

IRN526 Reisemerklblatt

Iran Trekking Reise: Golestan & Elburs Gebirge | 15 Tage | Iran

VISA UND EINREISE IRAN

Bitte kontrollieren Sie Ihr **Visum** und achten Sie dabei besonders auf die dort angegebene Gültigkeitsdauer („valid until“). Bereits beim check-in wird geprüft, ob Sie ein gültiges Visum besitzen.

Bei Ankunft in Tehran müssen Sie eine **Zolldeklaration** ausfüllen. Dieses Formular heben Sie bitte gut auf. Sie müssen es bei der Ausreise wieder vorzeigen.

Bitte achten Sie darauf, dass die Mitnahme von Zeitschriften mit Darstellungen, die auch nur annähernd als pornographisch verstanden werden könnten, strengstens verboten ist!

Bitte beachten Sie unsere Hinweise zu den Einreise- und Zollbestimmungen sowie zu den Reisedokumenten im Reisemerklblatt.

KLEIDUNG

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

In Iran gibt es offizielle **Kleidervorschriften**. Frauen müssen demnach eine Kopfbedeckung tragen, die das Haupthaar verdeckt. Arme und Beine müssen bedeckt werden und Röcke/ Kleider sollten mindestens bis zur halben Wade reichen. Wir empfehlen die Mitnahme eines den Po bedeckenden Mantels.

Frauen und Männer sollten allgemein keine enganliegende, körperbetonte Kleidung tragen. Männer sollten keine Shorts tragen.

Dies gilt bereits während eines Fluges mit Iran Air. Die Einhaltung dieser Vorschriften durch die Iranerinnen selbst und die Kontrolle durch die staatlichen Stellen unterliegen starken Schwankungen.

GEPÄCK

Am besten geeignet ist eine **Reisetasche**, evtl. mit Rollen für Nächte im Hotel: Reisetaschen sind allgemein weniger sperrig als Rucksäcke oder Koffer. Denn Reisetaschen lassen sich gut im Zelt unterbringen und leicht öffnen. Kofferdeckel klappen

dagegen an den schrägen Zeltwänden schnell wieder zu.

Insbesondere Hartschalenkoffer sind in Geländefahrzeugen und Kleinbussen kaum zu verstauen und werden deswegen von uns bei dieser Reise gar nicht akzeptiert.

Rucksäcke sind ebenfalls unpraktisch im Zelt und haben zumeist ein Tragesystem, dessen Riemen sich beim Be- und Entladen der Fahrzeuge verhaken.

Außerdem empfehlen wir die Mitnahme eines leichten und nicht zu großen **Tagesrucksacks** mit gutem Tragesystem, in dem Sie Kamera, Kleinkram (z.B. Sonnenbrille, Taschentücher, Taschenmesser, Geldbörse), Reiseliteratur und während dem Trekking auch Verpflegung und vor allem Ihre Wasserflasche unterbringen können.

Bei unseren Trekkings 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**.

Bei Reisen mit Trekkings bzw. Reisen mit identischem An- und Rückreiseort im Land empfehlen wir zudem die Mitnahme einer weiteren, **verschließbaren Tasche**, in der Sie während des Trekkings bzw. der Rundreise nicht benötigte Kleidung (z.B. auch Kleidung für die Anreise von Deutschland) aufbewahren können.

Für das Trekking sollten Sie unbedingt auch an warme Kleidung denken. Wenngleich die Temperatur im Gebirge selten unter den Gefrierpunkt absinkt, sind die Temperaturgefälle doch so stark, dass sich die Mitnahme mindestens eines warmen Pullovers empfiehlt. Weitere Hinweise s. Tabelle.

Das **Gewicht** des Gepäcks darf während des Trekkings nicht mehr als 10 kg betragen.

Sie sollten vor Abflug so packen, dass Sie wichtige Medikamente und Hygieneartikel sowie ein Minimum

IRN526 Reisemerklblatt

Iran Trekking Reise: Golestan & Elburs Gebirge | 15 Tage | Iran

an Kleidung im **Handgepäck** transportieren. Für den Fall, dass Gepäck während des Fluges abhanden kommen sollte, verfügen Sie so wenigstens über eine Notausstattung.

TRANSPORT

Während der Transfers setzen wir teilweise **Geländefahrzeuge** ein. Diese Fahrzeuge, meist von Typ Toyota Landcruiser, haben in der Regel eine „Desert Specification“ und sind durchgehend mit einer Klimaanlage ausgestattet. Die Fahrzeuge sind so breit, dass auf der Rückbank problemlos drei Gäste nebeneinander sitzen können.

Ausrüstung und Gepäck werden sowohl in, als auch auf den Fahrzeugen transportiert, wobei schwere Ladung im Wagen und leichtere Ladung nach Möglichkeit auf dem Fahrzeug transportiert werden, um den Schwerpunkt möglichst nach unten zu verlagern.

Unsere Fahrzeuge halten aus organisatorischen Gründen immer dieselbe **Reihenfolge** ein. In Iran fährt die Englisch sprechende Reiseleitung das erste Fahrzeug. Wir können und wollen unseren Gästen keine bestimmten **Sitzplätze** in den Fahrzeugen garantieren. Wir bitten unsere Gäste vielmehr darum, während der Reise nicht nur die Autos zu wechseln (und damit die Fahrer), sondern auch die Konstellation der Insassen zu ändern, sodass alle Reisenden einmal in den Genuss des Beifahrersitzes kommen. Das hat für Sie überdies den Vorteil, intensiveren Kontakt zu Ihren Mitreisenden aufbauen zu können, was wiederum erfahrungsgemäß eine ausgeglichene Stimmung in der Reisegruppe fördert. Und natürlich lernen Sie Ihre Fahrer besser kennen, die durch ihre individuellen Charaktere einen wesentlichen Teil Ihrer Erfahrungen des bereisten Landes ausmachen.

Bitte üben Sie Toleranz, wenn das **Ausladen** der Autos durch die Fahrer nicht immer prompt nach Ankunft erledigt wird. Die Fahrer sehen sich nicht nur als „Dienstleister“, sondern vor allem als Mitglied der Reisegruppe, die ihr sicherlich anstrengendes und verantwortliches Tagespensum hinter sich gebracht haben und sich zunächst eine kleine Verschnaufpause gönnen. Unbestritten spielt dabei auch die arabische

Mentalität, die weder Stress noch Hektik kennt, eine Rolle. Wir möchten Sie bitten, in solchen Fällen selbst zum Beispiel beim Ausladen zu helfen und damit nicht nur zum Einhalten des Zeitplanes beizutragen, sondern vor allem zu demonstrieren, dass Sie sich und die arabische Crew als Team verstehen.

VERPFLEGUNG

Die Verpflegung vor Ort wird soweit wie möglich persisch sein. Das bedeutet in Restaurants eine reiche Auswahl verschiedener Vorspeisen, dann Reis mit Fleisch oder Fisch sowie Fladenbrot und Obst. Mittags besteht während der Rundreise die Möglichkeit, sich in einem Restaurant zu stärken. Während des Trekkings wird mittags gepicknickt (meist Brot und Salat, Obst).

Das Abendessen nehmen wir während der Nächte in Städten im Hotel oder in einem Restaurant ein. Im Gebirge kochen wir abends selbst – die tätige Mithilfe aller Mitreisenden beim Lagerauf- bzw. abbau und der Küchenarbeit setzen wir voraus. Das Abendessen ist die warme Hauptmahlzeit des Tages. Fleisch bereiten wir hauptsächlich in Form von Barbecues zu, sodass auch Vegetarier/innen ohne Probleme an der Reise teilnehmen können. Neben Reisegerichten bereiten wir auch typisch persische Eintöpfe zu.

TRINKWASSER

Das von uns verwendete Trinkwasser stammt aus Leitungen bzw. Quellen, die wir bereits in der Vergangenheit ausprobiert und für unbedenklich befunden haben. Wir führen Trinkwasser in **Kanistern** mit. Das Kanisterwasser füllen wir dann in die (von den Teilnehmern mitgebrachten) Trinkwasserflaschen um. Den Reisenden steht unbegrenzt Trinkwasser zum Trinken zur Verfügung.

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.

UNTERBRINGUNG

Die Unterbringung erfolgt entweder in ordentlichen **Hotels** (Zimmer zumeist mit eigenem Bad/Dusche

IRN526 Reisemerklblatt

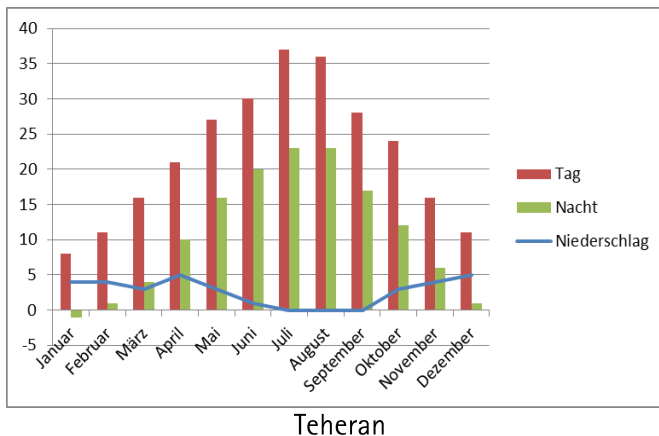
Iran Trekking Reise: Golestan & Elburs Gebirge | 15 Tage | Iran

und Klimaanlage) oder in **Zelten** (geräumige Drei-Personen-Kuppelzelte, die aber maximal mit 2 Personen belegt werden).

Bei dieser Reise übernachten wir vor und nach dem Trekking in der Golestan Ecolodge. Diese Lodge ist ein typisches turkmenisches Wohngehöft mit Mehrbettzimmern. In der Lodge stehen entsprechend keine Einzel- oder Doppelzimmer zur Verfügung. Hier befinden sich die Sanitäreinrichtungen auch außerhalb der Zimmereinheiten und werden von den „Parteien“ gemeinsam genutzt. Weitere Hinweise zu den Unterbringungsarten finden Sie auf unserer Website.

Die Hotels in Iran entsprechen nicht unbedingt europäischem Standard. Insbesondere die Badinstallationen sind teils „unkonventionell“ und weniger sorgfältig als bei uns gearbeitet.

Sowohl **Schlafunterlagen** (Isomatten) als auch **Schlafsäcke** müssen mitgebracht werden. Hinweise zum Schlafsack finden Sie in unserer Ausrüstungs-Checkliste.



NÄCHTE IM CAMP

Bei unseren Expeditionen und Trekkings treffen wir in der Regel etwa um 17 Uhr am Lagerplatz für die Nacht ein. Sofort nach Ankunft werden die Zelte ausgegeben, die die Teilnehmer selbst aufbauen. In der Zwischenzeit richten die lokalen Begleiter und der Reiseleiter die Küche ein und kochen einen Tee. Die Mitreisenden, die mit dem Zeltaufbau fertig sind, kommen meist auf ein Glas Tee an den gemeinsamen Essplatz, den wir mit Matten und einer großen „Tischdecke“ ausstatten. In der Regel beteiligen sich alle Mitreisenden unkompliziert an den anfallenden Küchenarbeiten wie Gemüseputzen und – nach dem Essen – am Spülen.

Gegessen wird in der Regel zwischen 19 und 20 Uhr. Anschließend kann man's sich – sofern genügend Holz vorhanden ist – am Lagerfeuer gemütlich machen und „de Schnüss schwade“ (kölsch für: erzählen). Da es außer dem meist grandiosen Sternenhimmel und anderen Nebensächlichkeiten keine Gelegenheit gibt, die Nacht „auf den Kopf zu hauen“, liegen viele Mitreisende schon um 21 Uhr in den Betten. Dafür wird man morgens kurz nach Sonnenaufgang wach. Nach dem Frühstück bauen die Teilnehmer ihre Zelte ab, während Begleiter und Reiseleiter die Ausrüstung zusammenpacken und ggf. die Lasttiere beladen. Abmarsch ist dann meist gegen 8 Uhr.

Kleidungsempfehlung

Untertags achten Sie bitte auf leichtere und vor allem körperbedeckende Kleidung sowie einem leichten Pullover. Für die Abende denken Sie bitte an warme Kleidung und eine Kopfbedeckung gegen den Wind.