

# Damavand

auf der Nordost-  
Route 5610 m

**IN FÜNF ETAPPEN AUF DEN DAMAVAND!**

**INKLUSIVE: MITTAGESSEN BEI EINHEIMISCHEN & ERHOLUNG IN HEISSEN QUELLENBÄDERN**

## Iran: Ein Land voller Geheimnisse

Der Iran bildet geographisch gesehen die Brücke zwischen dem Orient und Okzident und die zahlreichen Nationen und Kulturen, die den Iran umgeben, spiegeln sich zum Teil in den unterschiedlichen iranischen Bevölkerungsgruppen wieder. Lediglich die Hälfte der rund 70 Millionen Iraner sind sprachlich und ethnisch gesehen Perser. Je nach Region und angrenzenden Ländern gibt es andere Volksgruppen.

## Teheran: eine vielfältige Metropole

Der Grosse Bazar in Teheran ist der weltweit Grösste und erstreckt sich über 10 km! Mehrere Eingänge führen zu diesem Bazar und verführen Reisende mit der hier treibenden Lebendigkeit. Nicht weit von hier gelegen, nordöstlich von Teheran, zwischen Teheran dem Kaspischen Meer befindet sich der imposante Berg "Damavand":

**Teheran**  
**Nandel**  
**Damavand**  
**Nandel**  
**Teheran**

## Der Damavand: stolze 5610m hoch

Als höchster Berg Irans ist der Damavand sogleich der höchste Gipfel des gesamten Nahen Ostens. Ursprünglich ist er ein Vulkan, der jedoch seit 150 Jahren inaktiv ist. An allen Seiten des gleichmässigen Vulkankegels gibt es Routen, die meist eher leicht über Geröll und Sand, teilweise auch in Kletterei zum Gipfel führen. Der bekannteste und meistbegangene Weg ist die Route vom Süden her. Im obersten Teil des Berges überquert man sandige Hänge mit zahlreichen kleinen Löchern im Boden, aus denen Schwefelgase aufsteigen. Mit etwas Glück kann man den Damavand im August völlig ohne Schnee- und Eiskontakt besteigen; im Normalfall sollte man sich aber darauf einstellen, dass der Gipfel nicht aper ist. Wer bei Dunkelheit am Gipfel steht, kann am Horizont das Lichtermeer Teherans bestaunen.



**Tag 1: Schweiz - Iran**

**Tag 2: Teheran:** Stadtbesichtigung und Bekanntschaft mit iranischer Sportlerin

**Tag 3: Teheran - Nandel:** Hin zum Damavand!

**Tag 4: Besteigung bis auf 3000m** - Etappe 1

**Tag 5: Akklimatisierung auf 3000 m.ü.M.** - Reservetag

**Tag 6: Bis Dashte Chaman auf 4100 m.ü.M** - Etappe 2

**Tag 7: Bis zur Berghütte auf 4400 m.ü.M.** - Etappe 3

**Tag 8: Bis auf 4800 m.ü.M.** - Etappe 4

**Tag 9: Schlussaufstieg bis 5610 m.ü.M.** - Etappe 5

**Tag 10: Abstieg bis zum Dorf Nandel:** Entspannung in heissen Quellenbädern

**Tag 11: Teheran:** Entdeckung auf eigene Faust & Mittagessen bei Einheimischen

**Tag 12: Iran - Schweiz**



**-- Das vorliegende Reiseprogramm ist Änderungen vorbehalten. --**



## Tag 1: Schweiz – Iran



### Tag 2: Teheran

Transfer zum Hotel & verdiente Ruhepause. Nach einem späten Frühstück starten wir unsere Iranentdeckung mit einer Bekanntschaft: Elham. Sie ist Iranerin und kennt keine Grenzen für ihre Fähigkeiten. Als Profi-Schwimmerin wurde sie sogar schon für vier Guinness-Rekorde eingetragen! Mit vielen Hintergrundinformationen aus erster Hand erleichtert uns Elham den Einstieg in die Sportwelt im Iran und natürlich in die iranische Kultur selbst. Anschliessend spazieren wir in der Altstadt von Teheran und geniessen die Zeit.

- Übernachtung im Hotel in Teheran



### Tag 3: Teheran – Nandel

Nach dem Frühstück fahren wir in einer zweistündigen Fahrt zum Nandel-Dorf bei Damavand – unser Ausgangspunkt für die Damavandbesteigung. Wir befinden uns da nordöstlich von Teheran und nicht allzu weit weg vom Kaspischen Meer. Der Berg Damavand widerspiegelt in der persischen Literatur und Poesie den iranischen Widerstand gegen Willkür und Fremdherrschaft.

Nach der kurzweiligen Hinfahrt mit schönen Ausblicken auf den Damavand, ruhen wir uns ein wenig aus. Am Nachmittag wandern wir ca. 3h in der Umgebung des Dorfes, um uns an die Höhendifferenz von ca. 2300 m.ü.M. zu gewöhnen.

- Übernachtung im Dorf



### Tag 4: Besteigung bis auf ca. 3000 m.ü.M.

Am frühen Morgen geht es los! Ziel ist eine Berghütte in der Höhe von ca. 3000 m.ü.M. Der Name Damavand bedeutet im persischen "frostiger Berg" oder aber auch "der mit Dampf enthaltene Berg". Eigentlich ist Damavand ein klassischer Vulkan, aber seit ca. 150 Jahren ist er nicht mehr aktiv. Am Nachmittag kommen wir an unserem ersten Etappenziel an und ruhen uns aus.

- Übernachtung im Zelt neben einer Berghütte (oder in der Berghütte, falls es noch Platz hätte)



### Tag 5: Akklimatisierung auf 3000 m.ü.M.

Die Besteigung des Damavands benötigt eine gute Zeiteinteilung. Deshalb ist der heutige Tag ein "Reservetag", an dem wir uns Zeit geben, uns an die Höhe zu akklimatisieren. Die Natur, den Ausblick und die Stille geniessend wandern wir eher kurze Strecken auf dieser Lage und bereiten uns auf die nächsten Tage vor.

- Übernachtung im Zelt neben einer Berghütte (oder in der Berghütte, falls es noch Platz hätte)



### Tag 6: bis Dashte Chaman auf 4100 m.ü.M.

In angenehmen Tempo geht es gemütlich aber stetig weiter. Ziel dieses Tages sind doch ca. 1000 Höhenmeter!

- Übernachtung im Zelt neben einer Berghütte (oder in der Berghütte, falls es noch Platz hätte)

**-- Das vorliegende Reiseprogramm ist Änderungen vorbehalten. --**



### Tag 7: bis zur Berghütte auf 4400 m.ü.M.

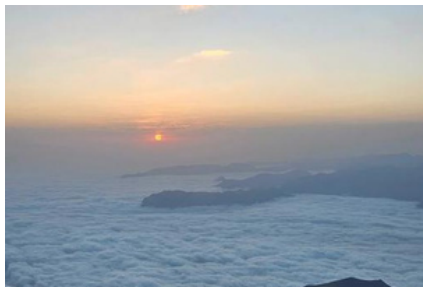
Auch heute gehen wir frühzeitig los und packen weitere 300 Höhenmeter an.

- Übernachtung im Zelt neben einer Berghütte (oder in der Berghütte, falls es noch Platz hätte)

### Tag 8: bis auf 4800 m.ü.M.

Heute steigen wir weitere 400 Höhenmeter hoch. Nach einem gelungenen Aufstieg, geniessen wir die Zeit und kehren später zur Übernachtung wieder ins Lager auf 4400 m.ü.M. zurück.

- Übernachtung im Zelt neben einer Berghütte (oder in der Berghütte, falls es noch Platz hätte)



### Tag 9: Aufstieg bis 5610 m.ü.M.

Nach dem Frühstück nehmen wir den letzten Teil in Angriff. 1200 Höhenmeter sind bis zum Gipfel zu besteigen! Oben angekommen dürfen wir stolz die Aussicht bestaunen! Kurze Zeit später geht es wieder bergab bis ins Zeltlager auf 4400 m.ü.M.

- Übernachtung im Zelt neben einer Berghütte (oder in der Berghütte, falls es noch Platz hätte)



### Tag 10: Abstieg bis zum Dorf Nandel

Der Abstieg verläuft wesentlich schneller und so kehren wir heute bereits bis zum Dorf Nandel zurück. Nach der Abgabe unseres Gepäcks im Hotel fahren wir in ca. einstündig entfernte heisse Wasserquellen. Das haben wir uns zum Abschluss der grossartigen Leistung verdient!

- Übernachtung im Dorf



### Tag 11: Nandel - Teheran

Nach all den intensiven Tagen gönnen wir uns heute ein leichtes Programm. Gemütlich besichtigen wir das Dorf und dürfen bei einer einheimischen Familie im Dorf zu Mittag essen. Dies gibt uns auch die Gelegenheit zu beobachten, wie sie und ihre Tiere in meist sehr einfachen Verhältnissen leben.

Am Nachmittag spazieren wir in der Dorfumgebung und entspannen uns schliesslich wieder in den heissen Quellenbädern. Gegen Abend fahren wir nach Teheran.

- Übernachtung in Teheran



### Tag 12: Teheran

Der letzte Tag beginnt mit dem Besuch eines Teehauses in Teheran. Im Anschluss danach steht für Zeit zur freien Verfügung: Gemeinsam oder allein durch die Gassen Teherans schlendern, den alten Bazar besichtigen, sich Souvenirs besorgen usw. Schliesslich nehmen wir uns noch bisschen Zeit für eine Ruhepause im Hotel bis es dann am Abend an den Flughafen geht.



### Tag 13: Iran - Schweiz

## Bemerkungen, Reisettermine & Reisekosten

### Wanderungen

Die Besteigung des Damavands ist eine körperlich anstrengende Bergbesteigung. Auch wenn wir die vielen Höhenmeter selbstverständlich in mehrere Etappen aufteilen, müssen die TeilnehmerInnen körperlich top fit sein und bereits über Wandererfahrung verfügen. Es wird vorgeschrieben, die notwendigen Hilfsmittel zu einer intensiven Bergbesteigung mitzubringen. Bei Fragen stehen wir Ihnen natürlich zur Verfügung und beraten Sie gerne.

### Inbegriffene Leistungen:

- Informationsabend sowie Klärung letzter Fragen vor der Abreise geleitet vom Schweizer Reiseveranstalter
- Flug in Economy Class inkl. Taxen & Gebühren
- Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- Deutschsprachiger Reiseführer
- Hotels, Zelt und Gasthäuser gemäss Programm
- Reisen in klimatisiertem Minibus/Bus
- Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, exkl. Tag 12)
- E-Visumsbeantragung und Visa-on-Arrival\*

\*Visum: Alle TeilnehmerInnen müssen über einen Original-Reisepass verfügen, der mindestens 6 Monate über das Einreisedatum gültig ist. Für die Einreise benötigen CH-Bürgerinnen ein Visa.

### NICHT inbegriffene Leistungen:

- Alles, was nicht erwähnt wurde.
- Essen Tag 12

### Zusatzprogramm:

Auf Wunsch organisieren wir Ihnen gerne eine zusätzliche Kulturreise vor oder nach dem Damavand-Programm. Ein solches Paket kostet separat für sieben Tage CHF 1'900.-.

### Übernachtungen

- Landestypische 3-4\* Hotels (oft. Kategorie) oder Gasthöfe während der Reise. Zimmer mit Bad oder Dusche/WC und Klimaanlage.
- Übernachtung in Berghütten oder Zelten.

### Reiseternin:



- 06. - 18.07. 2024 Anmeldeschluss: 01.05.2024

### Reisekosten:

- Preis pro Person **CHF 4'780.-**
- Zuschläge:
  - Einzelzimmer in Teheran CHF 180.-
  - Kleingruppe unter 8 Personen CHF 300.-

### Anmeldung und weitere Infos unter:

- 1001 Nacht Reisen GmbH
- Emad Mansouri, Grafenwaldweg 11, 3315 Bätterkinden
- ☎ +41 77 495 97 45
- ✉ kontakt@1001NachtReisen.ch
- 🌐 www.1001nachtreisen.ch

