

## Radreise entlang der Seidenstraße durch Zentralasien

22 Reisetage - Gruppenreise

### Anreise + Einreisebestimmung

Der Langstreckenflug ab Frankfurt ist im Reisepreis inkludiert. Wir fliegen über Istanbul zu unserem Ausgangspunkt Ihres Radurlaubs, Duschambe. Die Rückreise erfolgt auf dem selben Weg von Taschkent, der Hauptstadt Usbekistans.

Für die Einreise benötigen Sie einen bis nach Abschluss der Reise noch 6 Monate gültigen Reisepass mit mindestens 3 freien Seiten für Sichtvermerke. Deutsche Staatsbürger benötigen für Tadschikistan ein Visum. Der Visumantrag ist online selbst zu tätigen unter folgender Adresse: <https://www.evisa.tj/index.evisa.html>. Hinweise zu den einzelnen Schritten der Visumbesorgung erhalten Sie mit Ihren Reiseunterlagen. Für Usbekistan ist bei einem Aufenthalt bis 30 Tage kein Visum mehr erforderlich (Stand Januar 2019).

Wichtiger Hinweis: Für die Einhaltung der Einreisevoraussetzungen ist jeder Reisegast selbst verantwortlich. Bitte überprüfen Sie Ihren Reisepass und machen Sie sich mit den aktuellen Bestimmungen spätestens 8 Wochen vor Beginn Ihrer Radreise vertraut. Eine Stornierung der Reise aufgrund fehlender Visa oder inkorrekt ausweisdokumente (z.B. zu frühes Ablaufdatum oder fehlende freie Seiten) ist nur nach unseren AGB bzw. denen unseres jeweiligen Partnerveranstalters möglich.

### Routenführung und Anforderung

Mittelschwere und anspruchsvollere Radetappen, auf denen auch schon einige Berge zu überwinden sind. Hier sollten Sie über eine gute Kondition verfügen, z.B. gelegentlich am Wochenende auf Touren zu sein.

Wir fahren auf meist wenig befahrenen, asphaltierten Straßen. Der Belag einiger Streckenabschnitte ist allerdings durch mangelnde Instandhaltung recht holprig bzw. mit Schlaglöchern gespickt. Gelegentlich radeln wir über unbefestigte Straßenabschnitte. Es stehen auf Wunsch gps-Daten für Ihr Navigationssystem zur Verfügung. Pro Tag fahren wir ca. 32– 67 Kilometer. Meist sind die Strecken relativ eben, an einigen Tagen sind aber auch Steigungsabschnitte zu absolvieren. Sie finden die exakten Tageskilometer am jeweiligen Tag der Reisebeschreibung.

### Begleitfahrzeug + Guide

Unser Begleitfahrzeug transportiert die ganze Reise über das Gepäck und steht zur Mitfahrt bereit, wenn man nicht radfahren möchte. Die Reise wird von einem erfahrenen deutschsprachigen Bike-Guide geführt, der mit der Gruppe auf dem Rad unterwegs ist. Bei dieser Reise wird es 2 Reiseleiter geben. Ein Reiseleiter leitet den Tadschikistan-Teil (2. - 17. Tag) und der andere den Usbekistan-Teil (1./2. Tag und ab 17. Tag).

Ein offenes Wort zu den Trinkgeldern: Diese sind immer eine freiwillige Leistung und immer gern gesehen und manchmal sogar auch erwartet. Wie aber auch bei uns in Deutschland drückt man damit die Zufriedenheit einer Dienstleistung aus. Wenn Sie die Arbeit und Leistung Ihrer Reiseleitung bzw. dem Team vor Ort wertschätzen, empfehlen wir, sich an einem Richtwert von 3-5 Euro pro Person und Tag zu orientieren. Ansonsten rechnen Sie mit den in Mitteleuropa üblichen 10% (fragen Sie ansonsten gerne auch Ihre Reiseleitung wenn Sie unsicher sind).

### Unterkünfte

In den Städten übernachten wir in Mittelklassehotels in Hotels in Zimmern mit Dusche/WC. Ansonsten werden wir zumeist in Zelten übernachten. Aufgrund der begrenzten Anzahl von (2-Personen-)Zelten vor Ort, ist es leider nicht möglich, ein Einzel-Zelt zu buchen. Alleinreisende werden sich mit einem/er anderen Alleinreisenden gleichen Geschlechts ein Zelt teilen. Falls Sie ein Einzel- Zelt wünschen, können Sie gerne ein eigenes Zelt mitbringen. Da es keine Campingplätze gibt, zelten wir wild, manchmal auch in Gärten mit Obstbäumen oder in einer so genannten Turbasa (= sehr einfache Touristenbasis). Dort gibt es dann eine einfache Toilette mit "Luftspülung" (Plumpsklo) und manchmal auch fließendes kaltes Wasser. Beim Wildzelten werden wir uns in Flüssen oder Bächen waschen (deswegen empfiehlt sich biologisch schnell abbaubare Seife), und die "Toilette" befindet sich in der freien Natur (natürlich in angemessener Entfernung von unserem Zeltplatz). Außerdem haben wir eine Campingdusche dabei. In mehreren Orten werden wir in Wohnhäusern einheimischer Familien übernachten. Dort kann man auf Isomatte im Schlafsack unter freiem Himmel in Hof oder Garten auf einem Kat (einer Art Hochbett) schlafen oder aber in der Veranda bzw. dem Gästezimmer. Es kann dabei auch vorkommen, dass wir zu mehreren (3-5 Personen) in einem Raum übernachten werden. Bei den Mahlzeiten werden wir manchmal ganz landestypisch auf dem Boden sitzen. Die Mitnahme eines Camping-Sitzkissens ist empfehlenswert.

### Gesundheit

Die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes für Kinder und Erwachsene sollten anlässlich einer Reise überprüft und vervollständigt werden. Diese Empfehlungen ersetzen keinesfalls eine persönliche Konsultation und ein Impf-Check-up bei Ihrem Hausarzt! Detaillierte Informationen zur medizinischen Vorsorge erhalten Sie z.B. auf den Seiten des Centrums für Reisemedizin [www.crm.de](http://www.crm.de)

Die ärztliche Versorgung ist unzureichend und entspricht bei weitem nicht deutschem Standard. Operationen sollten nur im äußersten Notfall durchgeführt werden. Besondere Vorsorgemaßnahmen, wie z.B. Flugrettungsverträge, werden empfohlen.

### Klima

Im Juli und August liegen die Höchsttemperaturen in den Bergen (wo wir uns - auch bei der Radtour - den größten Teil der Reise aufhalten) zwischen 20°C und 30°C, in den Tälern (d.h. vor allem in und um Taschkent, Samarkand, Buchara, Duschanbe und Chudshand) zwischen 25°C und (manchmal) knapp unter 40°C. Es ist aber eine sehr trockene und dadurch relativ gut auszuhaltende Hitze. Eine Kopfbedeckung als Schutz vor einem Sonnenstich und eine Sonnenschutzcreme mit höherem Lichtschutzfaktor sind aber unbedingt erforderlich. Im September liegen die Temperaturen in den Bergen zwischen 20°C und 25°C, in den Tälern zwischen 20°C und (manchmal noch) um die 30°C. In den Nächten (manchmal auch schon abends nach Sonnenuntergang) kann es in den höheren Lagen (über 2000 Meter) relativ kühl werden (+5°C bis +10°C, im September im Extremfall auch um 0°C). In den Sommermonaten regnet es äußerst selten oder überhaupt nicht (in manchen Jahren hat es im Juli in den Bergen öfters mal kurz geregnet). Im September kann es in den höheren Lagen manchmal kurz regnen.

#### Räder

Im Reisepreis ist die Radmiete nicht inkludiert. Wir stellen Ihnen optional 26er Mittelklasse-Mountainbikes der Marke GIANT mit Kettenschaltung zur Verfügung. Die Räder haben einen Gepäckträger und einen Trinkflaschenhalter. Alternativ kann das eigene Rad mitgenommen werden.

Gerne können Sie für Ihren Komfort während des Radurlaubs Ihren eigenen Sattel sowie auch Klickpedalen mitbringen. Unser Guide montiert diese gerne für Sie!

#### Reisebeschreibung

##### Highlights

- Mit dem Fahrrad durch weite Ebenen und wilde Gebirgstäler
- Die beeindruckende Gebirgskulisse des Tien Shan vor Augen
- Samarkand und Buchara – zauberhafte Städte an der alten Seidenstraße

##### Reiseverlauf

#### 1. Tag: Anreise nach Usbekistan

Wir fliegen ab Frankfurt nach Taschkent. Nach Ankunft Transfer zum Hotel (1 ÜN).(- / - / -)

#### 2. Tag: Taschkent – Chudshand

Vormittags Stadtbesichtigung in Taschkent. Am Nachmittag bringt uns der Bus zur tadschikischen Grenze und weiter nach Chudshand, der zweitgrößten Stadt Tadschikistans. (2 ÜN im Hotel)( F / - / - )

#### 3. Tag: Chudshand

Chudshand am Syr-Darja, einem der beiden großen Ströme Zentralasiens, wurde einst von Alexander dem Großen als Alexandria Eschate gegründet. Am Vormittag kurze Besichtigung des Stadtzentrums (Basar, Freitagsmoschee). Anschließend Eingewöhnungsradtour zum 25km entfernten Kajrakkum-Stausee, dem „Tadschikischen Meer“. (ca.50km, Flachetappe)( F / M / A )

#### 4.-7.Tag:Ins Turkestan-Gebirge

Von Chudshand aus fahren wir die ersten beiden Tage zunächst im Flusstal des Syr-Darja vorbei an Baumwollfeldern und Maulbeerhainen bis nach Istarawshan, das für seinen Basar bekannt ist. Hinter Istarawshan kommen wir ins Turkestan-Gebirge. Die Bergstraße windet sich durch mit Wacholderbäumen bewachsene Hänge bis zum auf ca. 2.800m Höhe gelegenen Schachristan-Tunnel hinauf. Den ca. 5km langen Tunnel überwinden wir im Begleitfahrzeug. Danach folgt eine spektakuläre Abfahrt mit dem Rad durch eine bizarre Berglandschaft ins 1.400m tiefer gelegene Serawashan-Tal bis nach Aini. (ca. 50/48/51/54km - 250/400/900/900 Hm)( F / M / A )

#### 8.-9. Tag:Serwaschan-Tal

Nach einem Tagesausflug mit dem Rad ins fruchtbare Serwaschan-Tal durch kleine Dörfer, vorbei an Aprikosenhainen und Weizenfeldern fahren wir am 9. Tag durch die wilde Fan-Darja-Schlucht bis zum auf 2.200 Meter Höhe gelegenen Iskandarkul-See. (ca. 42/52km - 100/980 Hm)( F / M / A )

#### 10. - 11. Tag:Iskandarkul-See

Zwei Tage am Iskandarkul-See. Wir zelten für 2 Nächte unweit des Sees mit Blick auf ein wunderschönes Bergpanorama, legen einen Ruhetag ein, besichtigen einen Wasserfall und unternehmen am zweiten Tag eine Wanderung in ein kleines Bergdorf (ca. 4-5 Stunden Gehzeit).( F / M / A )

#### 12.-14. Tag:Durch Schluchten bis nach Duschanbe

Vom Iskandarkul aus geht es zunächst in die Jagnob-Schlucht. Den Hauptkamm des Hissar-Gebirges überwinden wir beim Ansob-Tunnel (Tunnelfahrt im Begleitbus). Unsere letzte Radetappe führt in einer malerischen Schlucht am rauschenden Fluss Warsob entlang bis in die tadschikische Hauptstadt Duschanbe. (2 ÜN im Hotel) (ca. 40/32/67km - 200/1000/80 Hm)( F / M / A )

**15. Tag**Duschanbe, die tadschikische Hauptstadt

Heute besichtigen wir die am Fuße hoher Berge gelegene moderne tadschikische Hauptstadt: den Rudaki-Prospekt, die Somoni-Statue, die Chodsha-Jakub-Moschee, den Grünen Basar...( F / M / A )

**16. Tag**Busfahrt nach Samarkand

Ganztägiger Bustransfer von Duschanbe über Pandshakent bis nach Samarkand (ca. 5 – 6 Std. reine Fahrzeit). 2 ÜN in Samarkand(F / - / - )

**17. Tag**Samarkand

Samarkand ist eine der ältesten Städte der Welt. Mit ihren Meisterwerken islamischer Baukunst wie dem Mausoleum Guri Amir oder der Bibi Chanym Moschee, ihrem lebendigen Basar und den niedrigen Lehmhäusern aber auch durch den Einfluss der von Handel und Wandel geprägten postsozialistischen Moderne ist diese Stadt heute die Metropole des zentralasiatischen Orients schlechthin. Zu Zeiten des turk-mongolischen Herrschers Timur (14./15.Jh.) sollte Samarkand zum „Mittelpunkt des Weltalls“ werden. Das Resultat dieses Bestrebens, eine prachtvolle Mischung der verschiedensten architektonischen Strömungen, beeindruckt den Betrachter auch heute noch.( F / - / - )

**18. Tag**Samarkand

Heute kann jeder Samarkand noch mal auf eigene Faust erkunden. Optional ist auch der Besuch einer Seidentepichmanufaktur möglich(F / - / - )

**19. Tag**Samarkand – Buchara

Am Vormittag Transfer nach Buchara. Hier in der „heilige Stadt“ Zentralasiens erwartet uns ein noch fast vollständig erhaltener orientalischer Stadtkern mit vielen historischen Bauten wie der mächtigen Kalon-Moschee oder der Medrese Mir i Arab, der größten Koranschule der Region, deren Kuppeln in leuchtendem Türkis erstrahlen. 2 ÜN in Buchara.( F / - / - )

**20. Tag**Buchara

Am Vormittag weitere Besichtigungen in Buchara. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Am Ljabi Chaus, dem von Moscheen und Medresen gesäumten großen Teich im Herzen der Altstadt, kann man im Schatten uralter Maulbeerbäume eine Schale grünen Tees genießen und einfach dem regen Treiben zuschauen.( F / - / - )

**21. Tag**Buchara

Heute ist Zeit für eigene Erkundungen in Buchara oder einen fakultativen Ausflug in die Umgebung, z. B. zum Mausoleum von Bahovuddin Naqshband, dem Begründer des Sufi-Ordens der Naqshbandi. Am Nachmittag Bahnfahrt nach Taschkent (1 ÜN).( F / - / - )

**22. Tag**Abreise

Wir nehmen Abschied von Zentralasien. Frühmorgens Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Frankfurt.( F / - / - )

(F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

Programmhinweise

Wir empfehlen das Tragen eines Fahrradhelms!

Leistungen

- Linienflüge Frankfurt-Taschkent-Frankfurt
- Bahnfahrt Buchara-Taschkent
- 11 Hotel-Übernachtungen mit Frühstück
- 10 Übernachtungen in vom Veranstalter gestellten Zelten oder Wohnhäusern einheimischer Familien (auf Iso-Matte im Schlafsack, sehr einfache sanitäre Anlagen)
- 10x Vollpension
- alle Transfers in Zentralasien
- Begleitfahrzeug
- wechselnde lokale, deutschsprachige Reiseleitung
- Eintrittsgelder bei Besichtigungen
- Reiseführer Zentralasien

Nicht enthaltene Leistungen

- Visa für Tadschikistan (ca. 50,-)
- Fahrradtransport im Flugzeug (ca. 250,- €) oder Mietrad
- nicht genannte Mahlzeiten
- Getränke
- Trinkgelder

Gruppengröße: 6 - 12 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl : 28 Tage vor Reisebeginn