen und einem Aufenthaltsraum; übernachtet wird häufig direkt im Haus oder in einem Anbau der gastgebenden Familie. Einfache Außentoiletten sowie eingeschränkte Wasch- und Duschmöglichkeiten gehören hier dazu.

Ein gewisser **Komfortverzicht** gehört zu dieser Reise dazu. Gerade die Ursprünglichkeit und das Gefühl, auf Entdeckerspuren unterwegs zu sein, machen aber einen großen Teil ihres Reizes aus. Wer einen jederzeit exakt planbaren Tagesablauf und durchgehend hohen Komfort erwartet, wird mit dieser Reise vermutlich nicht glücklich werden. Vieles hängt von den örtlichen Gegebenheiten, den Straßenverhältnissen und dem Wetter ab.

Der **Einzelzimmerzuschlag** bezieht sich auf die Übernachtung das Hotel in Dushanbe, sowie dem Gästehaus in Kalai-Kumb und Osch. In den Gästehäusern in Bartang, Yapshorv, Savnob, Karakul und Sary Tash können wir keine Einzelzimmer garantieren. In den Jurten am Pik Lenin sind wir in Gruppen von maximal 5 Personen pro Jurte untergebracht. Die Jurten stehen nicht zur Einzelnutzung zur Verfügung. Während der Zeltnächte ist die Einzelnutzung eines Zweimannzeltes im Reisepreis inklusive.

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

1.52 MB
Reisebroschüre Mit Yak und Pack durch den Pamir, 1. Auflage

2.17 MB
Reisebroschüre Mit Yak und Pack durch den Pamir, 2. Auflage

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 Montag **23 Aug. 2027** › Ende Sonntag **5 Sept. 2027** Buchbar **Jetzt buchen**