



Trekkingreise Tadschikistan - Pamir

Termin, Reiseleitung

05.07. – 25.07.2026 / 21 Tage / max. 12 Teilnehmende / Daniela Ogi

Kosten

Fr. 5'890.-, pauschal, ohne Flug

(Preis- und Programmänderungen vorbehalten)

Vorbereitungstreffen

Das Vorbereitungstreffen findet an einem Samstag oder Sonntag in unseren Büros in Steffisburg statt. Es dient dazu, sich gegenseitig kennen zu lernen, wichtige Punkte der Reise und der Ausrüstung zu besprechen, offene Fragen zu klären und sich mental auf die Reise vorzubereiten.

Informationen zur Destination

Tadschikistan

Tadschikistan liegt in Zentralasien und ist ein Land der Berge. Überall kann man dies lesen, und es wird uns Reisenden voller Stolz erzählt. 93 % des Landes bestehend aus Bergland, mehr als die Hälfte des Landes befindet sich mehr als 300 Meter über dem Meeresspiegel. Tadschikistan ist die Heimat einiger der höchsten Berge der Erde, angeführt vom Peak Somoni mit 7495 Metern und dem zweithöchsten, dem Peak Lenin, mit über 7000 Metern. Die Tadschiken pflegen überwiegend eine reiche kulturelle Tradition und sind stolz auf ihre historische und kulturelle Vielfalt.

Duschanbe, die Hauptstadt Tadschikistans, liegt malerisch im Westen des Landes und ist das politische, wirtschaftliche und kulturelle Zentrum. Die Stadt ist bekannt für ihre breiten Boulevards, üppigen Gärten und beeindruckenden neoklassizistischen Gebäude. Die Stadt bildet einen beliebten Erholungsort für Einheimische und Besucher.

Pamirregion

Das Dach der Welt – eine Wortverbindung, die bei vielen ein gewisses Fernweh hervorruft. Sie erinnert an Marco Polo, Karawanen auf der Seidenstrasse und grosse Abenteuer. Dies ist ein Paradies für Trekking-Enthusiasten, die die Einsamkeit und Einfachheit lieben. Dieses trockene Hochplateau mit flachen Ebenen auf 3600 bis 4300 Metern Höhe, umgeben von Bergen, bietet atemberaubende Landschaften und unberührte Natur. Der Pamir ist der Knotenpunkt großer Gebirgssysteme. Südöstlich liegt der Himalaya mit einer Länge von 2000 km, südlich die Gebirgsketten des Karakorum und des Hindukusch. Nach Osten hin erstreckt sich das Kunlun-Gebirge und nach Norden das Tien-Shan-Gebirge, das von Zentralasien bis nach China reicht. Der

Pamir ist der grösste der vier Verwaltungsbezirke von Tadschikistan und nimmt fast die Hälfte der Landesfläche ein, während hier nur 3 % der Einwohner des Landes leben, die sich stolz Pamiri nennen.

Eindrückliche Landschaften und unvergessliche Begegnungen

Der Hohe Pamir, das Bartang-Tal und der Wakhan-Korridor sind einzigartige und sehr unterschiedliche Gebirgslandschaften. Dank der Agha-Khan-Stiftung und den Bemühungen der Regierungen von Tadschikistan und Afghanistan ist es wieder möglich, diese Regionen zu bereisen.

Wir nehmen die manchmal etwas beschwerliche Autoreise von Dushanbe auf das Dach der Welt in Kauf und staunen über die Täler und Ausblicke. Rechts von uns sehen wir nach Afghanistan. Das Bartang-Tal dient der Akklimatisation an die Höhe und ist der perfekte Stopp sowie der Startpunkt zum ersten Trekking, um kristallklare Seen und die Berge der Rushan-Range zu erleben. Es gibt kleine Dörfer und Homestays, in denen wir das einfache Leben der Familien hautnah erleben und ihre wunderbare Gastfreundschaft geniessen können.

Das Trekking im Pamir führt uns zu alpinen Seen, über Pässe und zu Hirten mit ihren grossen Herden von Ziegen und Yaks, umgeben von der Schönheit der schneebedeckten Berge. Der Wakhan-Korridor besticht durch seine atemberaubende Schönheit mit spektakulären Panoramablicks auf die umliegenden, majestätischen Berge und tiefen Täler. Wir treffen auf traditionelle Dörfer. Die unberührte Natur sowie die herzliche Gastfreundschaft der Pamiri machen diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Berge von majestätischer Schönheit

Wir werden viele Gipfel sehen, die zwischen 5000 und 6000 Metern hoch sind. Die meisten sind schneebedeckt und ragen in dieser kargen und rauen Gebirgslandschaft besonders eindrucksvoll hervor. Die Kontraste und die Farbspiele der Hochwüste, der manchmal sattgrünen Ebenen und der stahlblauen Seen bieten eine Schönheit für unsere Augen.

Religion im Pamir

In der Region des Pamir in Tadschikistan spielt der Islam eine zentrale Rolle, insbesondere der ismailitische Islam, der hier weit verbreitet ist. Die Ismailiten bezeichnen sich selbst als gemässigte Muslime. Die Einflüsse stammen hauptsächlich aus der schiitischen Tradition, und die Region ist stark geprägt von der Lehre des Aga Khan, dem spirituellen Führer der Ismailiten. Der in der Schweiz geborene Prinz Karim Aga Khan IV. hat in Harvard studiert und ist ein Grossunternehmer von Weltniveau. Dem Aga Khan liegt in Tadschikistan besonders die Förderung von Bildung, Gesundheit und wirtschaftlicher Entwicklung am Herzen. Durch das Aga Khan Development Network (AKDN) werden zahlreiche Projekte initiiert, die den Zugang zu hochwertiger Bildung und medizinischer Versorgung verbessern sollen. Wir können eventuell vorhandene Vorurteile gegenüber dem Islam in Tadschikistan ausräumen. Die Ismailiten im Pamir sind bekannt für ihre Gastfreundschaft und ihren starken Gemeinschaftssinn.

Erleben, Entdecken und Erholen

Unsere Reise bietet eine ausgewogene Balance zwischen körperlicher Aktivität und Erholung. Um die einzigartige Landschaft des Dachs der Welt zu erleben, nehmen wir auch längere Autofahrten in Kauf, bei denen es schütteln und rütteln wird. Wir achten auf möglichst komfortable Fahrzeuge. Wir übernachten in einfachen Hotels, Guesthouses, Homestays oder Zelten und sind uns bewusst, dass der Tourismus in dieser Region nicht stark entwickelt ist. Wir akzeptieren die Einfachheit und das Raue und geniessen umso mehr das Authentische.

Unsere Begleitmannschaft verwöhnt uns auf den Trekkingtouren, und die Küche ist so gut wie möglich auf unsere Bedürfnisse abgestimmt. Wir sorgen dafür, dass wir genügend Pausen haben, um uns zu bewegen und uns Zeit für das eine oder andere Highlight entlang der Route zu nehmen. Auch heisse Quellen dürfen nicht fehlen, die wir an verschiedenen Orten neben den kalten und klaren Seen geniessen können.

Kosten & Leistungen

Kosten pauschal, ohne Flug: Fr. 5'890.-

Buchung und Kosten Flug

Der Flug wird gebucht, sobald die Reisedurchführung garantiert ist. Die effektiven Flug-Kosten werden dem Teilnehmenden nach der Buchung in Rechnung gestellt.

Mögliche Flugkosten (Stand 2025): ca. Fr. 2'100.-

Im Preis inbegriffen sind:

- Schweizer Reise- und Trekkingleitung
- myclimate – klimaneutrale Flugemissionskompensation (ca. Fr. 42.-)
- sämtliche Transfers
- Begleitmannschaft der Trekkings bestehend aus Trekkingführer, Koch, Helfer, Pferdeführer, Tragtiere und Träger
- Aufenthaltszelt mit Tisch und Klappstühlen, Küchenzelt, Toilettenzelt, Zwei-Personen-Zelte
- Küchenausrüstung
- 5 Übernachtungen in einfachen Hotels
- 4 Übernachtungen in einfachen Guesthouses
- 4 Übernachtung in Homestay
- 7 Übernachtungen während den Trekkings im Zweierzelt
- Vollpension während der ganzen Reise (exkl. Getränke)
- spezielles, persönliches Leih-Material wie Daunenschlafsack, hochwertige, komfortable Isolationsmatte, Daunenjacke
- Visum, Registrierungen, Abgaben Ökologische Gebühren (ca. Fr. 150.-)
- Eintritte gemäss Detailprogramm (Museum, Heiße Quellen usw.)

Im Preis nicht inbegriffen sind:

- Flüge Zürich – Dushanbe retour in Economy-Klasse, inkl. aller Taxen
- Einzelzimmer- Zuschlag in Hotels / Guesthouses sofern verfügbar (9 Nächte, Fr. 260.-)
- Einzelbelegung Zelt (7 Nächte, Fr. 100.-)
- Getränke
- Ergänzung Zwischenverpflegung
- Trinkgelder (ca. Fr. 180.- bis Fr. 200.-)
- Mehrkosten aufgrund nicht verschuldeter, wetter- bzw. verhältnisbedingter Programmänderungen
- Kosten für persönliches Übergepäck
- Kosten für gewünschte Sitzplatzreservierung Hin- und Rückflug

Muss die Reise wegen behördlichen Anordnungen vor Reiseantritt (z. B. wegen Quarantäne bei Anreise oder Einschränkungen vor Ort, welche die Reise wesentlich behindern) abgesagt werden, tragen die Teilnehmenden nur die Kosten des bereits gebuchten Fluges.

Reiseverlauf

Programmänderungen vorbehalten

1. Tag: Zürich - Dushanbe

Flug nach Dushanbe.

2. Tag: Ankunft Dushanbe

Wir erreichen die Hauptstadt Dushanbe mitten in der Nacht. Nach dem Transfer zum Hotel schlafen wir erst einmal. Am Tag gibt es ein an die Hitze angepasstes Programm. Übernachtung im Hotel.

3. Tag: Dushanbe – Kalai-Khumb

Wir geniessen das Frühstück und stärken uns für die lange und abwechslungsreiche Fahrt. Wir tauchen ein in die spektakuläre Landschaft Tadschikistans. Auf dem Hinweg zum Grossen Pamir nehmen wir die schnellere und stärker befahrene Strecke. Die Strasse ist ausgebaut, doch unterwegs begegnen wir grossen Baustellen der Chinesen. Kalai-Khumb ist ein Durchgangsdorf, wo wir die ersten Eindrücke auf uns wirken lassen können.

Übernachtung in einfachen Guesthouse / Fahrzeit ca. 8-9 Stunden.

4. Tag: Kalai-Khumb – Bartang Valley – Wanderung ins Bergdorf Jizev

Früh am Morgen klingelt der Wecker und es geht weiter zu unserer ersten Trekking-Etappe. Entlang des Pjanj-Flusses, umgeben von grossen Felswänden links und rechts, auf Schotterstrassen, vorbei an unzähligen Dörfern biegen wir in das Bartang-Tal ein. Wer nicht im Bartang-Tal war, hat den Pamir nicht gesehen. Es wird als das Herz des Pamirs bezeichnet. Nach der langen Autofahrt geniessen wir die Wanderung zum Dorf Jizev, wo die Gastfamilie auf uns wartet. Alles ist sehr einfach und es besteht die Möglichkeit, uns im kristallklaren See oberhalb des Dorfes zu erfrischen. Wir geniessen in der Einfachheit das liebevoll zubereitete Essen unserer Gastfamilie.

Übernachtung bei Gastfamilie (Homestay) / Fahrzeit ca. 6 Stunden / Gehzeit ca. 2-3 Stunden / Aufstieg 600 Höhenmeter auf 2800 Höhenmeter

5. Tag: Jizev – Khoroug

Wir steigen in der angenehmen morgendlichen Temperatur weiter zum Tasakinkul-See auf, um das Tal mit den Bergen links und rechts richtig zu geniessen. Wieder zurück bei der Gastfamilie beginnen wir den Abstieg. Mit dem Auto geht es entlang des Panj-Flusses weiter nach Khorugh. Die Stadt liegt auf einer Höhe von 2070 bis 2300 Metern an den Hängen und unterscheidet sich stark von anderen Städten. Hier leben etwa 30.000 Einwohner, und es herrscht ein grosser westlicher Einfluss durch den Aga Khan. Hier treffen sich alle; Ausländer die hier arbeiten, Touristen und ein paar Musiker.

Übernachtung in einem einfachen Hotel / Fahrzeit ca. 2 Stunden / Gehzeit ca. 5-6 Stunden / Aufstieg 260 Höhenmeter / Abstieg 700 Höhenmeter / Höhe 2000 m

6. Tag: Khoroug – Garm Chashma (Heisse Quellen) – Bachor

Wir machen einen kleinen Abstecher, 35 km südlich von Khorugh, zu den warmen Quellen "Garm Chashma". Diese wurden bereits im Altertum zu Heilzwecken genutzt. Frauen und Männer baden abwechselnd je eine Stunde. Dieses Erlebnis lassen wir uns nicht entgehen, es ist eine soziale Erfahrung und gehört dazu. Nach dieser heissen Erfrischung geht es zurück und weiter zu unserem Ausgangspunkt des Pamir-Trekking nach Bachor, einem kleinen Dorf umgeben von Bergen.

Übernachtung bei Gastfamilie / Homestay / Fahrzeit ca. 4 Stunden / Höhe 3320 m

7. Tag: Start Trekking – Bachor – Kavch (Kawg)

Heute treffen wir auf die Begleitmannschaft mit den Lastentieren. Wir überqueren den Gunt River und folgen danach dem kristallklaren Andravj River. Es ist ein stetiger, genussvoller und nicht allzu steiler Anstieg zu unserem Camp. Wir geniessen die Landschaft zu unserem idealen Campingplatz, der ebenfalls heisse Quellen bietet.

Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 7-8 Stunden / Aufstieg 520 Höhenmeter / Höhe 3750 m

8. Tag: Kvach – Chashin Lake

Wir folgen dem Bartangi River und queren unzählige Weiden, wobei wir noch ein paar Bäume sehen, die die letzten für eine Weile sein werden. Danach führt der Weg durch ein Labyrinth aus Felsen und Steinen, durch eine Art Moräne, bis wir schliesslich den wunderbaren türkisfarbenen Tsaxinkul-See erreichen, der von Bergen umgeben ist.

Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 5-6 Stunden / Aufstieg 600 Hm / Höhe 4310 m

9. Tag: Chashin lake– Zaroshkul Lake

Ein grossartiger Abschnitt mit mehreren Flussüberquerungen bringt uns zum spektakulärsten Hochgebirgssee Zentralasiens, dem Zaroshkul-See. Umgeben von schneebedeckten Bergen können wir die Stille geniessen, uns an der Landschaft kaum sattsehen oder einen kleinen Aufstieg auf eine Anhöhe unternehmen, um den tiefblauen See noch besser zu bewundern. Wir schlagen unser Camp auf und nehmen die unvergesslichen Bilder mit in den Schlaf. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 4-5 Stunden / Aufstieg 325 Hm / Abstieg 50 Hm / Höhe 4510 m

10. Tag: Zaroshkul Lake – Kulen Lakes - Uchkul Lake

Wir wandern durch offenes Weideland und entlang zahlreicher kleiner Seen. Unterwegs bestaunen wir das einfache Leben der Hirten, die Ziegen und Yaks hüten. Sie werden uns herzlich einladen, und wir können Tee trinken. Diese Einfachheit und das raue, harte Leben werden uns in Erinnerung bleiben. Wir campen am See und bestaunen den Mount Kulin in der Ferne. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 6-7 Stunden / Aufstieg 290 Hm / Abstieg 530 Hm. / Höhe 4270 m

11. Tag: Uchkul Lake – Chapdarkul Lake

Weiter durch eindrucksvolle Landschaften, umgeben von Bergen, nehmen wir einen steilen, 30-minütigen Aufstieg in Kauf, um zu einem weiteren atemberaubenden See zu gelangen, der von schneebedeckten Gipfeln umgeben ist. Der Weg ist steinig und teilweise auch ein wenig sumpfig, doch der Anblick des Sees entschädigt für alle Mühen. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 5-6 Stunden / Aufstieg 250 Hm / Höhe 4553 m

12. Tag: Chapdarkul Lake – Langarkutal Pass – Langar Valley

Weiter durch Yak-Weideland gehen wir zum Langakul-See und schließlich über den Langar-Pass auf 4610 Metern ins Langar-Tal. Das Tal kann auch als Schnittlauchtal bezeichnet werden. Soweit das Auge reicht wächst Schnittlauch. Danach geht es weiterhin in einem sanften Abstieg durch das Tal, das von Hirten besiedelt wird. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 7-8 Stunden / Aufstieg 100 Hm / Abstieg 1.040 Hm / Höhe 3930 m

13. Tag: Langar Valley – Bulunkul

Der letzte Trekking-Tag im hohen Pamir steht uns bevor. Wir nehmen langsam Abschied. Bevor wir den Yashikul-See bestaunen können, erwartet uns noch ein kleiner Aufstieg über einen Pass. Danach folgt ein kurzer und steiler Abstieg zum See, wo unsere Fahrzeuge auf uns warten. Im Auto geniessen wir die Landschaft während einer einstündigen Fahrt nach Bulunkul. Das etwa 400 Seelen zählende Dorf liegt am gleichnamigen See, umgeben von in allen Farben schillernden Bergen. Im Sommer ist reger Betrieb auf dem Dorfplatz und kaum vorstellbar, dass im Winter Rekordminustemperaturen von bis zu -63 Grad gemessen werden. Dies ist der Kälterekord Mittelasien. Vielleicht reicht die Zeit und wir können hinter dem See die warmen Quellen geniessen und frisches, selbstgemachtes Brot kosten. Übernachtung bei Gastfamilie/ Homestay / Fahrzeit ca. 1 Stunde / Gehzeit ca. 3-4 Stunden / Aufstieg 460 Hm / Abstieg 330 Hm / Höhe 3760 m

14. Tag: Bulunkul – Langar

Heute geht es mit den Jeeps in den sagenhaften Wakhan-Korridor. Nach kurzer Fahrt auf dem Pamir-Highway geht es durch eine Mondlandschaft, wilder und unbesiedelter Hochtäler hinauf zum Kargush-Pass (4.344 m). Mit etwas Glück haben wir die Gelegenheit, die noch hier in freier Wildbahn lebenden Marco Polo Schafe zu sehen. Durch ihre exzellente Tarnung sind die Tiere kaum in der Landschaft zu erkennen! Vom Pass haben wir einen spektakulären Ausblick auf die schneebedeckten Berge des Hindukusch in Afghanistan. Nach dem Stopp an der Kargush-Militärbasis (Passkontrolle) führt die Straße talwärts entlang des Pamir-Flusses und entlang der afghanischen Grenze bis zum Tagesziel, der Ortschaft Langar (2.850 m). Von hier beginnt der

Wakhan-Korridor, einem kleinen Landstreifen von Afghanistan welcher eingerahmt wird von der Grenze zu Tadschikistan und Pakistan.

Übernachtung bei Gastfamilie / Homestay / Fahrzeit ca. 5h / Höhe 2800 m

15. Tag: Start Trekking – Langar – Dirj – am Fuss des Pik Friedrich (6510m)

Nach dem Frühstück fahren wir in das anliegende Dorf Dirj (höchstes Dorf im Wakhan-Korridor). Von dort beginnt das Trekking zum Fusse des Pik Friedrich Engels auf 4000 m. Der erste Teil der Strecke führt entlang eines Aquädukts und dem schönen Blick hinüber auf die Berge des Hindukusch und der Wakhan-Range. Nach ca. 1 ½ Stunden Wanderung biegen wir links in eine tief eingeschnittene Schlucht/Canyon ab und folgen dem Wanderweg aufwärts bis wir einen kleinen Gebirgssee erreichen. Hier unmittelbar am See wird das Zeltlager errichtet. Die Abend- und Morgenstunden bieten eine gute Gelegenheit für Ausblicke auf die atemberaubende Südwand des Pik Friedrich Engels 6510m.

Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 5-6h / Aufstieg 1200Hm / Höhe 3950 m

16. Tag: Atemberaubende Bergkulisse mit Pik Karl Marx (6726m) und Abstieg

Nach einem zeitigen Frühstück am Morgen wandern wir das Hochtal hinauf. Dabei passieren wir den See auf der linken Seite und erreichen dann das Moränenende des Gletschers des Piks Engels. Von hier an führt ein kleiner Pfad rechter Hand entlang der Moräne (Geröll und Blöcke müssen teilweise überwunden werden) stetig bergan, dringen wir immer tiefer und näher zum Pik Engels vor. Später endet der Pfad und wir wandern über die Geröll- und Eismoräne (der Gletscher ist mit Geröll beladen).

Wir geniessen von hier oben das beeindruckende Panorama der Berge Pik Karl Marx (6726 m), Pik Friedrich Engels (6510 m), Maskovski Pravdi (6075 m), Chiurlionis (5794 m) und Danilaytisa (5837 m). Nach ausgiebiger Rast kehren wir mit einem Rucksack voller Eindrücke über die gleiche Route zurück zu unserem Camp Platz. Wir steigen die letzten Höhenmeter ab nach Dirj.

Übernachtung bei Gastfamilie / Homestay / Gehzeit ca. 6-7h / Aufstieg 550Hm, Abstieg 550Hm.

17. Tag: Langar – Vrang – Yamg – Bibi Fatim Heisse Quellen – Ishkashim

Auf der Fahrt durch den Wakhan-Korridor nach Ishkashim machen wir an verschiedenen Sehenswürdigkeiten Halt. In Vrang erklimmen wir den fünfstufigen Stupa aus dem 7./8. Jahrhundert, die auf die buddhistische Religion hinweist. Ein wunderbarer Ausblick auf das Tal ist garantiert. Das kleine, grüne Dorf Yamg mit seinen weiss gekachelten Mauern, Aprikosenbäumen und Wasserläufen beherbergt ein kleines Museum. Die etwa 40 Grad warme Quelle Bibi Fatima ist besonders bei Frauen wegen ihrer angeblichen Heilkraft bekannt. Auch dort können wir das Bad geniessen. Danach erreichen wir, von vielen Eindrücken geprägt, das ruhige Dorf Ishkashim.

Übernachtung im Guesthouse / Fahrzeit ca. 4h. / 2535 m

18. Tag: Ishkashim – Kalai-Khum

Eine lange Autofahrt erwartet uns heute durch teilweise bekannte Ortschaften. Es schüttelt und rüttelt und lässt uns weiter staunen und unsere Eindrücke verarbeiten.

Übernachtung im Guesthouse / Fahrzeit ca. 10-11h. / 1200 m

19. Tag: Kalai-Khum – Saghidast Pass – Dushanbe

Früh am Morgen machen wir uns auf den Rückweg nach Dushanbe. Diesmal nehmen wir eine andere Bergroute, die uns durch völlig unterschiedliche Landschaften führt. Der Saghirdasht-Pass auf 3252 Metern über dem Meeresspiegel ist auch die Heimat vieler Bienenvölker. Man sagt, hier wird der beste Honig überhaupt produziert – ein ideales und sehr authentisches Geschenk, um es mit nach Hause zu nehmen. In Dushanbe angekommen, erfrischen und erholen wir uns. Erst in der Nacht wird es angenehm, nach draussen zu gehen, da es zu dieser Jahreszeit sehr heiss ist.

Übernachtung im Hotel / Fahrzeit ca. 7-8h

20. Tag Dushanbe Sightseeing

Wir lassen uns treiben und planen je nach Bedürfnis einen Tag voller Sehenswürdigkeiten. Vielleicht machen wir es wie die Menschen in Dushanbe und warten, bis es Nacht wird. Dann

erwacht die Stadt zu dieser Jahreszeit zum Leben. Wir bestaunen das Lichterspiel der Stadt und das bunte Treiben auf den Strassen.
Übernachtung im Hotel

21. Tag: Dushanbe – Zürich

Wir machen es uns im Hotel gemütlich oder tauchen ein letztes Mal in das bunte Treiben der Stadt ein. Gemütlicher Ausklang beim gemeinsamen Nachtessen. Transfer zum Flughafen.
Abflug nach Mitternacht, Ankunft am Morgen in Zürich.
Verabschiedung und individuelle Heimreise.

Anforderungen und Teilnahmebedingungen

Gesundheit

Voraussetzung für diese Reise ist eine sehr gute Gesundheit.
Wir empfehlen Ihnen, rechtzeitig vor der Reise einen Gesundheitscheck bei Ihrem Hausarzt.

Konditionelle Anforderungen

Wir haben drei verschiedene Trekkingtouren geplant, bei denen es kürzere Etappen zwischen 3-4 Stunden gibt wie die Etappen von 6-8 Stunden. Das Tempo entspricht den Zeitangaben der Schweizer Wanderwege: pro Stunde 4 km auf flachem Gelände oder 300 Höhenmeter im Aufstieg. In grösseren Höhen wird das Tempo natürlich entsprechend angepasst.
Die Aufstiege sind meist angenehm, aber zwischendurch kann es steile Passagen sowohl im Auf- als auch im Abstieg geben. Unser Gepäck wird von Lastentieren und Trägern getragen, während wir nur einen leichten Tagesrucksack mit uns führen.

Höhe

Wir bewegen uns meist in Höhen zwischen 2800 und 4500m, unsere Lagerplätze liegen zwischen 2800 und 4500 m. Die Anstrengungen wirken sich mit zunehmender Höhe stärker auf unseren Körper aus, die Erholungszeiten verlängern sich.
Unser Reiseprogramm ermöglicht eine optimale Höhenakklimatisation. Wir werden Sie am Vorbereitungsstreffen sehr genau über die Grundregeln der Akklimatisation informieren und während unserer Reise auf deren Einhaltung achten.

Technische Anforderungen

Wir sind meist auf steinigem Wegen unterwegs. Es erfordert eine sehr gute Trittsicherheit im Auf- und Abstieg (SAC T3).

Anmeldung, erforderliche Reisedokumente und wichtige Reisehinweise

Anmeldung

Wir bitten Sie, sich frühzeitig – möglichst bis 3 Monate vor Abreise - anzumelden.

Anmeldebestätigung, Anzahlung, Zahlung

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Anmelde-bestätigung. Nach der Anmeldung ist eine Anzahlung von Fr. 1'000.- fällig. 30 Tage vor Reisebeginn ist der gesamte Pauschalpreis fällig.

Allgemeine Vertrags- und Reisebedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Vertrags- und Reisebedingungen sowie die Benutzungs- und Datenschutzbestimmungen.
Bei Annullierung der Reise durch den Teilnehmenden werden folgende Annullierungskosten in Rechnung gestellt:
Flug:

- falls der Flug bereits gebucht ist, die effektiven Flugkosten
Kosten pauschal ohne Flug:
- bis 91 Tage vor Abreise 15% des Reisepreises
- bis 61 Tage vor Abreise 25% des Reisepreises
- bis 31 Tage vor Abreise 50% des Reisepreises
- bis 15 Tage vor Abreise 80% des Reisepreises
- 14 bis 0 Tage vor Abreise, no-show 100% des Reisepreises

Vorbereitungstreffen

Das Vorbereitungstreffen findet an einem Sonntag in unseren Büros in Steffisburg statt. Es dient dazu, sich gegenseitig kennen zu lernen, wichtige Punkte der Reise und der Ausrüstung zu besprechen, offene Fragen zu klären und sich mental auf die Reise vorzubereiten.

Reiseunterlagen

Sie erhalten rechtzeitig mit der Einladung zum Vorbereitungstreffen alle notwendigen Reiseinformationen, eine detaillierte Ausrüstungsliste, Angaben zu Treffpunkt und -zeit, Flugplan und Teilnehmerliste.

Reisedokumente, Visum

- Reisepass

Reisepass mit einer Gültigkeit von mindestens 6 Monaten über das Rückreisedatum hinaus.

Der/Die Teilnehmende ist verantwortlich für die verlangten Reisedokumente und für die bei Einreise erforderlichen gesundheitlichen Ausweise (zB. Impf-Zertifikat, Test odgl.)

Impfungen

Impfungen sind keine vorgeschrieben. Der persönliche und genügende Impfschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie ihren Impfschutz und kontaktieren Sie Ihren Haus- oder Tropenarzt.

Infos: www.healthytravel.ch oder www.infektiologie.insel.ch (individuelle Impfberatung).

Versicherung

Der ausreichende Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz für das betreffende Land. Wir empfehlen eine ausreichende Annullierungskosten-, Assistance- (Arzt-, Spitalkosten vor Ort udgl.), Such-/Rettungskosten- und Reiseabbruchversicherung.

Diese Reise führt auf Höhen bis 4500m bzw. beinhaltet Übernachtungshöhen über 4000m. Einzelne Versicherungen haben dafür eine Ausschlussklausel eingeführt. Bitte überprüfen Sie, ob Ihre bisherige Reiserückversicherung dafür keine Ausschlussklausel kennt. Eine entsprechende Versicherung ohne solche Ausschlussklausel empfehlen wir Ihnen bei der Anmeldebestätigung bzw. finden Sie auf unserer Website.

Medizinische Versorgung

Für die Erstversorgung von Verletzungen und leichten Unfällen besitzt die Reiseleitung das notwendige Wissen. Wir führen eine angemessene, nach aktuellen Kenntnissen zusammengestellte Notfall-Apotheke und Verbandstasche mit.

Programmänderungen

Bei dieser Reise muss trotz sorgfältiger Vorbereitung mit Programmänderungen durch unvorhersehbare Ereignisse gerechnet werden. Diese können wetterbedingt oder durch kurzfristige Änderungen infolge gesetzlicher Bestimmungen, politischer Entscheide oder gesundheitlicher Probleme von Teilnehmende usw. entstehen. In jedem Fall versuchen wir das Reiseprogramm im Rahmen des Verantwortbaren durchzuführen oder, wenn nicht möglich, ein gleichwertiges Ersatzprogramm zu organisieren.

Wetter und Temperaturen

Die Temperaturen in den unteren Regionen sind im Sommer sehr heiss, und das Thermometer in Dushanbe kann leicht auf 37 Grad steigen. Das Wetter im Pamir kann sehr rau sein. In höheren Regionen über 3500 m kann es recht kühl werden, und die Temperatur kann nachts unter 0 °C sinken. Obwohl das Wetter im Juli stabil ist, sind Temperaturschwankungen mit Niederschlägen, zum Teil auch in Form von Schnee, nicht auszuschliessen.

Ausrüstung

Die benötigte Ausrüstung entspricht jenen von Bergwanderungen in den Alpen. Unabdingbar sind feste, über Knöchel reichende Wanderschuhe.

Spezielle Ausrüstung wie Daunenjacke, komfortable, gut isolierende Liegematte und warmer Schlafsack erhalten Sie von berg-welt zur Verfügung gestellt. Sie ermöglichen einen angenehmen Aufenthalt in den Zeltcamps und eine komfortable, erholsame Nacht.

Eine ausführliche Ausrüstungsliste liegt der Teilnahme-Dokumentation bei, welche wir mit der Einladung zum Vorbereitungstreffen zusenden. Die Ausrüstung wird am Vorbereitungstreffen detailliert besprochen.

Unterkunft

Auf der Reise übernachten wir in einfachen Hotels, meist in Zimmern mit Du/WC. Die Übernachtungen in den Guesthouses sind einfach, die Sanitären Anlagen werden mit allen Gästen geteilt. Bei der Gastfreundschaft in unseren Homestays haben wir die Möglichkeit uns zu waschen.

Während den beiden Trekkings übernachten wir in Zweierzelten (auf Wunsch auch gerne Einzelbelegung). Eine wirklich komfortable, hochwertige Liegematte und ein warmer Schlafsack, beides von berg-welt zur Verfügung gestellt, ermöglichen einen wohlverdienten, erholsamen Schlaf.

Verpflegung

Während der ganzen Reise geniessen wir Vollpension. In den Städten essen wir in Restaurants und Hotels. Während des Trekkings werden wir von unserem Koch mit schmackhaften, lokalen Gerichten versorgt. Bei den gastfreundlichen Guesthouses / Homestays geniessen wir mit liebe zubereitete einfache Mahlzeiten. Die Zwischenverpflegung kann von den Teilnehmenden individuell ergänzt werden. Empfehlungen dazu erhalten Sie am Vorbereitungstreffen.

Steffisburg, 1. Juli 2025