

Reisemerklblatt Kyrgystan

- Bitte lesen Sie die Hinweise auf den folgenden Seiten sehr sorgfältig und beherzigen Sie sie auch.
- Es kommt auch immer wieder vor, daß bei der Ausreise Korallenketten, Antiquitäten und ähnliche Dinge von den Beamten konfisziert werden (die Kontrollen sind streng!). Halten Sie sich diesbezüglich – im Interesse der Natur und Kultur des Landes – an die gesetzlichen Vorschriften.
- Die Ausrede „Wenn ich's nicht tu, tun die anderen es“ macht Sie exakt zu dem Touristen, von dem man sich ja gottlob so unterscheidet und der man selber nie ist – oder doch?

Visaservices

- Für deutsche Staatsbürger bieten etwa die Firma "Visum Centrale" (www.visum-centrale.de) oder die Firma "Visum direkt" (www.visumdirekt.de) die Besorgung von Visa an.

Visabeantragung

- Wenn Sie Ihre Visa selbst besorgen möchten, dann beantragen Sie diese bitte nicht früher als etwa zwei Monate vor Reisebeginn und erkundigen sich vor der Beantragung bei uns, ob Ihre Reise sicher durchgeführt werden kann.
- Wir bieten Ihnen auch an, die Visa für Ihre Gruppe gesammelt über einen Visumservice zu beantragen. Hierzu schicken wir Ihnen zwei Monate vor Reisebeginn entsprechende Unterlagen, ggf. mit den aktuellen Visaanträgen und allen notwendigen weiteren Informationen zu.
- Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass NOMAD für fremde Visa-Dienstleistungen keine Haftung übernimmt.

VISAINFORMATIONEN FÜR KYRGYSTAN

Für die Einreise nach Kyrgystan benötigen deutsche, schweizer und österreichische Staatsbürger einen bei Ausreise noch mindestens 3 Monate gültigen Reisepass mit einem Visum.

Anträge für Touristenvisa liegen diesem Reisemerklblatt bei. Folgende Punkte sind bei der Beantragung eines Visums zu beachten:

1. Das Antragsformular muss vollständig und gut leserlich (in Blockschrift) ausgefüllt sein und mit einem aktuellen Lichtbild (3x4 cm) versehen werden.
2. Der dem Antrag beigefügte Reisepass muss mindestens eine leere Seite für das Visum enthalten.
3. Staatsangehörige, die nicht aus der BRD stammen, müssen zur Beantragung ihren gültigen Aufenthaltstitel nachweisen (eine gut leserliche Kopie ist ausreichend).
4. Die Kosten für ein einmaliges Touristivisum belaufen sich derzeit auf EUR 60,- (Bearbeitungsdauer bis zu 10 Tagen)
5. Dem Antrag muss der von der Bank bestätigte Einzahlungsbeleg im Original beigefügt werden.
6. Erforderlich ist auch ein ausreichend als Übergabeeinschreiben frankierter Rückumschlag (derzeit EUR 3,50).
7. Die unten gelisteten Konsulate sind regional für die Ausstellung von Visa zuständig. Beachten Sie die Zuständigkeit bei der Beantragung Ihres Visums!

Besonders für österreichische und schweizer Staatsbürger sind die Angaben unverbindlich und ohne Gewähr. Daher empfehlen wir Ihnen, sich eigenständig an die Botschaften/Konsulate zu wenden.

ADRESSE DER BOTSCHAFT IN BERLIN
Botschaft der Kyrgysischen Republik
Otto-Suhr-Allee 146
10585 Berlin
Tel.: 030-36411860
Fax: 030-34781337
www.botschaft-kirgisien.de

AUBENSTELLE DER BOTSCHAFT IN BONN
Ännchenstrasse 61
53177 Bonn
Tel.: 0228-365230
Fax: 0228-365230
KONSULAT IN FRANKFURT AM MAIN
Brönnnerstrasse 20

60313 Frankfurt am Main

Tel.: 069-95403926

Fax: 069-6921658918

(Amtsbezirk: Bundesländer Hessen, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Saarland)

BANKVERBINDUNG DER BOTSCHAFT
Botschaft der Republik Kyrgystan
Dresdner Bank Berlin
Kontonummer: 05 198 999 00
BLZ: 100 800 00

BOTSCHAFT DER REPUBLIK KYRGYSTAN IN ÖSTERREICH
Invalidenstraße 3/8
A- 1030 Wien
Tel.: 01- 535 03 79
Fax: 01- 535 03 79 13

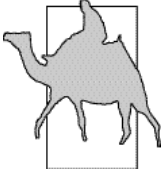
BOTSCHAFT DER REPUBLIK KYRGYSTAN IN DER SCHWEIZ
Rue Maunoir 26
CH- 1207 Genf
Tel.: 022/707 92 20
Fax: 022/707 92 21
(Amtsbezirk: Appenzell, Basel-Land, Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Genf, Glarus, Graubünden, Jura, Neuenburg, Solothurn, Tessin, Wallis, Waadt)

KONSULAT DER REPUBLIK KYRGYSTAN IN ZUG
Hinterbergstrasse 17
Postfach 5229
Ch- 6305 Zug
Tel.: 041/741 74 89
Fax: 041/741 45 88
(Amtsbezirk: Luzern, Nidwalden, Obwalden, Schwyz, Uri, Zug)

KONSULAT DER REPUBLIK KYRGYSTAN IN ZÜRICH
Sempacherstrasse 15
Ch- 8032 Zürich
Tel.: 01/387 19 00
Fax: 01/381 45 23
(Amtsbezirk: Aargau, St. Gallen, Schaffhausen, Thurgau, Zürich)

GEOGRAPHIE UND KLIMA

Kyrgystan wird zu zwei Drittel vom Tien-Shan (chin. "Himmelsberge") eingenommen, dabei erhebt sich das Land an seinem höchsten Punkt (Pik Pobedy) auf 7439 m. Durch Kyrgystan ziehen sich insgesamt 90 Bergketten, welche bereits beim Aufprall Indiens auf den asiatischen Kontinent vor 30 Millionen Jahren entstanden.



Reisemerklblatt Kyrgystan

Infos zum Wetter:

<http://www.wetteronline.de/asiereif.htm>

- *Wir sind gerne bereit, Sie in Fragen der Kleidung und Ausrüstung weitergehend zu beraten und Ihnen auch Bezugsmöglichkeiten für Ausrüstungsgegenstände etc. zu nennen.*

Rufen Sie uns einfach kurz an: 06591-94998-0

- *Das von uns verwendete Trinkwasser stammt aus Leitungen bzw. Quellen, die wir bereits in der Vergangenheit ausprobiert und für unbedenklich befunden haben. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir unbedenkliches TRINKwasser nicht weiter mit Entkeimungsmitteln versetzen. Sollten Sie eine zusätzliche Entkeimung wünschen, so bitten wir Sie darum, sich selbst Entkeimungsmittel mitzunehmen und dieses entsprechend anzuwenden.*

Zunächst formten sich die Bergketten des Tien-Shan in west-östliche Richtung durch Stauchung der Erdkruste, dann entstanden durch einen Schub weitere kürzere Gebirgsketten, welche im Osten dicht aneinander und im Westen weiter auseinander liegen, bis sich das Gebirge in einen nördlichen und einen südlichen Arm spaltet. Diese umfassen das Ferghana-becken, die größte Niederung Kyrgystans neben dem ca. 700m tiefen See Issyk-Kul (übrigens der zweitgrößte Gebirgssee der Erde!).

Nennenswert sind auch die an Kazachstan grenzenden Tieflandschaften des Talas-Tals und des Chüy-Tals, wo auch die Hauptstadt Bishkek liegt. Die wichtigsten Flüsse Kyrgystans sind der Naryn und der Grenzfluss Syr-Darja.

Weiterhin charakteristisch für das Landschaftsbild sind die Jailoos, die Sommerweiden der Hirten, auf welchen sie in ihren Jurten lebend den ganzen Sommer mit ihren Tieren in den Bergen verbringen.

Da Kyrgystan zu etwa 94% aus Bergen besteht, liegt der größte Teil in der gemäßigten Klimazone. Nur der Süden ist in die subtropischen Breiten einzuordnen.

Bedingt durch die starke Zergliederung, die extremen Höhenunterschiede und die Wassermassen des Issyk-Kul wird das Gebiet in eine Reihe von Klimazonen unterteilt und ist starken Temperaturschwankungen unterlegen.

Diese Temperaturschwankungen können innerhalb eines Jahres bis zu 40°C betragen. Am wärmsten ist es dabei im Juli, während das durchschnittliche Minimum im Januar erreicht wird. Die Durchschnittstemperaturen in Bishkek liegen im Januar bei -5 °C, im Juli bei 35 °C. In den Tälern Talas und Chu können die Temperaturen im Sommer (wegen des Winds der angrenzenden Wüste) bis auf 44°C ansteigen, während auf Höhen über 4500m selbst im Juli Dauerfrost herrscht. Das Wetter in den Hochlagen des zentralen Tien Shan ist generell eher unbeständig und kann mitunter rauh sein. Die beständigste Periode ist zwischen Anfang August und Mitte September.

Die Niederschläge variieren zwischen 200 mm und 1600 mm pro Jahr. Die meisten fallen im Frühjahr und in der ersten Sommerhälfte.

KLEIDUNG

Kyrgystan ist- vor allem bedingt durch den noch immer spürbaren sowjetischen Einfluss -

ein "modernes", nur noch in ländlichen Bereichen traditioneller islamisch geprägtes Land. Hierzu gehört, dass die BewohnerInnen der großen Städte westlich gekleidet sind und auch BesucherInnen keine Kleidungsempfehlungen beachten müssen.

Allerdings sollten Sie während des Besuches von Moscheen und Madaris (Koranschulen; pl. von Madrassa) bitte auf langärmelige und "langbeinige" Kleidung achten und sich auch in den Gebieten außerhalb der großen Städte eher zurückhaltend kleiden.

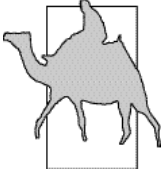
Wir empfehlen ansonsten allgemein, robuste und strapazierfähige Kleidung aus Naturfasern (Baumwolle) oder modernen Microfasern mitzunehmen.

Bitte denken Sie an:

- einen warmen Pullover (für die kühleren Nächte in höheren Lagen): insbesondere bei den Reisen im Frühjahr und Herbst bitte unbedingt an warme Kleidung denken
- eine warme, windundurchlässige Jacke
- leichte, knöchelhohe Wanderschuhe, die eine feste, profilierte Sohle besitzen
- ein Paar Sandalen oder leichte Halbschuhe
- Badesandalen oder -latschen
- evtl. BadesHORTS (keine -hosen!) bzw. ein teiliger Badeanzug, am besten mit übergezogenem T-shirt und Rock, für ein Bad an Brunnen oder Seen
- ein Kopftuch oder eine andere Kopfbedeckung wie ein Hut für Wanderungen als Sonnenschutz
- Latzhosen und Overalls sind wegen der auf unseren Überlandtouren nicht vorhandenen 'Indoor-Toiletten' ungeeignet

AUSRÜSTUNG

- ein warmer Schlafsack (Komfortbereich mind. -10°C), Isomatte bzw. Luftmatratze für die Zeltübernachtungen sowie evtl. ein kleines Kopfkissen. Wir empfehlen wegen des hohen Komforts selbstaufblasbare Isomatten.
- handelsübliche stabile Aluminium- oder Plastikflasche mit dichtem Schraubverschluss für Trinkwasser bei Wanderungen
- Taschenmesser
- Taschenlampe; sehr gut haben sich Stirnlampen bewährt
- Sonnenhut und/oder Kopftuch, Sonnenbrille, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor



Reisemerklblatt Kyrgystan

- persönliche Toilettenartikel, u.a.
 - Toilettenpapier (evtl. auch feuchtes)
 - Handtücher
 - Tampons bzw. Binden
 - Naßrasierer
- Reiseapotheke (s.u.)
- Hautcreme oder -lotion sowie
- Lippenpflege mit hohem Lichtschutzfaktor
- evtl. Ersatzbrille
- genügend Filmmaterial; Filme sind zwar in den großen Städten erhältlich, jedoch meist nur Negativfilme. Auch besteht die Gefahr der zu langen oder zu warmen Lagerung.
- Ersatzbatterien für Ihre Kamera und andere Elektrogeräte (leere Batterien bitte wieder mit nach Hause nehmen)
- evtl. Wecker
- Elektrolytpulver wie z.B. Elotrans zur Stabilisierung bei Durchfällen, aber auch bei starker körperlicher Anstrengung
- Durchfallmittel
- Kreislaufmittel
- Desinfektionsmittel bei Hautverletzungen
- Nasen- und Augengel oder -tropfen (Tränenersatzflüssigkeit)
- Wundsalbe
- Insektenschutzmittel
- Salbe und Gel bei Verbrennungen und Insektenstichen
- Paracetamoltabletten o.ä. bei Kopf- oder anderen Schmerzen
- Breitbandantibiotikum
- Pflaster für kleine Wunden oder Blasen (besonders geeignet sind spezielle Blasenpflaster wie *compeed*) sowie Verbandsmaterial
- Einwegspritzen, da diese bei einer Krankenhausbehandlung in Kyrgystan gestellt werden müssen
- Wasserentkeimungstabletten (Micropur oder Certisil) für den Fall, dass Sie unser Trinkwasser zusätzlich entkeimen wollen

GESUNDHEITSVORSORGE

Die großen täglichen Temperaturunterschiede und die Anforderungen unserer Programme fordern eine gute körperliche Verfassung.

Wir empfehlen in jedem Fall den Abschluss einer Auslandsreise-Krankenversicherung, die auch einen medizinisch begründeten Rücktransport beinhaltet.

Für die Einreise nach Kyrgystan sind keine Impfungen vorgeschrieben. Man sollte jedoch überprüfen, ob die Tetanus-, Diphtherie- und/oder Polioimpfung aufgefrischt werden muss. Gegebenenfalls sollte man an eine Hepatitisimpfung (A) denken.

Das Auswärtige Amt empfiehlt außerdem für Kyrgystan bei besonderer Exposition Impfungen gegen FSME (z.B. Wandern), Tollwut (z.B. Tierkontakte) und Typhus (Aufenthalt unter sehr einfachen hygienischen Bedingungen).

Im Grenzgebiet zwischen Kazachstan und Kyrgystan nordwestlich von Bishkek gibt es ein geringes Malariarisiko. Hier sollte man in den Abendstunden langärmelige Kleidung tragen und ein Mückenrepellent nutzen.

Im Sommer besteht vor allem die Gefahr der Dehydrierung. Achten Sie darauf, pro Tag mindestens drei Liter alkohol- und koffeinfreier Getränke zu sich zu nehmen.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir in Bezug auf Impfbestimmungen und Reiseapotheke nur Hinweise geben dürfen. Bitte wenden Sie sich für verbindliche Informationen an Ihren Hausarzt oder an ein tropenmedizinisches Institut.

Ihre Apotheke sollte umfassen:

•WEITERE FRAGEN? • 06591-94998-0•

GEPÄCK

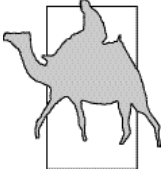
Gut geeignet sind eine Reisetasche mit stabilem Reißverschluss und Rollen oder ein entsprechender Koffer. Außerdem bitte an einen leichten und nicht zu großen Tagesrucksack denken. Zur Aufbewahrung von Kleidung und Kleinkram empfehlen sich wasser- und staubdichte Päckchen mit Rollverschluss oder einfach Plastiktüten.

Sie sollten vor Abflug so packen, dass Sie wichtige Medikamente und Hygieneartikel sowie ein Minimum an Kleidung im Handgepäck transportieren. Für den Fall, dass Gepäck während des Fluges abhanden kommen sollte, verfügen Sie so wenigstens über eine Notausstattung. Ein Merkblatt zu den aktuellen Handgepäckbestimmungen erhalten Sie zusammen mit den Reiseunterlagen.

Das Gewicht des Gepäcks darf laut den Bestimmungen der Fluggesellschaft nicht mehr als 20 kg (inklusive Handgepäck) betragen.

ZAHLUNGSMITTEL, GELDUMTAUSCH

Die kyrgysische Währungseinheit ist der Sum (KGS). Für 1 EUR erhält man etwa 50 KGS. Der Sum ist nicht frei konvertierbar. Die Ein- und Ausfuhr von Devisen unterliegt keinen Beschränkungen, muss aber deklariert werden.



Reisemerklblatt Kyrgystan

Es empfiehlt sich die Mitnahme von USD oder EUR in Form von Banknoten. Reiseschecks sind unüblich und können nur in Bishkek und Osh gegen eine hohe Provision getauscht werden. Achten Sie bei der Mitnahme von Banknoten auf unbeschädigte Scheine und nehmen Sie keine kleinen Denominationen (1,2,5 USD) mit, da diese einen schlechteren Kurs erzielen. Geld kann man in Hotels, Banken und (besonders günstig) in Wechselstuben wechseln. Stuben an frequentierten Stellen haben zumeist den besten Kurs. Die bekanntesten Kreditkarten (Visacard, Master-/Eurocard und American Express) werden in Hotels und größeren Geschäften zunehmend akzeptiert. Mit Kreditkarte kann man nur an den seltenen Automaten in Bishkek Geld ziehen.

TASCHENGELD, SOUVENIRS

Die Lebenshaltungskosten in Kyrgystan liegen unter mitteleuropäischem Niveau. An Extraausgaben müssen Sie im Schnitt mit 3-5 EUR pro Tag rechnen.

Zu den typischen kyrgysischen Souvenirs gehören der Al-Kapak (der weiße Filzhut mit schwarzen Applikationen) oder ein Tebetej (Pelzmütze; hier aber auf Aus- und Einfuhrbestimmungen achten), der Komus (dreisaitige Geige), die typischen kleinen Teeschalen, Schuhe, Teppiche und Decken aus Filz oder ein Glas Berghonig. Für Antiquitäten (Gegenstände älter als 30 Jahre; typischerweise Teppiche oder alter Schmuck) muss eine Ausfuhrgenehmigung beim Ministerium für Kultur eingeholt werden.

REISEDOKUMENTE

Bitte denken Sie an folgende unentbehrliche Papiere:

- Reisepass mit gültigen Visa
- Flugticket und -plan
- Bargeld (s.o.)
- Auslandsreise-Krankenversicherungsnachweis
- Kopien aller hier genannten Dokumente (getrennt aufzubewahren)

ZOLLBESTIMMUNGEN

Für Devisen gibt es (s.o.) keine Ein- oder Ausfuhrbeschränkungen, diese sind jedoch deklarationspflichtig.

Jede/r Reisende muss jeweils bei der Ein- und Ausreise eine Zollerklärung ausfüllen. Die bei der Einreise abgegebene und bestätigte Zollerklärung ist Voraussetzung für die Ausfuhr von in der Erklärung angegebenen Wertsachen. Be-

wahren Sie die Zollerklärungen also bitte sehr sorgfältig auf, da es bei Verlust Schwierigkeiten mit der Ausfuhr von Devisen und Wertgegenständen geben kann.

ZEITVERSCHIEBUNG

Die Ortszeit in Kyrgystan errechnet sich im Sommer aus der MEZ +4 Stunden. Da es in Kyrgystan jedoch keine Sommerzeitumstellung gibt, errechnet sich die Ortszeit im Winter aus der MEZ + 5 Stunden.

ELEKTRIZITÄT

Die Netzspannung in Kyrgystan beträgt 220 Volt, Frequenz 50 Hz. Weil das Netz veraltet und unzuverlässig ist, schwankt die Spannung öfter und es kommt gelegentlich zu Stromausfällen. Die Steckdosen unterscheiden sich von denen in Deutschland; nur Flachstecker passen manchmal. Deshalb gehört ein Weltadapter ins Reisegepäck.

TELEKOMMUNIKATION

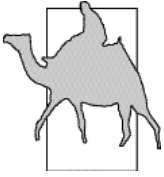
Generell ist das Telefonieren in den Postfilialen ist am billigsten, kann jedoch umständlich und zeitraubend sein. Ferngespräche müssen vorbestellt werden und werden von einem Telefonisten vermittelt.

Nur von öffentlichen Fernsprechzellen mit Kartenslot ("Taksophon" genannt) können auch internationale Gespräche geführt werden. Karten hierfür bekommt man entweder in einem nahegelegenen Kiosk oder in den Postfilialen. Desto mehr Einheiten eine Karte hat, desto günstiger ist die Einheit.

Am einfachsten, wenn auch am teuersten, telefoniert man natürlich vom Hotel aus. Oft muss man ein Auslandsgespräch bei der Rezeption anmelden und sich von dieser vermitteln lassen. Die D1, D2 und E-Plus Netze haben Roamingpartner in Kyrgystan. Wer einen Laufzeitvertrag abgeschlossen und sich freischalten lassen hat, kann mobil nach Europa telefonieren, allerdings sind die Gebühren sehr hoch.

REISELITERATUR: AUSWAHL

- Klaus Pander, Zentralasien. DuMont Kunstreiseführer, Köln, 2001. *ausführliche Informationen zu Geschichte, Religion, Kunst, Kultur und Gegenwart, auch zum Vorablesen*
- Thomas Scholl, Kirgistan entdecken. Trescher Verlag, Berlin, 2006.



Reisemerklblatt Kyrgystan

kompakte Führer mit vielen nützlichen Tipps; jedoch wenig historische und kunsthistorische Hintergründe; für normale Rundreisende gedacht

- Bradley Mayhew & al, Central Asia. Lonely Planet Travel Guide, 2000.
kompakter Reiseführer mit vielen praktischen Informationen
- Hazel Barker, David Thurlow. Russia and Central Asia by Road. Bradt Publications, 1997.
- Hans Wilhelm Haussig, Die Geschichte Zentralasiens und der Seidenstrasse in vorislamischer Zeit. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1992.
- Hans Wilhelm Haussig, Die Geschichte Zentralasiens und der Seidenstrasse in islamischer Zeit. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1994.
- Svat Soucek, A History of Inner Asia. Cambridge University Press, Cambridge, 2000.
- Tschingis Aitmatow, Die Richtstatt. Reclam 1988
- Tschingis Aitmatow, Kindheit in Kirgisien. Unionsverlag 1999
- Tschingis Aitmatow, Friedrich Hitzer, Der Schneeleopard. Unionsverlag 2007
- Philipp Meuser, Ästhetik der Leere. Moderne Architektur in Zentralasien. Verlagshaus Braun, 2002

LANDKARTEN

- Zentral-Asien 1:1.700000 (world mapping project). Reise-Know-How-Verlag, Bielefeld, 2004
gute Überblickskarte

Ein paar Hinweise zu den Sitten des Landes

GENERELL

möchten wir Sie bitten, den Menschen und Ihren Lebenssitten mit größtmöglichem Respekt zu begegnen. Bitte beherzigen Sie die entsprechenden Hinweise auf den ersten Seiten unseres Kataloges.

TRINKGELDER UND GESCHENKE

Wir möchten ganz dringend zu bedenken geben, dass Kyrgystan kein „Bakshish-Land“ ist. Das bedeutet, dass Trinkgelder und Geschenke keineswegs wahllos verteilt werden, sondern nur als Anerkennung für eine erbrachte Leistung dienen sollten. Im Dienstleistungsgewerbe, also z.B. in Hotels und für unsere Begleiter

(Reiseleiter, Fahrer, Kamelführer) sind Trinkgelder dagegen üblich. Diese sind nicht im Reisepreis eingeschlossen.

Bei entsprechender Leistung kann Ihr Reiseleiter mit einem Trinkgeld in der Größenordnung von 50-75 EUR pro Woche und Gruppe rechnen. Der Fahrer und Beifahrer Ihres Busses sowie Wanderführer und andere Begleiter rechnen mit 1-2 EUR pro Tag und Reisendem .

In jeder größeren Stadt werden auf der Tour lokale Guides eingesetzt, welche die Stadtführung übernehmen. Falls Sie mit deren Leistung zufrieden sind, sollten Sie auch diesen ein kleines Trinkgeld geben. Als Richtwerte können die Beträge für Fahrer und Wanderführer gelten.

Natürlich bleibt es Ihnen überlassen, wieviel Trinkgeld Sie letztlich geben, da das Trinkgeld ja von der Leistung Ihrer BegleiterInnen abhängig ist. Wenn Sie gar nicht zufrieden waren, dann geben Sie bitte gar kein Trinkgeld, anstatt die Menschen durch einen geringen Betrag zu beleidigen.

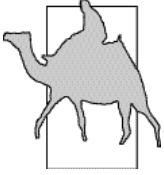
Wir empfehlen, ein paar Briefumschläge von Deutschland mitzubringen, in denen Sie das Trinkgeld überreichen können.

An den Abenden, an denen Sie bei lokalen Familien zu Gast sind, kann die Reiseleitung als (traditionelles) Gastgeschenk Brot, haltbare Lebensmittel und/oder Süßigkeiten besorgen und in Ihrem Namen überreichen. Sie könnten auch beispielsweise Obst oder Schreibzeuge für die Kinder kaufen oder ein paar Tafeln Schokolade aus Deutschland mitbringen. Bitte besprechen Sie die Gastgeschenke in jedem Fall vorab mit Ihren Mitreisenden und dem Reiseleiter.

FOTOGRAFIEREN UND FILMEN

Die Höflichkeit gebietet, beim Fotografieren von Personen zuerst um Erlaubnis zu bitten (das geht auch mit Zeichensprache). Manche ältere Menschen, besonders Frauen, lassen sich aufgrund religiöser Hintergründe nicht gern ablichten. Diesen Wunsch sollte man dann unbedingt respektieren.

Oft stellen sich Einheimische jedoch gern als Fotomotiv zur Verfügung. Sie sollten diesen Menschen nur dann versprechen, Abzüge der soeben aufgenommenen Bilder zu schicken, wenn sie auch wirklich gewillt sind, dies zu tun. In Museen und historischen Sehenswürdigkeiten darf oft nur gegen eine Gebühr fotografiert werden.



Reisemerklblatt Kyrgystan

Ansonsten ist das Fotografieren von militärischen Objekten (Kasernen, Straßensperren, Militärfahrzeuge, Soldaten) und Verkehrsanlagen (Flughäfen, Bahnhöfe, Brücken) verboten; wenn Filmmaterial, im schlimmsten Fall sogar die Kamera eingezogen werden sollte, sind Verhandlungen meist zwecklos.

MÜLLVERMEIDUNG

Bitte werfen Sie auf keinen Fall Müll in die Landschaft. Ihre Busfahrer führen Abfallsäcke mit. Auf Wanderungen heben Sie den Müll bitte auf, bis Sie wieder an einem Ort mit Mülleimern angekommen sind.

Versuchen Sie, beim Einkauf auf Einwegflaschen und Aluminiumdosen, Plastikverpackungen und die allgegenwärtigen Plastiktüten zu verzichten.

Hinweise zum Tagesablauf

VERPFLEGUNG

Die Verpflegung vor Ort wird soweit wie möglich landestypisch sein.

Grundnahrungsmittel in Kyrgystan sind viele verschiedene Sorten von Fladenbrot (Nan oder Non), Reis und Nudeln sowie Fleisch. Die kyrgysische Kost ist also eher kalorienreich und oft sehr fett.

Das Fladenbrot achten alle Zentralasiaten sehr. Es wird nur gebrochen (nicht geschnitten) und keinesfalls umgedreht hingelegt. Hinuntergefallene Stücke werden aufgehoben und beiseite gelegt.

Gemäß der islamischen Tradition gibt es kein Schweinefleisch. Außer Rind werden aber häufig Hammel- und Pferdefleisch verwendet. Geflügel (als typisch bäuerliches Haustier) wurde und wird kaum gegessen.

Fisch gibt es traditionell zumeist in Form von Räucherfisch.

Die typischen Getränke sind grüner und schwarzer Tee sowie vergorene Stutenmilch (Kumys).

In ganz Zentralasien beliebt ist das Reisgericht Plow. Dieses Plow schmeckt durch seine Zutaten immer wieder anders. Das machen die Beigaben von Hammelfleisch oder Fisch, von vielerlei Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch, natürlich auch von den unterschiedlichsten Gewürzen oder aber von Obst (vor allem von Quitten oder Rosinen). Die besten Plows werden – so je-

denfalls behaupten die Uzbeken – von Männern zubereitet.

Auf Märkten werden zudem Schaschliks angeboten.

Weiterhin typisch sind (einstmals russische) Pelmenis und Manty: Teigtaschen, teils mit Fleischfüllung.

Zum Nachtisch gibt es Obst oder getrocknete Früchte – und vor allem die Halwa. Die besteht aus Nüssen, Mehl und viel Zucker.

Mittags besteht auf unseren Touren fast immer die Möglichkeit, sich in einem Restaurant zu stärken, oder aber es wird gepicknickt (Brot und Salat, Obst). Eine Essenspause müssen wir nicht zuletzt wegen der Fahrer einhalten.

Das Abendessen nehmen wir entweder im Hotel oder in einem Restaurant ein. In den Hotels wird häufig noch eine eher russisch beeinflusste Speisekarte – mit Borschtsch, Koteletts und „Strogan“ (Boef Stroganoff) – angeboten.

In den einfachen Familienunterkünften isst die gastgebende Familie aus Respekt nicht gemeinsam mit der Reisegruppe.

Sollten Sie VegetarierIn sein oder bestimmte Lebensmittel nicht vertragen, dann bitten wir um baldige Nachricht!

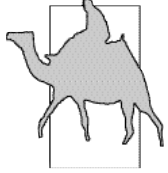
UNTERBRINGUNG

Die Unterbringung erfolgt während der Rundreise in Mittelklassehotels sowie in „Pensionen“, Jurtencamps und im Zelt.

Die Hotels dürfen nicht an mitteleuropäischen Standards gemessen werden, obwohl die Zimmer allesamt ein eigenes Duschbad besitzen. In Kyrgystan sind wir zwei- oder dreimal in Jurtencamps unserer dortigen Agentur zu Gast. Diese Camps bestehen aus je 5 großen Jurten und einer Küchenjurte (mit den traditionellen niedrigen Tischen, dem dastarkon). Jedes Camp verfügt über Toiletten und Duschkabinen. Einzel- und Doppelzimmer können wir (s. auch unsere Reisehinweise im Katalog) nur in den Hotels sicher gewährleisten.

TRANSPORT

Sie sind während der Reise in einem, bzw. je nach Gruppengröße in zwei lokal angemieteten Kleinbussen unterwegs. Wir möchten Sie bitten, während der Tour unaufgefordert und möglichst täglich Ihren Sitzplatz zu wechseln, damit



Reisemerckblatt Kyrgystan

alle mal in den Genuss eines Fensterplatzes
bzw. Gangplatzes kommen und mal weiter vor-
ne, mal eher hinten sitzen.