



Trekkingperlen Zentralasiens

Trekking durch die Fan-Berge Tadschikistans und Höhepunkte Usbekistans mit Wanderung

Diese Reise kombiniert zwei wenig besuchte, einmalige Trekkinggebiete mit Höhepunkten der orientalischen Kultur Zentralasiens. Unterschiedlicher könnten die Landschaften der Fan-Berge in Tadschikistan und des Chimgan-Gebirges in Usbekistan kaum sein. Gerade deshalb haben beide Trekkings ihren ganz besonderen Reiz. Als Gegensatz zur grandiosen Bergwelt besuchen wir dazwischen Samarkand und Buchara, die zauberhaften Städte an der alten Seidenstrasse, und erhalten Einblick in die jahrtausendealte Kultur des orientalischen Usbekistans.

AUF EINEN BLICK

 21 Tage

 ab CHF 6'250.-

 Trekking

 Gruppenreise (3-12 Teilnehmer*innen)

 Trekkinglevel 1: moderat bis mittel

 Englischsprechende Reiseleitung

- ★ • Trekking durch die Fan-Berge am Fusse schneebedeckter Fünftausender im Westen Tadschikistans
- Die fantastischen Bergseen Iskanderkul, Alouddin, Kuli-Kalon und die «Sieben Seen»
- Dorfleben und Wanderung in Sentyab beim Aydarkul-See im Herzen Usbekistans
- Dreitägiges Trekking im Chimgan-Gebirge, einem Westausläufer des Tien Shan
- Samarkand, Buchara und Taschkent – Usbekistans zauberhafte Städte an der alten Seidenstrasse

Reisedaten

16.08.2026 - 05.09.2026 Auf Anfrage

CHF 6'250.-

Reiseroute



Reiseprogramm

1. Tag: Anreise (-)

Flug nach Duschanbe, der Hauptstadt Tadschikistans.

2. Tag: Duschanbe (F/M/A)

Nach Ankunft am frühen Morgen bleibt uns etwas Zeit, um im Hotel auszuruhen. Anschliessend erkunden wir die Stadt, besuchen das Museum, den botanischen Garten, den modern-orientalischen Zentralmarkt und den Ismaili Somoni-Park. Gemeinsames Abendessen in einem lokalen Restaurant.
Übernachtung im Hotel in Duschanbe (710 m)

3. Tag: Bergsee Iskanderkul im Fan-Gebirge (F/M/A)

Fahrt durch die eindrückliche Varzob-Schlucht Richtung Nordwesten. Nach dem Mittagessen unterwegs erreichen wir den malerisch gelegenen Bergsee Iskanderkul auf 2200 Meter, wo wir Zeit für eine kurze Wanderung am Ufer und zu einem Wasserfall haben. Der Iskanderkul gilt als einer der schönsten und malerischsten Orte im Fan-Gebirge und soll sogar Alexander den Grossen beeindruckt haben. Eine kurze Weiterfahrt bringt uns nach Sangi Safed am Ufer des Pasrud-Flusses, wo wir von unserem Trekking-Begleiteteam erwartet werden und die erste Nacht im Zelt verbringen.
Übernachtung im Zelt (2400 m)
Fahrzeit ca. 3 bis 4 Std. / Wanderzeit ca. 1.5 Std.

4. Tag: Ausflug zum Ganza-Gletscher (F/L/A)

Zur Akklimatisation wandern wir durchs Imat-Tal an den Fuss des Ganza-Gletschers auf 2800 Meter und erhalten einen weiteren Einblick in Tadschikistans grandiose Bergwelt: Glasklare Flüsse, Wasserfälle, sattgrüne Weiden, Schafherden, Schneegipfel und Gletscher prägen die Landschaft. Abstieg zum Camp.
Übernachtung im Zelt (2400 m)
Wanderzeit ca. 5 bis 6 Std.

5. Tag: Über den Chapdara-Pass (F/L/A)

Wir steigen durch das landschaftlich reizvolle Bodkhona-Tal zum 3400 Meter hohen Chapara-Pass hoch. Der lange Anstieg wird mit einer fantastischen Aussicht auf die höchsten Gipfel der Fan-Berge belohnt. Ein zuerst steiler Weg führt uns hinab zum Ufer der Alaudin-Seen. Das kristallklare und azurblaue Wasser der malerischen Bergseen funkelt wie Edelsteine in der schroffen Gebirgslandschaft. In der Nähe dieser bekannten Gebirgsseen, umgeben von vereinzelter Kiefernbaumen, schlagen wir uns Camp auf.
Übernachtung im Zelt (2750 m)
Wanderzeit ca. 6 bis 7 Std.

6. Tag: Mutnoe-See (F/L/A)

Das Ziel der heutigen Wanderung ist der Mutnoe-See auf etwa 3500 Meter, der am Fuss der höchsten Gipfel der Fan-Berge gelegen ist. Pik Engergia (5120 m) und Chimtarga (5487 m) beherrschen das Panorama in dieser herrlichen, kargen Hochgebirgslandschaft. Nach einem Picknick am Gletschersee steigen wir über steiles Moränengelände wieder in unser Lager am Alaudin-See ab und geniessen die leuchtenden Farben des Wassers und der Vegetation.
Übernachtung im Zelt (2750 m)
Wanderzeit ca. 4 bis 5 Std.

7. Tag: Alaudin-Pass (F/L/A)

Ein weiterer Pass steht auf dem Programm. An Anfang ist der Weg von Wachholderbüschen gesäumt, je höher wir kommen, desto karger wird das Gelände. Ein Blick zurück zum Alaudin-See lohnt sich! Und kurz nach dem 3800 Meter hohen Alaudin-Pass eröffnet sich eine ganz andere

Landschaft. Die Aussicht auf Schneegipfel und auf die weite Schwemmebene mit den türkisblauen Kulikalon-Seen wirkt märchenhaft. Abstieg zu unserem Lager am Ufer der Seen.

Übernachtung im Zelt (2800 m)

Wanderzeit ca. 6 bis 7 Std.

8. Tag: Nach Artuch (F/L/A)

Nach dem Frühstück haben wir Zeit die fantastische Landschaft um die Kulikalon-Seen zu erkunden. Anschliessend wandern wir durch das schmale Tal hinunter zum kleinen Dorf Artuch. Wir verabschieden uns von unseren Trekkingbegleiter*innen und quartieren uns bei einer Gastfamilie ein.

Übernachtung bei einer Gastfamilie in Artuch (1900 m)

Wanderzeit ca. 4 bis 5 Std.

9. Tag: Fahrt zu den «Sieben Seen» (F/L/A)

Eine eindrückliche Fahrt durch die Shing-Schlucht führt uns zu den «Sieben Seen», die als touristischer Höhepunkt des Landes gelten. Am vierten See übernachteten wir wieder bei einer Gastfamilie. Am Nachmittag bleibt Zeit für einen Spaziergang durch das ursprüngliche Bergdorf Nofin.

Übernachtung bei einer Gastfamilie in Nofin (1820 m)

Fahrzeit ca. 3 bis 4 Std.

10. Tag: Fantastische Seenlandschaft (F/L/A)

Die sieben Bergseen beeindrucken durch ihre unterschiedlichen Formen und Farben, die von türkisblau bis schwarz reichen. Sie liegen nacheinander eingebettet in herrlicher Landschaft des Shing-Tals, was so viel wie grüner Garten bedeutet. Eine Tageswanderung bringt uns zum siebten See Hazorchashma (2400 m). Am Abend werden wir bei der Gastfamilie in Nofin zu einem traditionellen Nachtessen erwartet.

Übernachtung bei einer Gastfamilie in Nofin (1820 m)

Wanderzeit ca. 4 bis 5 Std.

11. Tag: Über die Grenze nach Usbekistan (F/M/A)

Nach dem Frühstück fahren wir hinunter nach Pandschakent im fruchtbaren Zeravshan-Flusstal. Die Stadt stammt aus dem 5. Jahrhundert und war ein florierender regionaler Knotenpunkt an der Grossen Seidenstrasse. Heute wird Pandschakent als Pompeji Zentralasiens bezeichnet. Eine kurze Tour bringt uns die Geschichte der Stadt näher. Anschliessend erreichen wir die Grenze zu Usbekistan, wo wir uns von unserem tadschikischen Begleitteam verabschieden und das Team aus Usbekistan begrüßen. Am Nachmittag Weiterfahrt nach Samarkand, wo wir am Abend den berühmten Registan-Platz besuchen. Welch ein Kontrast zu den vergangenen Tagen!

Übernachtung im Hotel in Samarkand (700 m)

Fahrzeit ca. 4 bis 5 Std.

12. Tag: Samarkand (F/M/A)

Samarkand galt im Mittelalter als eine der schönsten und bedeutendsten Städte der Welt. Die Stadt an der legendären Seidenstrasse zieht Reisende bis heute in ihren Bann. Eine ganztägige Stadtbesichtigung führt uns beispielsweise zur Moschee Bibi-Chanum, zum Observatorium von Ulughbek, zum Gur Emir-Mausoleum, auf den Siab-Basar und in die traditionelle Papierfabrik von Konigil etwas ausserhalb des Zentrums.

Übernachtung im Hotel in Samarkand (700 Meter)

13. Tag: Türkisblauer Aydarkul-See (F/L/A)

Nach dem Frühstück verlassen wir die geschäftige Grossstadt und fahren aufs Land. «Türkisblaues Meer der Wüste» nennen die Einheimischen den riesigen Aydarkul-See, der mitten in der Kyzyl Kum-

Wüste gelegen ist. In dieser einmaligen Gegend stoppen wir für ein Picknick. Wer Lust hat, nimmt ein erfrischendes Bad! Anschliessend Weiterfahrt ins kleine traditionelle Dorf Sentyab in den Nuratau-Bergen, etwa 30 Kilometer vom See entfernt.

Übernachtung in einem Gästehaus in Sentyab (700 m)

Fahrzeit ca. 3 bis 4 Std.

14. Tag: Wanderung im Kadvan-Tal bei Sentyab (F/L/A)

Mit einem einheimischen Trekkingguide unternehmen wir eine ganztägige Wanderung im Kadvan-Tal. Entlang dem kristallklaren Fluss, der zum Bade lockt, befinden sich alte Petroglyphen, das Korgon-Castle und die Ruinen eines alten Forts. Die Gegend ist unter anderem für die vielfältige Vegetation und die reiche Vogelwelt bekannt. Gegen Abend Rückkehr ins gemütliche Gasthaus in Sentyab.

Übernachtung in einem Gästehaus in Sentyab (700 m)

Wanderzeit ca. 5 bis 6 Std.

15. Tag: Via Nurata nach Buchara (F/M/A)

Weiterfahrt nach Nurata, wo wir unter anderem den Mausoleums-Komplex und die Festung Nur, die auch nach Alexander dem Grossen benannt wird, besichtigen. Am Nachmittag fahren wir weiter nach Buchara, die alte Hauptstadt der Tadschiken, wo uns weitere Höhepunkte aus der Geschichte der alten Seidenstrasse erwarten.

Übernachtung im Hotel in Buchara (230 m)

Fahrzeit ca. 4 bis 5 Std.

16. Tag: Buchara (F/M/A)

Das historische Stadtzentrum von Buchara gehört zum UNESCO Weltkulturerbe. Wir nehmen uns einen ganzen Tag Zeit unter kundiger Führung, die alte Handelsmetropole zu erkunden, die historischen Gebäude zu besuchen und gemütlich durch die Gassen zu schlendern.

Übernachtung im Hotel in Buchara (230 m)

17. Tag: Buchara - Taschkent (F/M/A)

Am Morgen besteigen wir den bequemen Schnellzug, der uns in etwa 4 Stunden quer durch das Land nach Tashkent bringt. Die usbekische Hauptstadt Taschkent ist eine moderne Grossstadt, die sich jedoch an einigen Stellen ihr orientalisches Flair bewahren konnte. Wir besuchen die wichtigsten Sehenswürdigkeiten: Der Khast Imam-Komplex mit einer Medrese, eine Moschee und ein Mausoleum, das Kunstmuseum, die historische Kukeldasch-Medrese und den Chorsu-Basar.

Übernachtung im Hotel in Taschkent (450 m)

Zugfahrt ca. 4 Std.

18. Tag: Trekking am Nurekata-Fluss (F/L/A)

Nach einer zweistündigen Fahrt erreichen wir bereits das Chimgan-Gebirge, einen Ausläufer des Tien Shan. Das Himmelsgebirge, wie es übersetzt heisst, zieht sich von China über Kirgistan und Kasachstan bis hier nach Usbekistan. Vom Ausgangspunkt folgen wir dem Aksakata-Fluss ins kleine Dorf Uchbau und weiter durch die eindruckliche Schlucht. Picknick am Zusammenfluss von Akskata und Nurekata. Anschliessend wandern wir dem Nurekata-Fluss entlang bis zu unserem Nachtlager.

Übernachtung im Zelt (1500 m)

Fahrzeit ca. 2 Std. / Wanderzeit ca. 5 bis 6 Std.

19. Tag: Am Fuss des Grossen Chimgan (F/L/A)

Stetig bergauf folgen wir einer alten verlassenen Minenstrasse an den Fuss des Grossen Chimgan. Nach dem Mittagessen können auf einer Höhe von 2400 Metern 12000 Jahre alte Petroglyphen besichtigt werden. Später geniessen wir vom Chetkumbel-Pass auf 1880 Metern den herrlichen Ausblick auf die umliegenden Berge. Abstieg zum Upper Beldersay-Fluss, wo wir unser Lager

aufstellen.

Übernachtung im Zelt (1600 m)

Wanderzeit ca. 5 bis 6 Std.

20. Tag: Novotas-Wasserfall (F/L/A)

Nach dem Frühstück wandern wir durch Wachholderwälder und eine riesige Apfelplantage zum Novotas-Wasserfall, wo wir picknicken. Anschliessend folgt der lange Abstieg. Vorbei am Amirsay Ski Resort erreichen wir den Treffpunkt, wo wir vom Fahrzeug erwartet werden. Fahrt nach Taschkent. Das Abschiedessen geniessen wir in einem lokalen Restaurant.

Übernachtung im Hotel in Taschkent (450 m)

Fahrzeit ca. 2 Std. / Wanderzeit ca. 5 bis 6 Std.

21. Tag: Rückflug in die Schweiz (F/-/-)

Frühmorgens Fahrt zum Flughafen und Rückreise. Ankunft in der Schweiz am Abend

Hinweis: F = Frühstück, M = Mittagessen, L = Picknick/Lunchbox, A = Abendessen

Programm-, Unterkunfts- und Preisänderungen vorbehalten

Im Preis inbegriffen

- Flüge Zürich – Dushanbe und Taschkent – Zürich in Economy-Klasse
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Alle Transfers und Überlandfahrten
- Übernachtungen gemäss Programm in Hotels und Gästehäusern im Doppelzimmer, bei Gastfamilien (teilweise Mehrbettzimmer) und im Zweierzelt (7 Nächte)
- Allgemeine Campingausrüstung
- Ausflüge, Wanderungen und Aktivitäten gemäss Programm
- Vollpension während der ganzen Reise
- Lokale, englischsprechende Reiseleitung und Begleitteam
- Bewilligungen, Gebühren und Eintritte
- Trekkingtasche mit Rollen
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)

Im Preis nicht inbegriffen

- Flugaufpreis je nach Verfügbarkeit
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Trinkgelder

Preise

- Preis pro Person bei 3-12 Personen CHF 6'250.-
- Zuschlag Einzelbelegung in Hotels und im Zelt CHF 430.-

Hinweise

Geführte Trekkingreise mit lokaler, englischsprechender Reiseleitung und Begleitteam.

Mittelschweres Trekking, gute Kondition, 2 Tagesetappen bis zu 3 Stunden, 8 Tagesetappen von 4 bis 6 Stunden und 2 Tagesetappen von 6 bis 7 Stunden in Höhen bis maximal 3850 Meter. 3 längere Überlandfahrten auf teilweise schlechten Strassen und 1 Zugfahrt. Das Hauptgepäck wird während den Trekkings von Tragtieren und dem Begleitteam transportiert (13 kg pro Person). Den Tagesrucksack tragen wir selbst.

Wir bewegen uns in einem von äusseren Einflüssen weitgehend verschont gebliebenen, sehr sensiblen Gebiet. Die Reise verlangt deshalb Offenheit, Toleranz und Improvisationsfreudigkeit.

Diese Reise kann an beliebigen Daten auch als Privatreise organisiert werden. Kontaktieren Sie uns für eine Offerte.

