

IMBACH

IMBACH EXKLUSIV: Auf den Spuren der orientalischen Traditionen Usbekistans

Usbekistan

Reiseleiter aus dem Iran, wohnhaft in der Schweiz

Exklusive Kultur- und Wanderreise durch Usbekistan

Metropole Tashkent, Märchenstadt Samarkand und authentische Dörfer

Usbekistan, im Herzen Zentralasiens gelegen, fasziniert mit seiner reichen Geschichte, atemberaubenden Architektur und vielfältigen Landschaften. Von den majestätischen Gebirgen des Tian Shan und Pamir-Bergen, den magischen Städten Tashkent und Samarkand, bis zur Wüstenlandschaft von Yanguigazgan, bietet das Land eine einzigartige Mischung aus Kultur und Natur und verzaubert wie beim Märchen aus Tausendundeiner Nacht.

Wandern im Usbekistan. Wie schöne Ferien, nur bewegender.

Teilnehmerzahl min. 6 Pers. / max. 16 Pers.

Anforderungsprofil:



14 Tage ab CHF 5'140.–

Abreisedaten:

22.09. – 05.10.24

So- Sa

CHF 5'140.–

Buc  .de: wausbe

Programm

1. Tag: Flug Zürich–Tashkent

Flug mit Turkish Airlines via Istanbul. Nachts Ankunft in Tashkent.

2. Tag: Tashkent: Moscheen, Madrasas & Mausoleen

Transfer zum Hotel und verdiente Ruhepause. Nach dem Frühstück im Hotel geht es in die Altstadt Tashkents. Wir besichtigen den einheimischen Markt Tchorsou und den Komplex Khasti Imam, das religiöse Zentrum von Tashkent. In diesem Komplex erhalten wir einen Einblick in die Barak Khan Madrasa aus dem 16. Jahrhundert sowie die Tellia Sheikh Moschee und das Mausoleum Kafal Shashi. Am Nachmittag geht das kulturelle Programm weiter mit dem Independence Square, Romanov Palast und der Metro (Paxtakor, Alisher Navoiy, Kosmonautes). Übernachtung im Hotel.

3. Tag: Tashkent – Tcharvak – Tashkent - Bukhara: Berge & Täler

Nach dem Frühstück begeben wir uns in die 1.5h entfernte, bergige Gegend Usbekistans und entdecken deren wunderschöne Landschaft. Die Seilbahn bringt uns von Amirsoy auf eine Höhe von 2550m über Meer, wo wir entlang der Bergspitzen gehen und die eindruckliche Aussicht geniessen können. Nach einer weiteren Fahrt mit der Seilbahn essen wir zu Mittag. Später machen wir eine kurze Wanderung von ca. 2h in den Bergen des Tian Shan und kommen schliesslich zu den beiden Seen Tcharvak und Beldirsoy. Von dort aus nehmen wir den Sessellift. Dies gibt uns nochmals eine andere Ansicht auf die wunderbare Landschaft Usbekistans. Am Abend 1.5h Fahrt zurück nach Tashkent. Übernachtung im Hotel.

4. Tag: Bukhara: unterwegs in Bukhara

Heute entdecken wir einen Teil der Seidenstrasse, die eine Verbindung zwischen westlichen Städten und Bukhara darstellt und früher von Karawanen befahren wurde. Der Schnellzug "Afrosiyob" wird uns nach dem Frühstück in weniger als vier Stunden nach Bukhara bringen. Die Strecke führt vorbei an der Mirzachel Wüste, Steppen und den Pamir Bergen. Nach der Ankunft lassen wir uns im Hotel nieder und essen zu Mittag. Der Nachmittag ist einer geführten Tour im Labi Khahouz Komplex gewidmet. Übernachtung im Hotel.

5. Tag: Bukhara: traditionelle Kleider, Tänze & Lieder

Es erwartet uns ein kulturell reicher Tag mit geführten Touren im Mausoleum Ismail Samani und auf dem Registan Platz mit der Arche-Zitadelle. Am Nachmittag geht es geführt weiter zum Poyi Kalyan Komplex und der Grossen Moschee (1514). Ein Abendessen mit Tanzshow, traditionellen Liedern und Fashionparade in der Madrasa Nadir Devanbegui rundet diesen eindrucklichen Tag ab. Übernachtung im Hotel.

6. Tag: Bukhara & Umgebung: Geschichten & Monumente

Aufbruch nach dem Frühstück mit einer geführten Tour durch die Stadt Bukhara. Auf dem Programm stehen heute der Sufist Bakhoudin Naqshbandi, seine Geschichte und Monumente. Weiterentdecken wir den Sommerpalast des Emirs Bukhara – genannt Sitorai Mohi Hosa. Letzterer sticht durch seine vier türkisblauen Minarets heraus. Am Nachmittag freie Zeit zur Verfügung, um

selbst die Altstadt Bukharas zu erkundigen, durch die Gassen zu flanieren, die wunderschöne Architektur zu bestaunen und vielleicht schon das eine oder andere Souvenir auf dem Bazar zu kaufen. Übernachtung im Hotel.

7. Tag: Bukhara & Umgebung: Geschichten & Monumente

Heute geht es auf nach Nurata. Auf dem Weg dahin besuchen wir in Gijdouvan Keramik Workshops und treffen den Töpferer Abdoulla Narzullayev, welcher uns sein Handwerk näher bringt. Zudem besichtigen wir unterwegs das Wasserreservoir Sardoba und die Ruinen "Caravan Saray Rabati Malik" aus dem 12. Jahrhundert. Heute wird uns das Mittagessen bei und von Einheimischen serviert. Später steht eine geführte Tour durch die Stadt Nuratamit auf dem Programm. Danach besichtigen wir die Ruinen einer alten Festung aus der Zeit Alexander des Grossen. Im Nurata Komplex erhalten wir einen Einblick in zwei Moscheen und eine heilige und heilende Wasserquelle, welche reich an verschiedenen Naturmineralien ist. Zum Abschluss geniessen wir einen lockeren Spaziergang in der Stadt. Gegen Abend begeben wir uns zum Gasthaus und nehmen an der Zubereitung eines traditionellen Gerichts Teil. Übernachtung im Gästehaus.

8. Tag: Nurata – Aydarkul – Yanguigazgan: Nacht in Jurte

Der Tag beginnt mit der Fahrt zum endorheischen See Aydarkul. Dort spazieren wir dem See entlang und auf Wunsch kann auch ein kurzer Schwumm ins kühle Nass gewagt werden. Der geringe Salzgehalt wirkt sich in der oftmals unberührten Natur günstig auf die Entwicklung von Flora und Fauna aus. Typisch für diese Region ist zudem der Dalmatinische Pelikan mit seinem rosafarbenen Federkleid. Zur Mittagszeit picknicken wir und fahren weiter zum kasachischen Hirtendorf Yanguigazgan und beziehen dort unsere Jurten. Die Jurte ist eine traditionelle Behausung der Nomadenvölker Asiens. Später sind wir zu Fuss in der Wüste unterwegs. Es besteht die Möglichkeit Dromedare zu reiten. Der Abend wird von kasachischen Hirtenliedern begleitet und wer möchte, kann auch Vodka degustieren. Übernachtung in Jurten.

9. Tag: Yanguigazgan – Hayat: Wüsten & Wälder

Am Vormittag unternehmen wir einen Spaziergang auf den Sanddünen. Wir entdecken die Kysyl Kum Wüste, welche durch Grünflächen und Sträucher gekennzeichnet ist. Möglicherweise begegnen wir nochmals Kasachischen Hirten. Zurück im Jurtencamp wird uns ein feines Mittagessen unter der Jurte serviert. Später fahren wir im Minibus weiter zum Dorf Hayat und werden von den Gastfamilien begrüsst. Eine einfache Wanderung ermöglicht es uns, die Ruinen des alten Dorfes zu besichtigen. Dazu wandern wir am Fusse der Berge und in den Wäldern. Gegen Abend dürfen wir ein zweites Mal an der Zubereitung eines typischen Usbekischen Gerichts teilnehmen und erneut in die Welt der Gewürze eintauchen. Essen ist Teil der Kultur und bringt uns das Familienleben der Einheimischen näher. Übernachtung im Gästehaus.

10. Tag: Hayat – Jizzakh – Samarkand: Natur & Stille pur!

Nach dem Frühstück wandern wir in den Bergen und gehen in Richtung des Gipfels Hayatbochi, wo wir Muffelwild und Vögel beobachten können. Wir kommen immer wieder an Dörfern vorbei, wo wir Einblick in die Arbeit der Einheimischen und deren Lebensweise erhalten: Ackerbau, Tierfutterzubereitung, Hausreparaturen, Milchprodukteherstellung, Handwerksarbeiten und vieles mehr. Gegen Mittag öffnen uns Einheimische ihre Türen und wir dürfen bei ihnen in einem authentischen Rahmen ein traditionelles Gericht essen. Der typisch usbekische Tee wird diesen Ausflug wunderbar abrunden. Später fahren wir per Minibus währendcca. zwei Stunden weiter nach Samarkand und beziehen unsere Hotelzimmer. Übernachtung im Hotel. Wanderzeit ca. 5 h.

11. Tag: Samarkand – Urgut – Samarkand: Pamir-Berge

Nach dem Frühstück fahren wir ca. eine Stunde in die Berge, diesmal Richtung Urgut, um schliesslich die Pamir Berge zu erklimmen. Dazu starten wir am Fusse des Berges und wandern in den Bergen auf nicht allzu schwierigen Pfaden. Der Pamir ist ein Hochgebirge in Zentralasien und deckt weite Teile Tadschikistans und Kirgistans ab bis nach Usbekistan, Afghanistan und China. Zum innerkontinentalen Gebirgssystem Hochasiens gehörend, werden die Pamir Berge zum Teil als Dach der Welt bezeichnet. Das ganze Gebirge hat eine Fläche von etwa 120'000 km², wovon ca. 12'500 km² vergletschert sind. Um die Mittagszeit picknicken wir in dieser eindrücklichen Umgebung und fahren am späteren Nachmittag zurück nach Samarkand, wo uns am nächsten Tag eine prächtige Stadt erwartet. Übernachtung im Hotel. Wanderzeit ca. 5 h.

12. Tag: Samarkand – Tashkent: Ein Märchen wird wahr!

An diesem Tag entdecken wir nach dem Frühstück die märchenhafte Stadt Samarkand, die älteste Stadt Zentralasiens. Auf dem Programm stehen; Der Zentralmarkt der Stadt "Siyob", das Mausoleum des ersten Präsidenten Islam Karimov und die Nekropole Shakhi Zinda. Die Nekropole Shakhi Zinda bietet einen ganz speziellen Anblick, denn die Kuppelnder jeweiligen Mausoleen sind türkisblau verziert und stammen aus dem 2. bis 15. Jahrhundert. Nach der kurzen Mittagspause geht es mit einer geführten Tour im Gur Emir Mausoleum aus dem 15. Jahrhundert weiter. Mit vielen Eindrücken verlassen wir die Stadt und per Schnellzug "Afrosiyob" fahren wir zurück nach Tashkent. Übernachtung im Hotel.

13. Tag: Tashkent: Zeit zur eigenen Verfügung

Am Vormittag besuchen wir drei absolut sehenswerte Monumente der Hauptstadt Usbekistans; Den Komplex verstorbener Heiliger, den Fernsehtower (Aussenansicht) und die Medersa Aboul Kassim als Zentrum der taskentischen Handwerkerkern. Nach dem Mittagessen steht freie Zeit zur Verfügung. Es ist die Gelegenheit nochmals nach einem Souvenir Ausschau zu halten, sich auf dem Bazar unters Volk zu mischen, die persische Architektur unter die Lupe zu nehmen und noch vielmehr. Übernachtung im Hotel.

14. Tag: Flug Tashkent–Zürich

Rückflug mit Turkish Airlines via Istanbul nach Zürich.

Programmänderungen vorbehalten!

Unterkünfte

Landestypische 3-4* Hotels (oft.Kategorie) während der Reise. Zimmer mit Bad oder Dusche/WC und Klimaanlage. Eine Übernachtung im Zelt sowie eine Übernachtung in modernem Wüstencamp.

Wir übernachten in einem modernen Campinglager. Dazu müssen die TeilnehmerInnen nur den Schlafsack mitnehmen, alles Weitere wird zur Verfügung gestellt.

Inbegriffene Leistungen

- › Flug inkl. Taxen & Gebühren
- › Begleitbus während der ganzen Reise
- › Fahrt im öffentlichen Schnellzug (Afrosiyob)
- › Hotels gemäss Programm,
1 Übernachtung bei Einheimischen
- › Vollpension (Frühstück, Mittagessen und Abendessen, ausser am 13. Tag ohne Abendessen)
- › Aufgeführte Wanderungen, Ausflüge, Besichtigungen & Eintritte
- › Tanz- und Musikvorführung in Bukhara
- › Trinkgelder für Hotels & Restaurants
- › CO2-Klimaschutzbeitrag myclimate
- › IMBACH Wander- & Reiseleitung: Emad Mansouri

Zuschläge & Reduktionen

- › Einzelzimmer CHF 430
- › Frühbuchungsrabatt bei einer Buchung bis 90 Tage vor Abreise CHF-50
- › Annullationskosten- und Assistance Jahresversicherung ab CHF 195
- › Kleingruppe unter 9 Personen CHF 300

Weitere Informationen

^ Wanderungen

Die Wanderzeit beträgt durchschnittlich 3 bis 4 Stunden. Leichte bis mittelschwere Wanderungen. Kürzere Auf- und Abstiege bis max. 300 Höhenmeter. In der Wüste sind die Wege teilweise steinig aber gut begehbar. Es besteht grundsätzlich auch die Möglichkeit, auf eine Wanderung zu verzichten und sich auszuruhen bzw. den Tag nach eigenen Wünschen zu gestalten.

✓ Usbekistan

Usbekistan, ein zentralasiatisches Land von faszinierender kultureller und historischer Bedeutung, ist bekannt für seine reiche Geschichte, prächtige Architektur und vielfältige Landschaften. Gelegen an der legendären Seidenstraße, hat dieses Land eine lange Tradition des Handels und kulturellen Austauschs erlebt. Von den mächtigen Ruinen antiker Städte wie Samarkand und Bukhara bis hin zu den lebendigen Basaren und Moscheen der modernen Städte Tashkent und Khiva bietet Usbekistan seinen Besuchern eine faszinierende Mischung aus Vergangenheit und Gegenwart. Die traditionelle usbekische Küche, geprägt von orientalischen Gewürzen und reichhaltigen Gerichten, spiegelt ebenfalls die reiche kulturelle Vielfalt des Landes wider. Mit einer wachsenden Tourismusbranche und dem Bemühen, seine kulturellen Schätze zu bewahren, öffnet sich Usbekistan zunehmend der Welt und lädt Reisende ein, seine Schönheit und Gastfreundschaft

zu entdecken.

Tashkent: Die Hauptstadt Usbekistans liegt im Nordosten des Landes, nördlich der grossen Seidenstrasse und grenzt an Kasachstan. Tashkent bedeutet ursprünglich Steinstadt und zählt mehr als zwei Millionen Einwohner. Das Klima ist sehr kontinental geprägt mit heissen, trockenen Sommern und kalten Wintern. Mit 89% bekennen sich meisten Usbeken zum sunnitischen Islam. Die meistgesprochene Sprache ist Usbekisch.

Samarkand: Diese märchenhafte Stadt war früher als Marakanda bekannt. Hier zogen einst die Karawanen der berühmten Seidenstrasse vorbei. Heute ist Samarkand eine Stadt, welche die alten Traditionen des Ostens und die Moderne verbindet.

Bukhara: Die Stadt Bukhara liegt im südlichen Teil Usbekistans und grenzt an Turkmenistan. Zahlreiche, eindruckliche Moscheebauten sowie Madrasas (auch Medressen genannt) liessen die Stadt 1993 zum Weltkulturerbe UNESCOs eintragen. Bukhara liegt an der Seidenstrasse und ist heute eines der bedeutendsten Handelszentren Zentralasiens. Der grösste Teil der Einwohner sind Tadschiken und sprechen Tadschikisch als Muttersprache.

Yanguigazgan: Einer der Höhepunkte unserer Reise wird bestimmt auch der Besuch dieses Dorfes sein. Denn das Jurtencamp und die kasachischen Hirtennomaden zeigen uns eine andere Lebensweise und lassen uns dies bei ihnen miterleben.

✓ **Klima und Reisezeit**

Usbekistan hat ein kontinentales Wüstenklima, das von extremen Temperaturschwankungen zwischen Sommer und Winter geprägt ist. Die Sommer sind heiss und trocken, mit Temperaturen, die häufig über 40°C steigen können. Die Winter sind kalt, besonders in den Gebirgsregionen, mit Temperaturen, die unter den Gefrierpunkt fallen können. In den Frühling- und Herbstmonaten können die Temperaturen milder sein, aber immer noch recht variabel.

Niederschläge sind generell gering und konzentrieren sich hauptsächlich auf die Frühlings- und Herbstmonate. Die südlichen Gebiete, wie das Ferghanatal, können etwas mehr Niederschlag erhalten als die nördlicheren Regionen.

Die Unterschiede in der Topographie des Landes, mit Bergregionen im Osten und Wüsten im Westen, führen zu lokalen Variationen im Klima. In den Bergregionen kann es kühler sein, während die Wüstenregionen extrem trocken sind.

Klimatabelle: <https://www.klimatabelle.de/klima/asien/klimatabelle-usbekistan.htm>

✓ **Währung**

Die Währung von Usbekistan ist der usbekische Som (Abkürzung: UZS). Der Som ist in 100 Tiyn unterteilt. Seit 1994 ist der Som die offizielle Währung des Landes. Zu beachten ist, dass der Wechselkurs des usbekischen Som im Vergleich zu anderen Währungen stark schwanken kann, und es ist ratsam, sich vor einer Reise nach Usbekistan über aktuelle Wechselkurse zu informieren.

✓ **Mahlzeiten / Kulinarisches**

Die usbekische Küche ist reichhaltig und vielfältig, geprägt von Jahrhunderten der Tradition und kulturellen Einflüsse aus Zentralasien, dem Nahen Osten und Fernost. Hier sind einige charakteristische Gerichte und Elemente der usbekischen Küche:

Plov (Pilaw): Plov ist das Nationalgericht von Usbekistan und besteht aus Reis, der mit verschiedenen Zutaten wie Fleisch (typischerweise Lamm oder Rind), Karotten, Zwiebeln und Gewürzen wie Kreuzkümmel und Safran zubereitet wird. Es gibt unzählige Variationen von Plov, die von Region zu Region leicht variieren können.

Samsa: Samsa sind mit Fleisch gefüllte Teigtaschen, die in einem Tandoor-Ofen gebacken werden. Sie ähneln ein wenig den türkischen oder indischen Samosas, aber die usbekische Version ist oft größer und hat einen einzigartigen Geschmack.

Lagman: Lagman ist eine Nudelsuppe mit Gemüse, Fleisch (normalerweise Rind oder Lamm) und einer würzigen Brühe. Es ist ein herzhaftes und befriedigendes Gericht, besonders beliebt in den kälteren Monaten.

Shashlik: Shashlik ist eine Art von Spießgericht, bei dem Fleischstücke (meist Lamm oder Huhn) mariniert und dann auf einem Grill gegrillt werden. Es wird oft mit Fladenbrot und verschiedenen Saucen serviert.

Sumalak: Sumalak ist ein traditionelles usbekisches Gericht, das aus gekeimten Weizenkörnern hergestellt wird, die zu einem süßen Brei gekocht und mit Gewürzen wie Zimt und Nelken aromatisiert werden. Es ist besonders während des Nowruz-Festes beliebt.

Chai (Tee): Tee ist ein wichtiger Bestandteil der usbekischen Kultur und wird oft zu jeder Tageszeit getrunken. In Usbekistan wird grüner Tee bevorzugt, der oft mit Zucker oder Konfitüre serviert wird.

Diese Gerichte sind nur eine kleine Auswahl aus der reichen und vielfältigen usbekischen Küche, die eine faszinierende Mischung aus Aromen und Geschmacksrichtungen bietet.

Bei dieser Reise ist Vollpension inkludiert, d.h. täglich Frühstück, Mittag- und Abendessen (Ausnahme: am 13. Tag ist das Abendessen exkludiert). Die Mittagessen sind teilweise Picknicks, die jeweils unterwegs warm serviert werden, beispielsweise Fladenbrot mit Fleisch-/Gemüsebeilagen. Weitere Mittag- sowie die Nachtessen erfolgen in der Regel in ausgewählten, landestypischen Restaurants.

Bitte teilen Sie uns möglichst vor der Reise mit, falls Sie spezielle Essenswünsche haben (spätestens entsprechende Notiz an Ihre Reiseleitung während der Reise): vegetarische Mahlzeiten, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verzicht auf Fisch/Meeresfrüchte etc. In den meisten Hotels und Restaurants gibt es Alternativen. Trotzdem bitten wir Sie um Toleranz, wenn einmal keine Alternative serviert werden kann.

✓ **Kleidung / Ausrüstung**

Wanderbekleidung nach dem Schichtprinzip («Zwiebelprinzip») sowie **solide Trekking- oder Wanderschuhe** (gut eingelaufen und imprägniert).

Eine detaillierte Ausrüstungsliste finden Sie im Reiseprogramm, welches ca. 14 Tage vor Abreise, zusammen mit den Reisedokumenten verschickt wird.

Frauen müssen in der Öffentlichkeit ein Kopftuch tragen (s. auch unter «Besondere Hinweise»).

Nützliche Hinweise zur Wanderbekleidung und Ausrüstung finden Sie zudem auf der Homepage der Schweizer Wanderwege:

<https://www.schweizer-wanderwege.ch/de/wandern/vorbereitung/wanderkleidung>

✓ **Einreisebestimmungen**

Schweizer BürgerInnen benötigen einen bis 6 Monate nach der Rückreise gültigen Reisepass.
Schweizer BürgerInnen können 14 Tage ohne Visum nach Usbekistan reisen.

✓ **Was Sie noch wissen sollten**

Informationen zu Anforderungsprofilen, Frühbuchungsrabatt, Versicherungen, Zahlungsmöglichkeiten etc. finden Sie unter:

<https://www.imbach.ch/wissenswertes>

Detaillierte Länderinformationen (z.B. Einreisebestimmungen, Gesundheitshinweise, Klima, etc.) finden Sie unter:

<https://www.imbach.ch/rund-ums-reisen/laenderinfos>

Reiseleitung

Emad Mansouri



Termine & Preise

22.09. – 05.10.24

ab CHF 5'140.–

verfügbar

Telefonberatung

 **041 418 00 00**

Montag – Freitag 09:00 – 12:00 Uhr / 13:00 – 17:00 Uhr

Imbach Reisen AG

Zürichstrasse 5

CH-6000 Luzern 6

22.09.24 - 05.10.24

Telefon +41 (0)41 418 00 00

E-Mail info@imbach.ch

Notfall-Telefon

Während Geschäftszeiten

+41 (0)41 418 00 00

Ausserhalb Geschäftszeiten

+41 (0)79 509 48 18