

# Reisemerklblatt Uzbekistan

- 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 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?

Informationen zu Uzbekistan aus dem web:  
<http://www.derreiseuehrer.com/data/ux/ux.asp>  
und zum Wetter:  
<http://www.wetteronline.de/Asien.htm>

- Bitte beantragen Sie sicherheitshalber Ihr Visum / Ihre Visa für eine Einreise jeweils einen bis zwei Tage früher als in Ihrer Reisebestätigung aufgeführt sowie für eine Ausreise jeweils einen bis zwei Tage nach geplantem Reiseende. Der Grund ist, dass es in seltenen Fällen zu kurzfristigen Verschiebungen Ihrer Reise z.B. aufgrund einer Flugstornierung oder aufgrund eines ungeplanten Wechels der Fluggesellschaft kommen kann. Wir sind selbstverständlich darauf bedacht, solche Änderungen zu vermeiden!

## VISAINFORMATIONEN FÜR UZBEKISTAN

Für die Einreise 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 ausgefüllt werden.
2. Dem Antrag sind
  - der Reisepass (eine freie Seite),
  - ein als Einwurf-Einschreiben (derzeit EUR 3,05) frankierter Rückumschlag DIN A 5
  - sowie ein aktuelles Passfoto beizufügen
3. Die Visagebühren in Höhe von derzeit EUR 70,- für deutsche, schweizer und österreichische Staatsbürger (für einen Aufenthalt bis 15 Tage) oder EUR 80,- (für einen Aufenthalt bis 30 Tage) sind auf das Konto der Botschaft zu überweisen. Die Überweisungsbescheinigung der Bank ist dem Visaantrag beizufügen. Bargeld wird nicht akzeptiert!

Die Bearbeitungsdauer für ein Visum beträgt z.Zt. etwa eine Woche. Bitte beantragen Sie das Visum nicht früher als 4 Wochen vor Reisebeginn.

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 DER BRD  
Botschaft der Republik Uzbekistan  
Perleberger Str. 62  
10559 Berlin  
Tel.: 030 - 39 40 980  
[www.uzbekistan.de](http://www.uzbekistan.de)

Konsularabteilung: Tel. 030-39 40 98 50  
(*Amtsbezirk: Berlin, Brandenburg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein und Thüringen/ zuständig auch für schweizer Staatsbürger!*)

GENERALKONSULAT IN FRANKFURT AM MAIN  
Jahnstrasse 15

60318 Frankfurt/M

Tel.: 069-91501111-1/ -0

Fax: 069-915011115

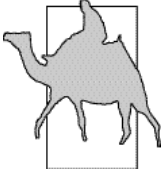
(*Amtsbezirk: Hessen, Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland*)

BOTSCHAFT DER REPUBLIK UZBEKISTAN IN ÖSTERREICH  
Pötzleinsdorferstr. 49  
A-1090 Wien  
Tel.: 01 - 315 39 94/ 95  
Fax: 01- 315 39 93

## GEOGRAFIE UND KLIMA

Die zentralen und westlichen Regionen Uzbekistans – also knapp drei Viertel des Staatsterritoriums – sind durch flache, karge Wüstenlandschaften geprägt. Im Osten des Landes erheben sich die Ausläufer des Tienschan und des Pamirgebirges bis auf über 4000m. Die größten Flüsse des Landes sind der 2437 km lange Amu Darja und der 2137 km lange Syr Darja. Sie entspringen in den Gebirgen Kyrgystans und fließen dem Aralsee zu, münden jedoch nicht mehr in ihn.

Uzbekistan weist, bedingt durch seine geographische Lage in Mittelasien, ein extrem kontinentales Klima auf. Dieses ist durch starke jahreszeitliche Temperaturschwankungen geprägt. Die Tageshöchstwerte liegen im Juli und August bei etwa 30–35°C mit Spitzen von bis zu über 40°C. Das Klima ist jedoch erträglich, da die Luftfeuchtigkeit niedrig ist. Im Winterhalbjahr (November bis Februar) liegen die Tageshöchstwerte nicht selten bei Temperaturen um den Gefrierpunkt. Im Frühjahr und Herbst (Mitte März bis Juni; September und Oktober) ist mit Werten zwischen 12 und 30°C zu rechnen. Die Tiefstwerte reichen in diesen Monaten bis etwa -8°C hinab, während das Thermometer in den Sommermonaten nicht unter 16°C, im Frühjahr und im Herbst (Mitte März bis Juni; September und Oktober) nicht unter 4°C fällt. Niederschläge fallen im Wesentlichen in den Wintermonaten (November bis April) und nehmen von Osten nach Westen hin ab. Die beste Reisezeit sind demnach die gemäßigten Frühjahrs- (April-Juni) und Herbstmonate (September-Oktober).



# Reisemerklblatt Uzbekistan

- *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.*

## KLEIDUNG

Uzbekistan ist ein "modernes islamisches Land" und Frauen müssen sich nicht verschleiern. Allerdings sollten Sie während des Besuches von Moscheen und Madaris (Koranschulen; pl. von Madrassa) bitte auf langärmelige und "langbeinige" Kleidung achten.

Für den geplanten Opernbesuch ist eine etwas festlichere Kleidung angebracht. Bitte tauchen Sie dort nicht in Ihren Trekkinghosen und Trekkingstiefeln auf!

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): insbesondere bei den Reisen im Frühjahr und Herbst bitte unbedingt an warme Kleidung denken
- eine leichte 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 im Landesinneren
- ein Kopftuch oder eine andere Kopfbedeckung für das Trekking als Sonnenschutz

## AUSRÜSTUNG

- ein mittelwarmer Schlafsack und Isomatte bzw. Luftmatratze. Wir empfehlen wegen des hohen Komforts selbstaufblasbare Isomatten
- handelsübliche stabile Aluminium- oder Plastikflasche mit dichtem Schraubverschluss für Trinkwasser
- Taschenmesser
- Taschenlampe; sehr gut haben sich Stirnlampen bewährt
- Sonnenhut und/oder Kopftuch, Sonnenbrille, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- persönliche Toilettenartikel, u.a.
  - Toilettenpapier (evtl. auch feuchtes)
  - Handtücher
  - Tampons bzw. Binden
  - NaBrasierer
- Reiseapotheke (s.u.)
- Hautcreme oder -lotion sowie

•WEITERE FRAGEN? • 06591/94998-0•

- Lippenpflege: wegen der geringen Luftfeuchte
- 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

## GESUNDHEITSVORSORGE

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

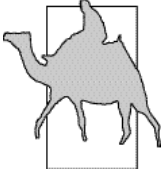
Wir empfehlen in jedem Fall den Abschluss einer Auslandsreise-Krankenversicherung, die auch einen medizinisch begründeten Rücktransport beinhaltet.

Für die Einreise nach Uzbekistan sind keine Impfungen vorgeschrieben, man sollte jedoch überprüfen, ob die Tetanus-, Diphtherie- und Polioimpfung aufgefrischt werden muss. Gegebenenfalls sollte man an eine Hepatitisimpfung denken. Es besteht keine Malariagefahr. 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:

- 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



# Reisemerklblatt Uzbekistan

- Breitbandantibiotikum
- Pflaster für kleine Wunden oder Blasen (besonders geeignet sind spezielle Blasenpflaster wie *compeed*)
- Wasserentkeimungstabletten (Micropur oder Certisil) für den Fall, dass Sie unser Trinkwasser zusätzlich entkeimen wollen

## GEPÄCK

Am besten geeignet ist eine Reisetasche mit stabilem Reißverschluss oder ein Seesack: diese sind weniger sperrig als Rucksäcke. Koffer können wir nicht akzeptieren. Außerdem bitte an einen leichten und nicht zu großen Tagesrucksack denken.

Bei unseren Rundreisen mit Zeltübernachtungen hat es sich bewährt, Schlafsack und Isomatte in einer getrennten Tasche aufzubewahren, damit man diese Gegenstände bei Hotelübernachtungen direkt im Wagen belassen kann. Zur Aufbewahrung von Kleidung und Kleinkram empfehlen sich wasser- und staubdichte Packsäcke 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. Das Gewicht des Gepäcks sollte nicht mehr als 15 kg (inklusive Handgepäck) betragen.

## ZAHLUNGSMITTEL, GELDUMTAUSCH

Die usbekische Währungseinheit ist der Sum (UZS), unterteilt in 100 Tiyin. Für 1 USD erhält man offiziell etwa 710 UZS. Der Sum ist nicht frei konvertierbar. Die Ein- und Ausfuhr von Devisen unterliegt keinen Beschränkungen. Über die Geldeinführung muss bei der Einreise eine Deklaration ausgefüllt werden.

Es empfiehlt sich die Mitnahme von EUR (oder USD) in Form von Banknoten. Reiseschecks sind unüblich und können nur bei der National Bank gegen eine Provision von 5% getauscht werden. Achten Sie bei der Mitnahme von Banknoten auf unbeschädigte Scheine. Geld kann man in den Hotels und Banken wechseln. Es ist ratsam, jeweils nur kleinere Beträge zu wechseln, da ein Rücktausch nur bedingt möglich ist.

Die bekannten Kreditkarten (Visacard, MasterCard und American Express) werden in Ho-

tels und größeren Geschäften zunehmend akzeptiert.

## TASCHENGELD, SOUVENIRS

Die Lebenshaltungskosten in Uzbekistan liegen unter mitteleuropäischem Niveau. An Extraausgaben müssen Sie mit 3-5 EUR pro Tag rechnen. Weit über die usbekischen Grenzen hinaus haben vor allem zwei Handwerksarbeiten Berühmtheit erlangt: Teppiche und Seidenstoffe. Beides können Sie in den Kaufhäusern und Basaren erwerben.

Zu den schönsten Dingen des usbekischen Kunsthandwerks gehören Seidenstickereien, die unter dem Begriff Susani zusammengefasst werden. Traditionell dienten die großformatigen Stickereien der Ausschmückung von Wohnräumen, je nach Region werden jedoch auch kleine Stickereien und bestickte Kleidung angefertigt. Jede Stickerei ist in der Variation und Kombination der Ornamente einmalig.

Weitere typisch usbekische Souvenirs sind die traditionellen Kopfbedeckungen, die Tjubetjikas, verzierte Messer aus dem Ferghanatal, bunt bemalte Keramikarbeiten, Lackminiaturen und Holzschnitzereien. In Buchara finden Sie außerdem filigrane Juwelierarbeiten.

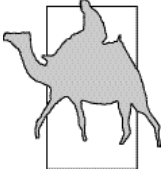
Auf den Basaren ist es üblich zu handeln.

Während Grundnahrungsmittel in der Regel feste Preise haben, können Sie bei Souvenirs den Preis herunterhandeln. Unsere Agentin empfahl als Ihren "Einstiegspreis" etwa 70% vom Händlerpreis zu nennen und sich dann in der "goldenen Mitte" zu treffen. Beginnen Sie einen Handel aber bitte nie ohne wirkliche Kaufabsicht und überlegen Sie sich schon bevor Sie den Händler nach dem Preis fragen, wieviel Sie zu zahlen bereit wären. Ziel eines Handels sollte immer sein, dass beide Partner mit dem Erzielten zufrieden sind.

## REISEDOKUMENTE

Bitte denken Sie an folgende unentbehrliche Papiere:

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



# Reisemerklblatt Uzbekistan

## ZOLLBESTIMMUNGEN

Für Devisen gibt es keine Ein- oder Ausfuhrbeschränkungen.

Jeder 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. Bewahren Sie die Zollerklärung sehr sorgfältig auf, da es bei Verlust Schwierigkeiten mit der Ausfuhr von Devisen und Wertgegenständen geben kann.

Die Ausfuhr von Antiquitäten und Kunstgegenständen, die vor der Oktoberrevolution 1918 hergestellt sind, ist verboten.

Achten Sie beim eventuellen Kauf von Teppichen oder Susani unbedingt darauf, vom Verkäufer ein Zertifikat einzuholen, in welchem bescheinigt wird, dass die von Ihnen gekauften Gegenstände keinen historischen Wert besitzen.

## ZEITVERSCHIEBUNG

Die Ortszeit in Uzbekistan errechnet sich aus der MEZ +4 Stunden. In Uzbekistan wird die Uhr nicht auf Sommerzeit umgestellt, sodass der Zeitunterschied im Sommer +3 Stunden beträgt.

## ELEKTRIZITÄT

Die Netzspannung beträgt 220 Volt. Die Steckdosen unterscheiden sich von denen in Deutschland, deshalb gehört ein Weltadapter ins Reisegepäck.

## TELEKOMMUNIKATION

Das usbekische Telefonnetz ist auf einem guten technischen Standard. Sowohl Gespräche innerhalb des Landes als auch interkontinentale Verbindungen haben eine hohe Qualität.

Das Telefonieren in der Post ist am billigsten, kann jedoch umständlich und zeitraubend sein. Ferngespräche müssen vorbestellt werden und werden von einem Telefonisten vermittelt. Von öffentlichen Fernsprechkabellen können nur lokale Gespräche geführt werden. Am einfachsten, wenn auch am teuersten, telefoniert man vom Hotel.

Die D1 und D2 Netze haben Roamingpartner in Uzbekistan. Wer einen Laufzeitvertrag abgeschlossen hat, kann mobil nach Europa telefonieren, allerdings sind die Gebühren sehr hoch.

## REISELITERATUR: AUSWAHL

- Klaus Pander, Zentralasien.

DuMont Kunstreiseführer, Köln, 2005.

*ausführliche Informationen zu Geschichte, Religion, Kunst, Kultur und Gegenwart, auch zum Vorablesen*

- Judith Peltz, Uzbekistan entdecken. Trescher Verlag, Berlin, 2007. *kompakter Führer mit vielen nützlichen Tipps.*
- Britta Wollenweber und Peter Franke, Uzbekistan - Land zwischen Orient und Okzident. Der Reiseführer für den Hintergrund, Wostok Verlage 2007
- Bradley Mayhew & al, Central Asia. Lonely Planet Travel Guide, 2007. *kompakter Reiseführer mit vielen praktischen Informationen*
- Calum MacLeod, Bradley Mayhew. Uzbekistan: The Golden Road to Samarkand. Odyssey Publications Ltd., 2004
- Hazel Barker, David Thurlow. Russia and Central Asia by Road. Bradt Publications, 1997.
- Hans Wilhelm Haussig, Die Geschichte Zentralasiens und der Seidenstrasse in vor-islamischer Zeit. wissenschaftl. Buchgesellschaft, 1992.
- Hans Wilhelm Haussig, Die Geschichte Zentralasiens und der Seidenstrasse in islamischer Zeit, wissenschaftl. Buchgesellschaft, 1994.
- Svat Soucek, A History of Inner Asia. Cambridge University Press, Cambridge, 2000.
- Hermann Vambery, Mohammed in Asien. Verbotene Reise nach Buchara und Samarkand, 1863-1864, Edition Erdmann, K. Thienmanns Verlag, Stuttgart, 1983.
- Uchqun Nazarov, Das Jahr des Skorpions. Dayeli-Verlag, 2002.
- Amin Maalouf, Samarkand. Suhrkamp, 2001.
- Marga Kreckel, Mein Uzbekistan. Eine persönliche Reisebegleitung. Mitteldeutscher Verlag, 2008.

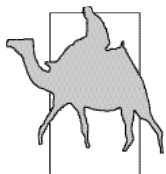
## KARTEN: AUSWAHL

Zentral-Asien 1 : 1 700 000 (world mapping project) Reise Know How Verlag, 2004 *zuverlässig und übersichtlich*

## Ein paar Hinweise zu den Sitten des Landes

### GENERELL

möchten wir Sie bitten, den Menschen und Ihren Lebenssitten mit größtmöglichem Respekt



# Reisemerklblatt Uzbekistan

*Nächte im Camp: Kameltrek  
Während es Trekkings werden  
wir nach dem Frühstück etwa  
um 09:00 Uhr aufbrechen und  
zwischen drei und vier Stunden  
unterwegs sein, bevor wir den  
Mittagsrastplatz erreichen. Zu  
Mittag wird es kalte Speisen  
geben, die die Köchin morgens  
vorbereitet hat. Die Mittags-  
pause dauert etwa eine bis an-  
derhalb Stunden. Dann geht es  
ein paar Stunden weiter, bis wir  
unseren Lagerplatz für die  
Nacht erreichen.*

*Sofort nach Ankunft werden die  
Zelte ausgegeben, die die Teil-  
nehmerInnen selbst aufbauen.  
In der Zwischenzeit richtet die  
Köchin die Küche ein.*

*Die Mitreisenden, die mit dem  
Zeltaufbau fertig sind, betei-  
ligen sich an den anfallenden  
Küchenarbeiten wie Gemüse-  
putzen und Spülen.*

*Nach dem Abendessen kann  
man's sich – sofern genügend  
Holz vorhanden ist – am Lager-  
feuer gemütlich machen und  
„de Schnüss schwade“ (kölsch  
für: erzählen).*

*Da es außer dem meist grandio-  
sen Sternenhimmel und ande-  
ren Nebensächlichkeiten keine  
Gelegenheit gibt, die Nacht „auf  
den Kopf zu hauen“, liegen alle  
oft schon um 21 Uhr in den  
Schlafsäcken.*

*Dafür wird man morgens kurz  
nach Sonnenaufgang wach.*

*Nach dem Frühstück bauen die  
Teilnehmer ihre Zelte ab,  
während die Crew die Ausrü-  
stung zusammenpackt.*

zu begegnen. Bitte beherzigen Sie die entspre-  
chenden Hinweise auf den ersten Seiten unse-  
res Kataloges.

## TRINKGELDER UND GESCHENKE

Wir möchten ganz dringend zu bedenken ge-  
ben, dass Uzbekistan kein „Bakshish-Land“ ist.  
Das bedeutet, dass Trinkgelder und Geschenke  
keineswegs wahllos verteilt werden, sondern  
nur als Anerkennung für eine erbrachte Lei-  
stung dienen sollten. Eine Ausnahme bildet Uz-  
bekistan. Dort hat der Tourismus mittlerweile  
dazu geführt, dass ein Trinkgeld – gleich für  
welche Leistung – zur Aufbesserung des Ein-  
kommens selbstverständlich erwartet wird. Da-  
bei wird ausländischen Reisenden durchaus klar  
zu verstehen gegeben, dass und auch in wel-  
cher Höhe Bakshish erwartet wird. Diese Ent-  
wicklung bedauern wir sehr. Die folgenden  
Empfehlungen dienen dazu, Ihnen einen An-  
haltspunkt zu geben. Grundsätzlich sind Trink-  
gelder im Dienstleistungsgewerbe üblich, also  
z.B. in Hotels und für unsere Begleiter (Reiselei-  
ter, Fahrer, Kamelführer). Diese Trinkgelder sind  
nicht im Reisepreis eingeschlossen.

Bei entsprechender Leistung kann Ihr Reiselei-  
ter mit einem Trinkgeld in der Größenordnung  
von 100–150 EUR pro Gruppe rechnen (also et-  
wa 10–15 EUR pro Reisendem). Der Fahrer und  
Beifahrer Ihres Busses rechnen mit 8–10 EUR  
pro Reisendem und Ihre BegleiterInnen  
während des Kameltreks sollten pro Begleiter  
von der Gruppe etwa 20–40 EUR bekommen  
(also etwa 2–4 EUR pro Reisendem pro Beglei-  
ter). In jeder Stadt, mit Ausnahme von Tashkent,  
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.  
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 be-  
leidigen.

An den Abenden, an denen Sie bei lokalen Fa-  
milien zu Gast sind, kann die Reiseleitung als  
(traditionelles) Gastgeschenk Brot, haltbare Le-  
bensmittel und/oder Süßigkeiten besorgen und  
in Ihrem Namen überreichen. Sie könnten auch  
beispielsweise Obst oder Schreibzeuge für die

Kinder kaufen oder wahlweise ein paar Tafeln  
Schokolade, Kerzen oder Schreibutensilien aus  
Deutschland mitbringen. Solche „Geschenkim-  
porte“ sind im Zweifelsfall beliebter als „einhei-  
mische“ Geschenke, doch erfüllen auch Letztere  
ihren Zweck. Bitte besprechen Sie die Gastge-  
schenke in jedem Fall vorab mit Ihren Mitrei-  
senden und dem Reiseleiter.

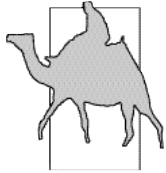
## FOTOGRAFIEREN UND FILMEN

Die Höflichkeit gebietet, beim Fotografieren von  
Personen zuerst um Erlaubnis zu bitten (das  
geht auch mit Zeichensprache). Manche ältere  
Menschen, besonders Frauen, lassen sich auf-  
grund religiöser Hintergründe nicht gern ab-  
lichten. Diesen Wunsch sollte man dann unbe-  
dingt 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 Sehenswürdigkei-  
ten darf oft nur gegen eine Gebühr fotografiert  
werden.

Ansonsten ist das Fotografieren von militäri-  
schen Objekten (Kasernen, Straßensperren, Mi-  
litärfahrzeuge, Soldaten) und Verkehrsanlagen  
(Flughäfen, Bahnhöfe, Brücken) verboten; wenn  
Filmmaterial, im schlimmsten Fall sogar die Ka-  
mera eingezogen werden sollte, sind Verhand-  
lungen meist zwecklos.

REISEN WÄHREND DES RAMADAN UND DES EIDH  
Während des islamischen Fastenmonats, dem  
Ramadan, ist das gesamte öffentliche Leben  
tagsüber etwas eingeschränkt. Von Sonnenauf-  
bis untergang ist es Muslims mit wenigen Aus-  
nahmen (etwa Schwangeren, alten Menschen  
und Kindern) untersagt, etwas „zu sich zu neh-  
men“ (Speisen, Getränke, Nikotin...). Wenn auch  
lange nicht alle UzbekInnen und TurkmenInnen  
diese strengen Fastenregeln einhalten, sind die  
Menschen oft etwas gereizt. Wir bitten deswe-  
gen darum, dass Sie beim Besuch von Altstäd-  
ten und anderen von traditioneller Lebensweise  
geprägten Bereichen aus Rücksicht auf die  
MuslimInnen nicht essen, trinken oder rauchen.  
In Restaurants und Hotel und natürlich auch  
während der Fahrt können Sie aber unbesorgt  
essen und trinken.



# Reisemerklblatt Uzbekistan

## MÜLLVERMEIDUNG

Bitte werfen Sie auf keinen Fall Müll in die Landschaft. Wir führen Abfallsäcke mit. Versuchen Sie, beim Einkauf auf Einwegflaschen und Aluminiumdosen, Plastikverpackungen und die allgegenwärtigen Plastiktüten zu verzichten. Auf allen Überlandtouren führen wir Trinkwasser in speziellen Kanistern mit. Dieses Wasser können Sie sich in mitgebrachte handelsübliche Trinkflaschen, am besten aus Aluminium, abfüllen. Sie helfen uns damit, einen Großteil des Mülls einzusparen.

## Hinweise zum Tagesablauf

### VERPFLEGUNG

Die Verpflegung vor Ort wird soweit wie möglich „uzbekisch“ sein. Grundnahrungsmittel sind das Non, das uzbekische Fladenbrot, Reis und Nudeln. Gemäß der islamischen Tradition gibt es kein Schweinefleisch. Die typischen Getränke sind grüner und schwarzer Tee sowie Stutenmilch. Das Nationalgericht ist Plow oder Pilaw, ein Reisgericht. 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). Was in solcher Vielfalt auf den Tisch kommt, das verrät die ganze gastronomische Phantasie der Usbeken. Die besten Plows werden – so jedenfalls behaupten die Usbeken selbst – von Männern zubereitet. Ein traditionelles Nudelgericht ist das Lagman, welches mit verschiedenen Soßen serviert wird. Weiterhin typisch sind 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 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. Während des Kameltreks bereitet die mitreisende Köchin „Lunchboxen“ zu.

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. Während des Trekkings kocht abends unsere Köchin – die tätige Mithilfe aller Mitreisenden beim Lagerauf- bzw. abbau und der Küchenarbeit setzen wir aber trotzdem voraus. Sollten Sie VegetarierIn sein oder bestimmte Lebensmittel nicht vertragen, dann bitten wir um baldige Nachricht!

### UNTERBRINGUNG

Die Unterbringung erfolgt während der Rundreise in kleinen privaten „Bed&Breakfast“- oder in Mittelklassehotels, während des Trekkings in Zelten bzw. in einem Jurtenlager mit gemeinsamer Übernachtung in einer Jurte. Die Hotels dürfen nicht an mitteleuropäischen Standards gemessen werden, obwohl die Zimmer allesamt ein eigenes Duschbad besitzen. In der Madrassa in Chiwa gibt es nur zu bestimmten Zeiten Wasser: 7:00–9:00, 13:00–15:00 und 19:00–21:00).

### TRANSPORT

Sie sind während der Reise in einem, bzw. je nach Gruppengröße, in einem lokal angemieteten Kleinbus unterwegs. Wir möchten Sie bitten, während der Tour unaufgefordert und möglichst täglich Ihren Sitzplatz zu wechseln, damit alle mal in den Genuss eines Fensterplatzes bzw. Gangplatzes kommen und mal weiter vorne, mal eher hinten sitzen.