

Kundeninfo Kirgistan & Tadschikistan

Ihr Reiseleiter erwartet Sie in der Empfangshalle des Flughafens Bischkek direkt am Ausgang nach der Zollkontrolle mit einem "New Silk Road - powered by China Tours"-Schild. Für den Fall der Fälle finden Sie eine Visitenkarte mit der Handynummer Ihres Reiseleiters im Umschlag Ihre Reiseunterlagen, diese sollten Sie immer bei sich führen. Ihr Reiseleiter begleitet Sie während des gesamten Aufenthalts in Kirgistan bis zur tadschikischen Grenze. Dort holt Sie Ihr neuer Reiseleiter ab, der Ihnen bis zum Ende der Reise in Tadschikistan beiseite steht.

WICHTIGE INFORMATION

Wegen der teilweise großen Höhen (über 5.000 m) auf einigen Pässen in Tadschikistan sollten Sie sich zu Reisebeginn in guter körperlicher Verfassung befinden. Die großen Höhen können häufig zu körperlichen Beschwerden führen. Um Ihren Körper bei der Anpassung zu unterstützen und Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit u. Ä. zu vermeiden, sollten Sie in den ersten Tagen große körperliche Anstrengungen und Alkohol vermeiden. Das Reisen in solche Höhen ist sehr anstrengend und sollte nicht unterschätzt werden! Trinken Sie täglich mindestens vier Liter Wasser oder Tee und achten Sie auf längere Ruhepausen. Personen, die unter einem hohen Blutdruck und/oder Herz- oder Atemwegserkrankungen leiden, sollten vor der Reise mit ihrem Arzt sprechen und ausreichend Medikamente mitnehmen. Aufgrund der mangelnden medizinischen Versorgung in den Bergen sollten Sie Arzneimittel für mögliche Probleme, zum Beispiel Aspirin oder Medikamente gegen Magen-Darm-Beschwerden, mitbringen. Bedenken Sie, dass es in großer Höhe auch im Sommer kalt werden kann. Sie benötigen zwar keinerlei spezielle Ausrüstung, doch festes Schuhwerk und Outdoor-Kleidung sind empfehlenswert.

Bitte beachten Sie, dass Sie auf dieser Reise in einer Vielzahl von Homestays (lokale Familienhäuser) übernachten werden. Die Räumlichkeiten sind meist mit Mehrbettzimmern ausgestattet. Dadurch kann es zu beengenden Wohnverhältnissen kommen. Die Ausstattung der Homestays ist auch nur auf das Nötigste begrenzt und vergleichsweise schlicht gehalten. So befinden sich z.B. sanitäre Anlagen wie Dusche und WC meist auf dem Grundstück außerhalb der Wohnräume.

Die Reise fordert eine gute körperliche Ausdauer, da viele längere Fahrten auf Schotterpisten eine kleine Herausforderung darstellen können. Mit einer positiven und toleranten Einstellung den einfachen Verhältnissen des Landes gegenüber, werden Sie viel Freude an der Reise haben.

TRINKGELD

Für **Kirgistan** können wir Ihnen keine Richtlinien angeben, da hier die Höhe des Trinkgeldes nicht an bestimmte Erwartungshaltungen geknüpft und nur teilweise üblich ist. **Unsere Empfehlung für die Trinkgelder:** 3-5 USD pro Person und pro Tag für den Reiseleiter und 1-2 USD pro Person und pro Tag für den Fahrer.

Dagegen sind die Trinkgelder in **Tadschikistan** weit verbreitet. In Restaurants wird es in der Regel schon als Bedingungsaufschlag von 10 % - 15% auf den angegebenen Preis der Speisen aufgeschlagen. Nach dem Essen bei einer Familie sollte man immer ein paar Somoni z.B. unter der Zuckerdose hinterlassen (ca. 8-10 Somoni pro Person).



Von überzogenen Trinkgeldforderungen sollte man sich allgemein nicht nötigen lassen, denn man ist nicht verpflichtet Trinkgeld zu zahlen und Trinkgeld sollte schließlich auch immer eine Form der Honorierung einer Leistung bleiben.

BEKLEIDUNG

Leichte Baumwollkleidung ist für Reisen in den Sommermonaten empfehlenswert. Das Tragen von langen Hosen, langärmeligen Hemden und Pullover verhindert nicht nur einen Sonnenbrand, sondern Sie zeigen hiermit auch Ihren Respekt für die muslimische Weltanschauung. Allerdings wird in Kirgistan und Tadschikistan nicht so streng auf die Kleiderordnung geachtet. In Tadschikistan kann es selbst im Hochsommer nachts in den Bergen kühl werden und sogar schneien. Eine gute Wind- und Regenjacke, warme Kleidung und gute Wanderschuhe sind für die Berge selbstverständlich. Beim Betreten von Moscheen und Heiligtümern sollten die Frauen immer ein Kopftuch tragen.

FILM UND FOTO

Denken Sie daran, genügend Filmmaterial bzw. Speicherkarten mitzunehmen. Auch die Akkus oder Batterien sollten in ausreichender Zahl und in gutem Zustand vorhanden sein. Es gibt unterwegs nicht überall die Möglichkeit, Ersatz zu beschaffen oder Akkus aufzuladen. In vielen Moscheen in Zentralasien wird eine Gebühr für das Fotografieren erhoben.

Beim Fotografieren von „strategisch“ wichtigen Objekten (dazu gehören Flughäfen, Bahnhöfe, Brücken und Grenzübergänge) sollte man etwas vorsichtig sein. Man sollte hier nie mit der Polizei streiten, sondern das fotografierte Objekt löschen.

ELEKTRIZITÄT

Wie in allen Ländern der ehemaligen Sowjetunion erfolgt die Stromversorgung in Kirgistan und Tadschikistan mit 220 V Wechselstrom. Die Steckdosen sind mit den deutschen nahezu identisch, jedoch ist es empfehlenswert, einen Adapter dabei zu haben. Wir empfehlen auch einen Spannungsregulator mitzunehmen, da die Stromspannung öfters stark schwankt. In Tadschikistan haben die abgelegenen Regionen und Dörfer oft gar keinen Strom oder nur stundenweise. Man sollte unbedingt eine Taschenlampe und ausreichend Akkus mitnehmen.

GELD UND GELDWECHSEL:

Die kirgisische Währung ist der Som. Da man in Bischkek und Osh an Bankautomaten Bargeld abheben kann, ist die Mitnahme größerer Mengen von Euro und US-Dollar nicht mehr unbedingt notwendig. Bitte beachten Sie, dass kleine Banknoten bis zu € 20,- öfters nur zu einem schlechteren Kurs getauscht werden. Kreditkarten werden nur selten in Geschäften akzeptiert. Vor der Fahrt aufs Land sollte man ausreichend Bargeld in Som mitnehmen.



Die tadschikische Währung ist der Somoni. Da Sie über Land nach Tadschikistan einreisen und die ersten Bankautomaten erst in Khorugh zu finden sind, empfehlen wir Ihnen, das Geld bereits in Osh in Somoni umzutauschen, da die Zahlung in Pamir nur in der Landeswährung möglich ist. Grundsätzlich ist für Tadschikistan die Mitnahme von Bargeld in US-Dollar zu empfehlen, da Euro, außerhalb der Großstädte zu wechseln, meistens nicht möglich ist. Bitte beachten Sie, dass Geldscheine, die beschrieben oder beschädigt sind, in Banken nicht getauscht werden. Weitere wichtige Informationen bekommen Sie auf der Internetseite des Auswärtigen Amtes (www.auswaertiges-amt.de) <<http://www.auswaertiges-amt.de>>

HYGIENE

Die hygienischen Zustände in den Hotels entlang der Seidenstraße insbesondere im Pamir liegen deutlich unter dem Durchschnitt der Touristenzentren. In der Regel sind die Laken und Betten in den Hotels sauber und ordentlich. Allerdings können wir dies nicht garantieren. Daher empfehlen wir für die Übernachtungen in einfachen Gasthäusern oder Homestays die Mitnahme eines leichten Bettbezuges oder eines dünnen Schlafsacks aus Baumwolle oder Leinen. Toilettenpapier oder Feuchttcher sollten immer in der Handtasche oder im Tagesrucksack dabei sein.

Trinkwasser aus gekauften Flaschen mit unbeschadigtem Verschluss kann man bedenkenlos trinken. Leitungswasser sollte unbedingt abgekocht werden.

ÄRZTLICHE VERSORGUNG

Vor allem in Tadschikistan ist die arztlische Versorgung mangelhaft. Eine Reiseapotheke gegen Magen-Darm-Krankheiten kann Ihnen auf der Reise sehr nützlich sein. Es ist ebenfalls zu empfehlen, Verbandmaterial und Einwegspritzen mitzuführen, da diese auch bei Behandlung in Krankenhäusern selbst beschafft werden müssen. Es wird empfohlen, in jedem Fall eine Reisekrankenversicherung mit Rckholversicherung abzuschließen.

SEIDENSTRASSE

Diese Reise führt nicht nur zu den bekannten Highlights Zentralasiens wie Osh und Duschanbe, sondern zu abseits der Touristenpfade gelegenen Orten im Pamir-Gebirge - genau genommen auf fast der Hälfte Ihrer Rundreise. Beeindruckende Landschaften und architektonische Meisterwerke stehen im Kontrast zu wenig befahrenen, schlechten Straßen und einfachen Unterkünfte. Die Fremdartigkeit und Gegensätzlichkeit der Eindrücke stellt eine Herausforderung dar und Sie müssen mit Komforteinschrankungen rechnen.

ZOLLVORSCHRIFTEN IN TADSCHIKISTAN

Da in Tadschikistan besondere Zollvorschriften gelten, lassen Sie bitte Ihren Schmuck zu Hause, damit Sie während der Reise Ihre Schätze nicht versteuern oder sogar abgeben müssen. Schmuck, der



einen Wert von 1.000 US-Dollar übersteigt, wird mit einem Einfuhrzoll (18,00 TJS je Gramm Gold, 4,60 TJS je Gramm Silber) belegt, auch wenn es sich um persönlichen Schmuck („für den eigenen Bedarf“) handelt. Der Zollbeamte ist berechtigt, den Wert selbst zu schätzen.

AKTUELLE WETTERSITUATION

Hinweise zur Wettersituation in Kirgistan und Tadschikistan finden Sie in Ihren beiden Reiseführern (Trescher Verlag). Nutzen Sie auch die aktuellen Wetterangaben auf den einschlägigen Wetterseiten im Internet.