Abenteuer Seidenstraße

15-tägige Mountainbike-Reise durch Usbekistan

15 Tage 8 Etappen

Land: Usbekistan
Kategorie: Mountainbike
Level: Mittel ●●
Gruppengröße: 7 - 12
: 411 km
: 8.500 hm
: ø 51 km pro Tag

Preis pro Person ab:

From 2590 € 7 Bewertungen

© Epic Trails • An der Hasel 174 98527 Suhl Germany
+49 3681 / 4111551 • info@epic-trails.com • new.epic-trails.com

Überblick

Mit dem Mountainbike in Usbekistan?!

Das Land ist bekannt für seine reiche Geschichte verbunden mit alten Seidenstraße. Mountainbiken in Usbekistan ist, wenn überhaupt, eine kleine Randerscheinung. Die Bike-Saison ist kurz: während des Frühjahrs im April und Mai und Herbst im September und Oktober. 2019 sind wir zusammen mit dem MDR Biwak Team auf MTB-Entdeckertour durch die Nurataubergе gegangen. Inspiriert davon, ist die Reise "Abenteuer Seidenstraße" entstanden. Die Doku gibt es übrigens in der ARD Mediathek zu sehen.

Highlights der Reise

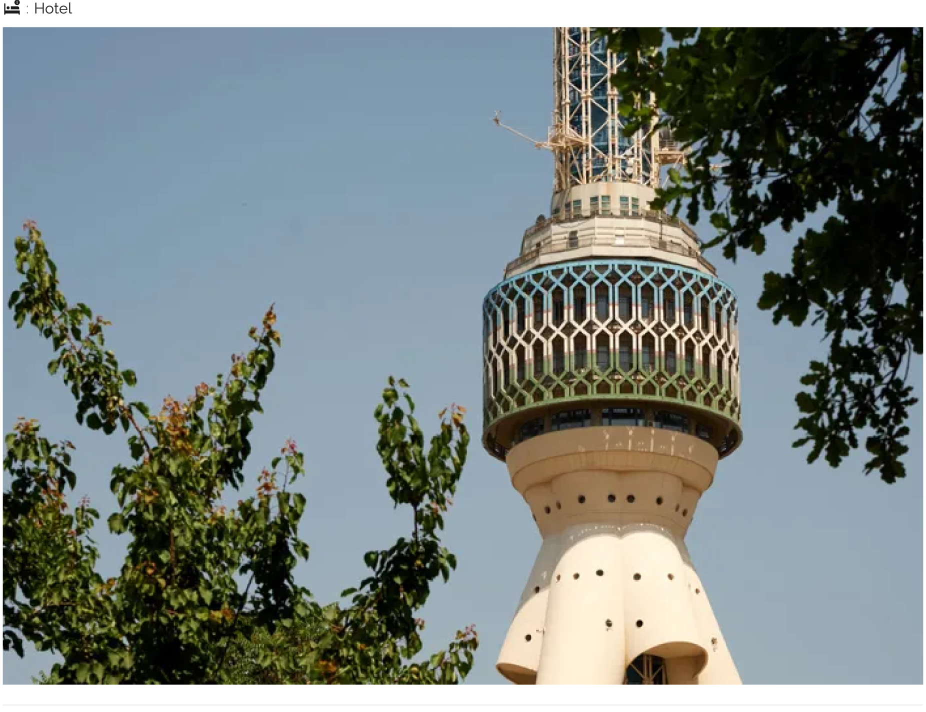
Auf dieser abwechslungsreichen Mountainbike-Reise erwartet Dich eine Strecke vom größten Gewässer Usbekistans, über Gebirgszüge, durch antike Oasenorte bis in die Nähe der höchsten Gipfel Usbekistans. Das alles natürlich im typischen Epic Trails Stil: authentisch, nah dran an Land und Leute und mit viel Spaß und Abenteuer.

- ✓ anspruchsvolle Mountainbike-Reise durch die Mittelgebirge Nuratau und Aktau sowie die „usbekischen Alpen“ im Hissor Gebirge
- ✓ Besichtigung der Seidenstraßenstädte Taschkent, Samarkand und Shahrisabz und optional Buchara
- ✓ Jurtenübernachtung, liebevollgestaltete Gästehäuser, vier Zeltnächte im Gebirge
- ✓ Kennenlernen der typischen Gastfreundschaft und Bräuche
- ✓ Begleitfahrzeug und Gepäcktransport während der Tour

Day 1 Anreise nach Taschkent

Du erreichst Taschkent je nach Flugverbindung in den späten Abendstunden (Usbekistan Airways) oder frühen Morgenstunden des Folgetages (Turkish Airlines, Aeroflot). Wir werden dich am Flughafen empfangen und ins Hotel bringen. Dann heißt es erst einmal Ausschlafen in unserem Tour-Hotel im Zentrum der Stadt.

: Hotel



Day 2 Taschkent

Heute wartet Taschkent mit seinen zahlreichen Sehenswürdigkeiten und lebendigen Basar darauf von euch entdeckt zu werden. Unser deutschsprachiger Stadtführer aus Taschkent nimmt uns mit auf Entdeckungstour: wir sehen unter anderem die Kukeldash und die Barak Chan Medresse, das Kaffal Schaschi Mausoleum und lassen uns über den orientalischen Tschor-Su Markt (Handwerker Basar) treiben. Den ersten Tag lassen wir bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen

: Hotel
: F

Taschkent

Day 3 Taschkent – Jurtencamp Sayyod

Mit dem Tourbus geht es ca. 350 km in die Ausläufer des Nuratau Gebirges. Uns erwartet ein komfortables Jurtencamp mitten in der Natur. Wir haben hier genug Platz um unsere Bikes aufzubauen und einzustellen. Am Nachmittag können wir bei einem Spaziergang die Umgebung erkunden oder am Pool die Naturidylle genießen.

Beim Aufbau der Räder unterstützt Sie Ihr Guide mit fachmännischer Hilfe und dem richtigen Werkzeug. Überflüssiges Gepäck und Fahrradtaschen bewahren wir vor Abfahrt in unserem Büro in Taschkent auf. Am Ende der Reise holen wir die Sachen dort auch wieder ab.

: Jurten
: F, M, A
: 350 km Transfer

Sayyod Jurtencamp

Day 4 1. Etappe: Jurtencamp Sayyod - Uchum

Unsere Tour startet mit einer Abfahrt über eine Schotterpiste nach Bogdon, etwa 10 km vom Jurtencamp entfernt. Weiter geht es rund 40 km westwärts auf der Hauptstraße zwischen den Nuratau-Bergen und dem Aydar-Kul-See. Am Nachmittag biegen wir in einen 10 km langen Anstieg nach Uchum ins Nurata-Gebirge ein. Dort übernachten wir in einem idyllisch gelegenen Gästehaus am Naturpark. Es bleibt Zeit für Erkundungen, Petroglyphen, eine Trail-Exkursion oder Entspannung im Garten.

: Gästehaus
: F/M/A
: 60 km
: 800 Hm

Nuratau Gebirge

Day 5 2. Etappe: Uchum – Fazilman See

Nach einem Frühstück im Gästehaus starten wir zur Überschreitung des 1.690 m hohen Sob Passes. Zunächst geht es über eine Schotterpiste ins Tal, dann 15 km westwärts auf der Hauptstraße ins Sob-Tal. Der Aufstieg führt durch das Dorf Sob vorbei an Walnussbäumen und Blumenwiesen. Hinter dem Dorf wird es steiler bis wir zu einer sieben Kilometer langen Schiebepassage gelangen. Auch wenn es ein harter Brocken ist, wir lassen uns Zeit und genießen vom Pass aus die Aussicht auf den Aydar-Kul-See. Entlang des Kamms gelangen wir nach dem Mittag zum idyllisch gelegenen Fazilman-See, wo wir unser Lager aufschlagen und im Zelt übernachten.

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

Day 6 3. Etappe: Fazilman See - Chuya

Der heutige Tag hält fast doppelt so viele Abfahrtsmeter wie Auffahrtsmeter bereit, es geht durch zahlreiche Dörfer, das Urganchy Flusstal und in einem letzten Anstieg auf der neu asphaltierten Straße hinauf in das Dorf Chuya. Die Abfahrt am Vormittag in das Dorf Aktash führt durch üppige Weiden auf dem Hochplateau des Fazilman Sees. An unserem Ziel Chuya sind wir bereits in der nächsten Gebirgskette, dem Aktau Gebirge. Wir schlagen unser Lager einige Kilometer oberhalb des Dorfes auf.

: Zelt
: F/M/A
: 70 km
: 550 Hm

Day 7 4. Etappe: Chuya – Maidan

Kurz, aber spektakulär ist die heutige Mountainbike-Etappe. Am Morgen bezwingen wir knapp 500 Höhenmeter über die gut asphaltierten Serpentinen der kaum befahrenen Passstraße nach Langar. Kurz vor dem Pass biegen wir ein, auf Schotterpisten und Singeltrails durch eine sagenhaft schöne Landschaft aus Felsen und Sandsteinformationen. Von den Elementen über Jahrtausende geformt, entdeckt man in den Steinen Höhlen, Figuren und Skulpturen. Am Ende der Etappe fahren wir durch den Larksai Canyon. Eine Schlucht aus schroffem Fels und Heimat zahlreicher Bartgeier. Unser Camp schlagen wir in der Nähe des Dorfes Maidan auf.

: Zelt
: F/M/A
: 39 km
: 1.050 Hm

Day 8 5. Etappe: Maidan – Sarmishsay

Unser Küchenteam zaubert uns auch heute wieder ein leckeres Frühstück, um gut gestärkt in die letzte Etappe durch Aktau Berge zu starten. Landschaftlich, radfahrtechnisch und auch kulturell ist die heutige Etappe wieder ein Traum! Sie wartet mit Aussichten auf die Aktauberge, eine 10 Kilometer lange Abfahrt durch den Flusslauf des Sarmish und am Ziel, das riesige Open-Air Museum Sarmishsay mit über 10.000 Petroglyphen, die bis zu 9.000 Jahre zurückdatiert werden. Am Ende der Etappe packen wir die Räder ins Tourfahrzeug und legen die letzten Kilometer zum Hotel in Navoi im Fahrzeug zurück.

: Hotel
: F/M/A
: 58 km
: 1.000 Hm

Sarmishsay

Day 9 Sarmishsay - Shahrisabz

Wir legen heute einen Ruhe- und Transfertag ein. Zirka 280 Kilometer und fünf Stunden Autofahrt über die Hauptstraße nach Samarkand liegen vor uns. Auf der Seidenstraße, wo einst die Karawanen aus Fernost nach Europa und zurück zogen, rollt heute der Handel über Straße und Schiene in modern schnellem Tempo. Am Nachmittag erreichen wir Shahrisabz, die „grüne Stadt" und Geburtsort Timurs, dem späteren Herrscher Transoxaniens. Wir haben Zeit für einen Stadtspaziergang zum weißen Palast, der alten Stadtmauer, zum Mausoleum und dem Dorut-Tilavat-Komplex.

: Hotel
: F/M/A
: 300 km Transfer

Shahrisabz

Day 10 6. Shahrisabz - Gelon

Der zweite Teil unserer MTB-Reise führt uns ins majestätische Hissor-Gebirge mit seinen bis zu 5.000 m hohen Gipfeln. Hier erwarten uns anspruchsvollere Etappen. Nach einem kurzen Transfer starten wir am Hisorak-Reservoir und folgen dem Aksu-Fluss durch eine enge Schlucht hinauf nach Gelon, dem höchsten bewohnten Ort Usbekistans. Das charmante Bergdorf begeistert mit einzigartiger Architektur und Ursprünglichkeit. Am Nachmittag genießen wir die grüne Idylle oder erkunden das Dorf, bevor ein reichhaltiges Abendessen auf uns wartet.

: Gästehaus
: F/M/A
: 45 km
: 1.200 Hm

Day 11 7. Etappe: Gelon – Shut

Diese einmalige Etappe bringt uns heute in Grenzregion zu Tadschikistan und zu den höchsten Gipfeln des Landes. Bis vor wenigen Jahren war diese Region quasi unerreichbares Sperrgebiet. Unter dem neuen Präsidenten ist nun mit einer Grenzgenehmigung der Aufenthalt, wenn auch streng kontrolliert, erlaubt. Es verirren sich kaum Touristen hierher. Einzig der Zugang zum Hazrat Sulton (4.643), dem höchsten Berg Usbekistan, lässt einige Bergsteiger hier entlangkommen. Am Vormittag stehen der Pass nach Kul sowie der Pass nach Shut auf dem Programm. Bereits am frühen Nachmittag erreichen wir das entlegene Bergdörfchen Shut. Hier sind wir im privaten Haus des Dorflehrers Hakim untergebracht. Am Nachmittag haben wir Zeit das Leben in einem der entlegensten Dörfer Usbekistans kennenzulernen.

Hinweis: Das Gästehaus ist sehr klein und hat nur zwei Schlafräume. Es besteht die Möglichkeit im Zelt im schönen Garten von Hakim zu übernachten. Die Schlafbelegung wird nach Absprache vor Ort entschieden.

: Gästehaus/Zelt
: F/M/A
: 25 km
: 1.100 Hm

Hissor Gebirge

Day 12 8. Etappe: Shut - Samarkand

Unsere letzte Radetappe führt uns „zurück in die Zivilisation". Am Morgen erklimmen wir den letzte Pass der Reise auf 2.450 Meter und werden mit einem einmaligen Blick auf das Hissor Gebirge belohnt. Von hier aus geht es ca. 10 Kilometer auf und ab entlang der Bergkette und anschließend hinab ins Tal, wo noch einmal unsere Permits kontrolliert werden. Die Abfahrt führt uns durch viele Bergdörfer und nach 50 Kilometern bis vor die Tore von Shahrisabz. Wir beenden unsere Mountainbiketour am Haus eines Bienenzüchters. Die Familie erwartet uns mit leckerem Essen und wir stoßen auf den Tourabschluss an. Mit dem Bus geht es nach Samarkand, welches wir am frühen Abend erreichen.

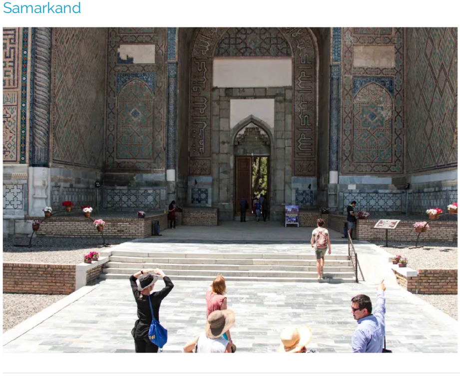
: Hotel
: F/M/A
: 74 km
: 800 Hm
: 150 km Transfer

Day 13 Samarkand

Die 2.700 Jahre alte Stadt zählte im Mittelalter zu einer der schönsten und wichtigsten Städte der Welt und hat sich so den Beinamen "des Planeten herrlichstes Antlitz" eingetragen. Auf unserer ganztägigen Stadtbesichtigung schauen wir uns die bedeutendsten Gebäude und Orte der Stadt an und lernen mehr über ihre Geschichte als Handelszentrum an der Seidenstraße. Der zentrale Registan-Platz mit seinen drei rechtwinklig angeordneten und reich verzierten Medressen, Ulugbek, Tilla-Kori und Scher-Dor ist mit Sicherheit einer der kulturellen Höhepunkte unserer Reise.

: Hotel
: F

Samarkand



Mehr 11

Day 14 Samarkand - Taschkent

Am Vormittag haben wir Zeit für weitere Besichtigungen in der Stadt oder letzte Einkäufe auf dem Basar. Am späten Vormittag fahren wir zurück nach Taschkent wo wir wieder unser Tourhotel beziehen. Für alle, die mit ihrem eigenen Rad angereist sind, bleibt Zeit die Räder zu verpacken. Beim Abendessen lassen wir diese einmalige Reise gemeinsam ausklingen.

: Hotel
: F/M
: 360 km Transfer

Day 15 Abreise

In den frühen Morgenstunden treten wir die Heimreise an.

: F

Leistungen

+ Inbegriffene Aktivitäten

- ✓ 14 Übernachtungen (6 x Hotel, 3 x Zelt, 3 x privates Gästehaus, 1 x Jurte), 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)
- ✓ Professioneller lokaler Epic Trails Guide (ab 10 Teilnehmern zusätzlich mit deutschem Epic Trails Guide)
- ✓ lokales Begleitpersonal: Fahrer und Küchenteam
- ✓ Begleitfahrzeug und Gepäcktransport
- ✓ deutschsprachige Stadtführungen in Taschkent, Shahrisabz und Samarkand
- ✓ Besichtigung im Nurata Naturreservat, Sarmishsay Petroglyphen
- ✓ Beantragung Grenzerlaubnis Usbekistan (nötig auf Etappe 7 und 8)
- ✓ Flughafentransfers am An- und Abreisetag der Gruppenreise
- ✓ Teilnehmer T-Shirt
- ✓ technischer Support bei Pannen
- ✓ gut ausgerüsteter Notfallkoffer

Nicht im Preis enthalten

- ✕ An- und Abreise
- ✕ optionale Ausflüge
- ✕ Trinkgelder
- ✕ Nicht genannte Mahlzeiten
- ✕ Mietpreis für Fahrrad
- ✕ Flughafentransfers an individuellen An- und Abreisetagen

Guides

Maxim Werner

MTB Guide Usbekistan

Mehr

Stefan Ebert

Gründer von Epic Trails

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€**

2023er SCOTT Spark 970 (29")

Typ Race-Fully Größen S, M, L, XL

29" Laufräder, Aluminium Rahmen, 120mm Federweg (RockShox/X-Fusion) mit Twin Lock System, versenkbare Sattelstütze, SRAM NX 1×12 Schaltung, Shimano hydraulische Scheibenbremse

Pro Tour: **320€** / Pro Tag: **40€**

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 100 € (Pegasus Airlines) und 180 € (Turkish Airlines) pro Flug.

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

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.

Welche Flüge und Airlines kommen in Frage?

Für die Anreise kommen zwei Airlines in Frage: Turkish Airlines und Uzbekistan Airways. Turkish Airlines fliegt über Istanbul, während Uzbekistan Airways Direktflüge von Frankfurt und München nach Taschkent beitreibt.

Via Istanbul mit Turkish Airlines z.B. München - Taschkent

Hinflug:
12:50 Uhr (TK1642), Ankunft Istanbul 16.55 Uhr
ca. 2h für Umstieg
18:50 Uhr (TK346) Ankunft Bischkek 03:05 Uhr

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

Direktflug mit Uzbekistan Airways z.B. Frankfurt - Taschkent

Frankfurt – Tashkent 11:40 – 21.05 Uhr (HY232)
Tashkent – Frankfurt 05.15 – 09.40 Uhr (HY231)

München - Taschkent jeweils Freitags und Sonntags
Frankfurt - Taschkent jeweils Montag, Donnerstag und Samstag

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

Empfohlene und entspannteste Flugverbindung: Grundsätzlich der Direktflug mit Uzbekistan Airways. Solltest du mit Turkish Airlines anreisen, empfehlen wir die Ankunft mit TK370 zirka um 1 Uhr lokaler Ortszeit (22 Uhr deutsche Zeit) und beim Rückflug die Abreise mit TK369 zirka um 09:30 Uhr (06:30 Uhr deutsche Zeit). Alle anderen Kombinationen mit Turkish Airlines sind auch gut, bedeuten aber etwas weniger Schlaf bei An- und Abreise.

Ist Usbekistan ein sicher zu bereisendes Land?

Ja. Usbekistan ist ein sicher und angenehm zu bereisendes Land. Reisende werden sehr gastfreundliche und höflich empfangen. Glücklicherweise gibt es auch in Usbekistan fast keine Straßenkriminalität. Auf unseren Reisen werden wir dich 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.

Wichtige Informationen

Anforderungen

Ausdauer: mittel - schwer

Tagesetappen bis 70 km und 1.800 hm sind zu bewältigen. Wir fahren meist auf Sand- und Schotterpisten und wenige Kilometer auf asphaltierten Strecken. Die Anstiege sind zum Teil sehr steil auf losem Untergrund. An solchen Stellen wird meist geschoben. Eine gute Grundkondition muss vorhanden sein.

Bei Bedarf kann in das Tourfahrzeug umgestiegen werden, insbesondere bei Not- und Krankheitsfällen. Etappen können in Absprache mit dem Guide auch verlängert werden.

Fahrtechnik: leicht

Voraussetzung ist eine gute Beherrschung des Mountainbikes auf Wiesen- und Schotterwegen, auf denen kleiner Hindernisse wie flache Wurzeln, kleine Steine und vereinzelte Erossionsschäde und Wasserrinnen zu erwarten sind. Es gibt keine ausgesetzten Strecken an Steilwänden. Auf Etappe 7 ist ein 3 Kilometer langer anspruchsvoller Wandersteig Teilstück bergab zu bewältigen, der von den nicht geübten Fahrern geschoben werden kann.

Klima

Usbekistan ist geprägt von trockenem kontinentalem Halbwüstenklima mit kurzen Wintern und starken Frösten in den Gebirgen sowie langen und heißen Sommern. Der Jahresniederschlag beträgt – je nach Region – nur 50–200 mm, steigt jedoch in den Gebirgen teilweise auf 1.000 mm jährlich an.

Typisch für Mai und Ende September / Anfang Oktober ist kaum Niederschlag, viel Sonne und Temperaturen tagsüber von ca. 30° in Taschkent und Samarkand und 20° in den Nurata- und Hissarbergen. In den Bergen können die Temperaturen nachts unter 10 Grad fallen.

Übernachtungen und Einzelzimmerzuschlag

Wir übernachten in festen Unterkünften, Jurtencamps sowie drei Nächte im Zelt. Die Unterkünfte sind liebevoll gestaltet, authentisch und wir werden die usbekische Gastfreundschaft erleben. Bei der Zeltnacht kümmern wir uns um einen gewissen Camping-Komfort: jeder bekommt sein eigenes Zelt mit bequemer Isomatte. Außerdem gibt es ein Gemeinschaftszelt, Dusch- und Toilettenzelt. Du musst nur deinen Schlafsack mitbringen (Komforttemperatur +5° Celsius).

Der Einzelzimmerzuschlag bezieht sich auf die Übernachtung in den Hotels. In den privaten Gästehäusern in Uchum, Gilon und Kitob sowie in den Jurten in Sayyod sind Einzelbelegungen nicht möglich. In Sayyod schlafen wir in Gruppen von 3- 4 Personen pro Jurte. Bei den Zeltnächten steht jedem Einzelreisenden ein Zweimannzelt zur Verfügung. Den Pärchen ein größeres Dreimannzelt.

Wichtige Hinweise

Usbekistan ist infrastrukturell schlecht erschlossen und die Straßen sind häufig in einem schlechten Zustand. Witterungsbedingt kann es vorkommen, dass wir eine Straße nicht passieren können. Es kann daher zu Veränderungen im Programmablauf kommen. Darüber hinaus ist die Gewährung der Erlaubnis für Grenzgebiete Usbekistans nicht garantiert. Die 7. Fahrradetappe von Gilon nach Kitob muss im Fall dass die Erlaubnis nicht gewährt wird umverlegt werden. Das Programm wie oben aufgeführt, stellt die optimale Variante dar. Unsere Reisetermine orientieren sich an den meist zu dieser Zeit günstigen Wetterverhältnissen vor Ort.

Einreise / Visum

Für die Einreise nach Usbekistan benötigen Bürger aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien kein Visum, wenn der Aufenthalt 30 Tage nicht überschreitet. Bürger anderer Staaten sollten sich direkt bei der jeweiligen kirgisischen Vertretung über die Visabestimmungen informieren.

Impfungen und Gesundheitsvorsorge

Für die Einreise nach Usbekistan 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: crm.de
- Robert Koch Institut: 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.

Literatur und Karten

- Usbekistan - Entlang der Seidenstraße nach Samarkand, Buchara und Chiwa, Trescher Verlag, 2024.
- DUMONT Reise-Handbuch Reiseführer Usbekistan: mit Extra-Reisekarte, 2019.
- Usbekistan 1:1.000.000. Verlag Reise-Know-How.

Termine & Verfügbarkeit

USBEKISTAN / MOUNTAINBIKE

Beginn Samstag **20 Sept.**	>	Ende Samstag **4 Okt.**	Buchbar	Jetzt buchen
Beginn Sonntag **24 Mai 2026**	>	Ende Samstag **6 Juni 2026**	Buchbar	Jetzt buchen