
Iran: Trekking im Alborz-Gebirge und Damavand-Besteigung

Trekkingreise und Kultur des Orients - Persepolis, Isfahan, Teheran, Shiraz



Das persische Großreich und seine Kultur hat seine Wiege im Iran. Ein einzigartiges Land, das Sie immer mit freundlichen und offenen Armen empfängt. Erobern Sie den Iran mit seinen gewaltigen Gebirgen, faszinierenden Wüsten, historischen Bauten, einer jahrtausendealten Geschichte, orientalischen Kultur und lebendigen Traditionen. Diese Reise ist die perfekte Mischung aus Kultur und Trekking. Entdecken Sie die kulturellen Höhepunkte der Städte **Teheran**, **Shiraz**, **Persepolis** sowie **Isfahan** und unternehmen Sie eine Trekkingtour im **Alborz-Gebirge**. Ein ganz besonderes Erlebnis ist die **Besteigung des Damavand** (5.671 Meter). Der Name Damavand bedeutet im Persischen „frostiger Berg“. Er ist ein Vulkan, aber seit ca. 150 Jahren inaktiv. Bestens akklimatisiert und an die Höhe angepasst, startet der bergsteigerische Höhepunkt. Mit ständigem Blick in Richtung Gipfel führt diese technisch leichte, landschaftlich sehr reizvolle Damavand Besteigung über die Südroute durch herrlich duftende Gebirgswiesen und vorbei an schwefelhaltigen Gesteinsbrocken bis zum Dach des Iran und Orients.

Die Höhepunkte unserer **Trekking-Reise ins Alborz-Gebirge (inkl. Damavand-Besteigung)**:

- Gipfelmöglichkeiten: **Tochal** 3.961 m, **Lashgarak** 4.256 m & **Alamkouh** 4.850 m
- **Besteigung des Vulkans Damavand** 5.671 m – höchster Berg im Orient
- Besichtigung der **Hauptstadt Teheran**
- Baden im **Kaspischen Meer**
- **Shiraz** – Stadt der Dichter Saadi und Hafez
- UNESCO-Weltkulturerbe **Persepolis**
- Türkis glänzende Kuppeln und Bogenbrücken von **Isfahan**

Reiseverlauf

1. Tag: Anreise

Flug von Deutschland nach Teheran. Transfer zum Hotel. Übernachtung.

2. Tag: Teheran

Ganztägige Stadtbesichtigung durch die moderne Metropole, die zu Füßen des Tochal-Berges (3.944 m) liegt. Mit ca. 15 Mio. Einwohnern zählt die Stadt zu den größten Städten Asiens. Seit 1788 mit der Machtergreifung der Qadjaren wurde sie zur Hauptstadt gewählt. Heute konzentriert sich hier die Wirtschaft, Verkehr, Verwaltung und Kultur des Landes. Ihre Bedeutung verdankt sie, in erster Linie, der Lage am alten Handelsweg von Mesopotamien nach

Zentralasien. Hier leben viele Kulturen wie muslimische Iraner, Kurden, Türken, Juden, Armenier und Assyrer friedlich beieinander. Der Dialekt prägt das moderne Persisch.

Im Gegensatz zu den klassischen Städten wie Isfahan, Hamadan oder Yazd tritt Teheran erst spät ins Licht der Geschichte. Nur wenige Bauten haben die Modernisierung der Großstadt durch Reza Shah überlebt. Dennoch lohnt eine Besichtigung der Paläste vergangener Dynastien, Museen und Parks. Auf dem Programm stehen der Saudabad-Palast, die Ostad-Motahari-Moschee, das Nationalmuseum und der Azadi-Turm, welcher unserem Jahrhundert entstammt und das Wahrzeichen von Teheran ist. Ein Abstecher in den quirligen Imam-Hauptbasar schließt die Stadtbesichtigung ab. Am Abend wird Sie Ihr Reiseleiter gern noch in die Teehäuser im kühleren Norden begleiten. Übernachtung im Hotel. F/A

3. Tag: Teheran – Mount Tochal

Nach dem Frühstück erfolgt der Transfer vom Hotel zum ca. 1.800 m hohen Ausgangspunkt Ihrer ersten Gipfeltour auf den Hausberg von Teheran, den 3.961 m hohen Mount Tochal im Alborz-Gebirge. Der Aufstiegsweg ist gut ausgebaut, verlangt jedoch Trittsicherheit, und einige Felsblöcke müssen überwunden werden. Nach ca. 5-6 h gemüthlicher Wanderung erreichen Sie die einfache Übernachtungshütte „Shirpala Shelter“ auf ca. 2.750 m Höhe. Achtung: hier nur Mehrbettzimmer, es sind keine Doppel- oder Einzelzimmer vorhanden. In der Hütte kann man Getränke kaufen. F/M/A

4. Tag: Mount Tochal – Shahrestanak – Rudbarak

Nach dem Frühstück starten Sie heute sehr zeitig in Richtung des Gipfels. Nach ca. 5 h erreichen Sie den fast 4.000 m hohen Mt. Tochal und genießen einen schönen Blick auf die gigantische Millionenmetropole Teheran sowie den Rundblick auf das Hochland von Iran. Nach ausgiebiger Gipfelrast und Beweisfotos steigen Sie über die Nordseite bis nach Shahrestanak ab (weitere 5-6 h), von wo Sie mit den Fahrzeugen via Marzanabad nach Rudbarak (2.300 m) gebracht werden, dem Ausgangspunkt für Ihre nächsten Trekkingtage. Kurz vor Shahrestanak sehen Sie noch Überreste vom alten Shah-Sommer-Palast aus dem 19. Jahrhundert. Angenehmer Nebeneffekt der Bergtour ist natürlich auch die bessere Höhenanpassung für die weiteren Bergtouren. Die Fahrzeit beträgt ca. 3 h; es geht durch eine schöne und einsame Gebirgslandschaft. Übernachtung in Rudbarak in einem Lokalhaus. F/M/A

5. Tag: Rudbarak – Hezarchal (3.800 m)

Am Morgen fährt man (stehend auf der Ladefläche) ca. 15 km (1,5 h) zum Ausgangspunkt der Trekkingtour nach Vandabon oder, je nach Straßenbedingungen, weiter bis Teigh-e galou (3.257 m). Von hier beginnt die Wanderung von 2-3 Stunden durch eine faszinierende Landschaft nach Hezarchal (3.770 m). Das Gepäck wird mit Mulis transportiert – Sie tragen nur den Tagesrucksack. Ihre Zelte schlagen Sie auf einer schönen Wiese, umrahmt mit den vielen Viertausendern, auf. F/M/A

6. Tag: Bergtour zum Lashgarak (4.256 m)

Heute haben Sie die Möglichkeit, den 4.256 m hohen Lashgarak zu besteigen. Zuerst müssen 2-3 kleine Bäche übersprungen und kleine Schneefelder gequert werden, bevor es über einen Schotterweg zum Gipfel hinauf geht. Nach ca. 3 h ist es geschafft, und man genießt von dem großen Gipfel einen schönen Blick zum 4.850 m hohen Alamkouh und seiner Vasallen. Wer den Gipfel nicht mit besteigen möchte, kann entweder einen Ruhetag einlegen oder kleine Wanderungen in der Umgebung unternehmen. Übernachtung im Zelt. F/M/A

7. Tag: Bergtour zum Alamkouh (4.850 m)

Zeitig werden Sie geweckt (7:30 Uhr geht es los), denn heute steht die Besteigung des zweithöchsten Berges Irans auf dem Programm. Der Weg führt über die technisch leichte Südroute auf Schotter und Fels, stellenweise müssen einige kleine Schneefelder gequert werden. Linker Hand befindet sich der Khersan-Gletscher und zur rechten Seite (teilweise verdeckt) die Überreste des Marjikesh-Gletschers. Nach ca. 5-6 h ist es endlich geschafft! Sie stehen auf dem schönen, aber brüchigen Gipfel und genießen den Rundblick über das Alborz-Gebirge. Sie blicken hinab in die steilen Aufstiegsrouten von der Nordseite des Berges und, mit etwas Wetterglück, glitzert im Osten der König Damavand mit seiner weißen Haube. Nach ausgiebiger Gipfelrast erfolgt der Abstieg (3 h) über die Aufstiegsroute zurück zum Camp. Übernachtung im Zelt. F/M/A

8. Tag: Rückkehr nach Rudbarak

Rückkehr nach Vandabon (ca. 5 h) bzw. Teigh-e galou (ca. 1,5 Stunden). Unterwegs erhalten Sie die Möglichkeit, durch schöne Blumenwiesen zu schönen Fotomotiven zu kommen (vor allem im Juni). Danach Rückfahrt (stehend auf der Ladefläche) nach Rudbarak. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit zu einem Stadtbummel. Übernachtung im Lokalhaus. F/M/A

9. Tag: Kaspisches Meer – Ausgangspunkt für die Besteigung des Damavand

Frühstück und danach Weiterfahrt zum Damavand. Die Fahrt führt vorbei am Kaspischen Meer. Wir werden einen kurzen Badestopp einlegen. Hier am Meer herrscht ein völlig anderes Klima als im übrigen Land, denn bedingt durch die fast 6.000 m aufragende Kette des Alborz-Gebirges, welches die Küstenregion vom restlichen Land abtrennt, ist es hier wesentlich feuchter und das Klima subtropisch. Hier findet man eine vielfältige Vegetation, dichte Wälder und viel Landwirtschaft (z.B. Reis oder Zitrus-Plantagen). Aufgrund dieser Fruchtbarkeit ist der Küstenstreifen sehr dicht besiedelt. Wirtschaftliche Bedeutung hat die Region auch dank der Fischerei (vor allem der als Staatsmonopol organisierte Störfang-Kaviarproduktion) sowie durch die Erdöl- und Erdgasförderung.

Anschließend geht es dann (teilweise durch eine enge Schlucht) weiter nach Polur 2.250 m, einem Städtchen am Südwest-Fuß des Damavand. Von hier aus können Sie den ersten überwältigenden Blick auf den Berg genießen. Der Damavand (5.671 m) ist nicht nur der höchste Berg des Irans sondern des gesamten Orients. Der mächtige, gleichförmige Vulkan überragt das schroffe Albruz-Gebirge um mehr als 1.000 Meter und wirkt fast wie ein Fremdkörper. In den nächsten 2 Tagen werden Sie den Damavand auf der technisch leichten Südroute besteigen. Übernachtung in einem Gästehaus oder der Mountain-Föderation (Mehrbettunterkunft, keine Doppelzimmer oder Einzelzimmer möglich!). F/M/A

(Fahrzeit ca. 7 Stunden)

10. Tag: Damavand: Aufstieg zur Bargah-Sevon-Schutzhütte

Heute stehen Sie sehr zeitig auf. Zuerst fahren Sie mit dem Fahrzeug (teilweise stehend auf der Ladefläche) über viele Serpentinafen bis zur Saheb-al-Sahman-Moschee auf 3.020 m Höhe. Unterwegs stoppen Sie, denn es bieten sich schöne Motive mit dem Berg und herrlichen Wiesen an (je nach Jahreszeit). Hier am Ausgangspunkt zu Ihrer Besteigung treffen Sie auch die Muli-Treiber, die Ihr Gepäck transportieren werden (nicht benötigtes Gepäck kann vor Ort deponiert werden). Wie weit Sie mit den Fahrzeugen vorwärtskommen, hängt stark von dem Zustand der Bergstraße (einfache Schotterpisten) ab. Nachdem das Fahrzeug uns verlassen hat, schultern Sie Ihren

Tagesrucksack auf und beginnen mit dem stetigen Aufstieg (ca. 1.100 m). Nach ca. 5 h erreichen Sie die neu errichtete Berghütte „Bargah-Sevon“ auf ca. 4.200 m Höhe. Sie übernachten entweder in dem Schlafsaal der Berghütte (Reservierung nicht möglich) oder, bei Überfüllung, in den mitgebrachten Zelten. F/M/A

11. Tag: Damavand: Akklimatisierungstag

Der heutige Tag dient zur Verbesserung der Höhenanpassung und Erholung. Am Vormittag unternehmen Sie eine leichte Wanderung. Genießen Sie dabei den Blick in die Ferne. Am Nachmittag ist Erholung und Entspannung angesagt und es heißt Kräfte sammeln für den morgigen Gipfeltag. Übernachtung erneut in der Berghütte oder im Zelt. F/L/A

Zelte Lager

12. Tag: Damavand: Gipfeltag

Am frühen Morgen brechen Sie zu Ihrem Gipfelsturm auf. Gegen 3:00 Uhr ist Wecken angesagt und um 4:00 Uhr starten Sie zum Gipfel. Der Damavand bedeutet im Persischen „frostiger Berg“ und auch Sie müssen sich warm anziehen, denn es herrschen auch im Sommer am Gipfel Temperaturen weit unter 0 Grad und es ist teilweise mit starkem Wind zu rechnen. Mit etwas Glück kann man besonders im Juli und August den Gipfel völlig ohne Schnee- und Eiskontakt besteigen. Die Aufstiegsroute ist technisch leicht und setzt keine besonderen Fähigkeiten voraus. Wichtig sind eine solide Grundkondition und Trittsicherheit. An einigen wenigen Stellen kann es notwendig werden, in den Fels zu greifen. Unter Umständen muss auch mal ein Altschneefeld gequert werden. Gleich beim Start empfiehlt es sich, noch Gamaschen anzulegen.

Ab einer Höhe von 5.100 m spüren Sie erste Schwefeldämpfe und es wird deutlich, dass Sie an einem Vulkan unterwegs sind. Der Berg ist nicht mehr aktiv, aber dennoch spürt man noch seinen Atem. Nach ca. 6-7 Stunden stehen Sie dann glücklich auf dem höchsten Punkt des Vulkans Damavand und genießen einen grandiosen Rundumblick. Bei klarer Sicht kann man sogar bis nach Teheran oder zum Kaspischen Meer blicken. Auch sieht man am Horizont die Spitze des 4.850 m hohen Alamkouh herausragen. Nach ausgiebiger Gipfelrast erfolgt der Abstieg über die Aufstiegsroute bis zur Berghütte „Bargah-Sevon“. Hier wird noch einmal übernachtet, und es wird der Blick auf den bezwungenen Damavand genossen. Übernachtung wieder in der Hütte oder im Zelt. F/M/A
(Gehzeit Aufstieg ca. 6-7 h, Abstieg ca. 3-4 h; Auf-und Abstieg 1.500 HM)

13. Tag: Rückkehr nach Teheran

Zeitiger Abstieg bis zur Saheb-al-Sahman-Moschee auf 3.020 m Höhe, dem Ausgangspunkt der Bergtour (3 h). Sie können sich stolz auf die Schulter klopfen, denn Sie haben den höchsten Berg des Orients bezwungen. Der Damavand zählt neben dem Kilimanjaro zu einem der höchsten freistehenden Berge der Welt. Der Höhenunterschied vom Fuß des Berges bis zum Gipfel beträgt ca. 4.700 m. Nach Verabschiedung der Maultreuer und Bergführer fahren Sie zurück in die quirlige Hauptstadt Teheran. Hier erwartet Sie eine heiße Dusche. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Wer möchte, kann noch einen Abstecher zum Basar unternehmen. Ihr Reiseleiter hilft Ihnen bei der Organisation. Der Große Basar von Teheran zählt zu den größten überdachten Basaren der Welt, wobei hier die einzelnen Warenkategorien und Handwerkszünfte noch ihren eigenen Bereich haben – das typische Merkmal der meisten Basare. Übernachtung im Hotel. F/M/A
(Fahrzeit ca. 3-4 h; Abstieg ca. 2-3 h)

14. Tag: Teheran – Shiraz (Stadt der Dichter und Rosen)

Heute fliegen Sie in den Süden nach Shiraz. Die Stadt liegt rund 1.600 m hoch in einer grünen Oase. Sie ist von Parks und Grünanlagen geprägt und im Volksmund als „Stadt der Liebe, der Rosen und der Nachtigallen“ bekannt. Nach der Ankunft, Transfer und Hotelbezug, starten Sie zur Stadtbesichtigung. Shiraz ist eine fantastische Stadt, die durch den Einfluss der vielen Kulturen wie z.B. der Achämeniden, Araber, Bujiden, Dailamiten und Mongolen geprägt wurde. Sie ist mehr als 4.000 Jahre alt. Hier sehen Sie u.a. die Gärten von Eram und Naranjestan, besichtigen weiterhin die berühmte Jamé-Moschee, die Vakil-Moschee sowie die Nasir-Al-Molk-Moschee und das Waki-Baukomplexes (Zitadelle, Basar und Badehaus). Am späten Nachmittag besuchen Sie die beiden Mausoleen der bedeutendsten persischen Dichter, Hafez und Saadi. Anschließend steht noch ein Bummel durch den großen Bazar auf dem Programm. Übernachtung im Hotel. F

15. Tag: Persepolis – Naqshe-e Rostam (Felsengräber) – Isfahan

Nach dem Frühstück fahren Sie nach Persepolis. Bevor Sie jedoch die Stadt verlassen, erfolgt ein kurzer Stopp am Koran-Tor. Hier wurde einst im Tor ein Koran aufbewahrt, um so die Reisenden, die durch das Tor schritten, auf ihrer Reise zu segnen. Nach ca. 45 min (ca. 60 km) Fahrt erreichen Sie die Überreste von Persepolis. Lange Zeit war nicht bekannt, wer die Anlage und zu welchem Zweck erbaut hat. Die Iraner nennen sie heute noch Takht-e Jamshid („Thron des Djamshid“, einer der mythischen Könige aus der nationalen Überlieferung). Durch Ausgrabungsarbeiten der deutschen Archäologen Herzfeld und später Schmidt konnte geklärt werden, dass Persepolis (griech. „Stadt der Perser“) eine Palastanlage der achämenidischen Herrscher war.

Danach besuchen Sie noch die nur 7 km weiter von Persepolis liegenden Felsengräber von Naqshe-e Rostam. Hier liegen fast in Sichtweite zu Persepolis die Gräber einiger sassanidischer und achämenidischer Könige. Von den vier kreuzförmigen Grabfassaden kann nur eine eindeutig identifiziert werden. Sie werden jedoch Darius dem Großen, Xerxes, Artaxerxes II und Darius II zugeschrieben. Der hinter der Wand gelegene Berg ist eine uralte Nekropole, wie viele der dort gefundenen Grabanlagen beweisen. Danach besichtigen Sie noch die alte Residenzstadt Pasargadae (UNESCO-Weltkulturerbe), wo die Perser im Jahre 550 v. Chr. über die Meder siegten. Am Nachmittag Weiterfahrt nach Isfahan (ca. 400 km). Wenn man über das karge und staubige Hochland die ca. 1.550 m hoch gelegene Oasen-Stadt erreicht, fühlt man sich wie im Paradies. Esfahan (persisch ausgesprochen) – das sei die halbe Welt, so sagen es die Einheimischen stolz über Ihre Stadt mit den unzähligen türkisfarbenen Kuppeln und den herrlichen Gärten und Palästen. Übernachtung im Hotel. F

16. Tag: Isfahan – der Garten Eden

Heute steht eine ganztägige Stadtbesichtigung durch den „Garten Eden“ auf dem Programm. Die Lebensader der Stadt bildet seit Jahrtausenden der Zayandeh-Rud-Fluss, der sein lebensspendendes Nass vom Zagros-Gebirge in die Oasen transportiert. So spendet er auch im Sommer angenehme Frische. Isfahan verfügt über eine große Anzahl von Sehenswürdigkeiten, und man bräuchte mindestens 4 Tage, um alle anzuschauen. Wir haben die wichtigsten zu einer Tagestour zusammengestellt; die meisten kann man bequem zu Fuß erlaufen. Fast alle Besichtigungen beginnen am Großen Platz „Meydan-e Imam“. Nach dem Besuch des Platzes besichtigen Sie den Aliqapu-Palast, die Imam-Moschee und schlendern durch den quirligen Bazar. Weiterhin besuchen Sie die Shaik-Lotfollah-Moschee, die Siosehpol-Brücke mit ihren 33 Bögen und den Ali-Qapu-Torpalast. Anschließend Fahrt zum Vierzig-Säulen-Palast, einem der zuletzt gebauten Gartenpaläste aus der Safaviden-Zeit, und Besuch der schwingenden Türme. Übernachtung im Hotel. F

17. Tag: Isfahan – Kashan – Qom – Teheran

Gleich nach dem Frühstück fahren Sie in das armenische Viertel „Djolfa“ auf der südlichen Seite des Flusses. Zwar ist die armenische Gemeinde in Isfahan auf wenige tausend Menschen zusammengeschrumpft, dennoch lohnt sich der Abstecher hierher. Sie besichtigen eine der vielen Kirchen, die durch ihre schlichten Backsteinkuppeln kaum auffallen und sich gut an die Umgebung angepasst haben. Weiterhin besuchen Sie die Vank-Kathedrale aus dem 16. Jh. mit dem schönen Glockenturm. Auf der Fahrt zurück nach Teheran legen Sie einen Stopp in Kashan ein und besichtigen die früheren Kaufmannshäuser Borjujerdia sowie Tabatabaei. Die Stadt und seine Vorläufersiedlungen gehören zu den am längsten besiedelten Plätzen auf dem iranischen Hochland. Der Grund ist eine äußerst ergiebige Quelle in der Nähe der Stadt, die heute noch die ehemaligen königlichen Gärten (Baq-e Fin) bewässert. Die ehemals wichtige Handelsstadt ist bekannt auch für die Entwicklung der Keramik-Fliesen, die heute noch „Kashis“ genannt werden. Sie besichtigen den Garten Baq-e Fin, den Shah Abbas 1590 zu einem persischen Paradiesgarten ausgebaut hatte. Anschließend besuchen Sie die archäologische Stätte von Tepe Sialk mit den prähistorischen Siedlungshügeln. Die ältesten gefundenen Artefakte stammen aus dem 5. Jh. v. Christus. Nach einem kurzen Abstecher durch den Bazar geht es weiter nach Qom. Der Reichtum von Qom gründet sich auf die Grabmoschee der Fatima, eine der heiligsten Stätte der Schiiten, die mit der Geschichte der Stadt aufs Engste verknüpft ist. Die große Zeit der Stadt begann mit dem Aufstieg der Safaviden und der Zwangs-Schiitisierung ganz Irans. Shah Abbas ließ das Heiligtum ausbauen und Shah Ali Fath ließ zu Beginn des 19. Jh. die 32 m hohe Kuppel vergolden. Heute ist Qom das Zentrum der Theologieschulen und, nach Maschhad, der wichtigste Pilgerort. Der bekannteste Religionschüler war Ajatollah Khomeini (Gründer der islamischen Republik Iran). Der Reiseleiter wird versuchen (keine Garantie), vor Ort eine Genehmigung zu erhalten, damit Sie den Außenhof des Schreins der Fatemeh Ma'soumeh (Schwester des achten schiitischen Imams) besichtigen können. Übernachtung in Qom/oder Weiterfahrt nach Teheran und Übernachtung. F/A

Hinweis: Um den dichten Verkehr in Teheran und lange Staus zu vermeiden, empfiehlt sich eine Übernachtung in Qom. Der Transfer zum Flughafen dauert von Qom ungefähr 90 min.

18. Tag: Wieder daheim

Transfer zum Flughafen und Rückflug in die Heimat. F

F = Frühstück / M = Mittagessen / L = Lunchbox / A = Abendessen

Leistungen

- Flüge ab/an Deutschland in Economy Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen
- Inlandsflug Teheran – Shiraz in der Economy Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen
- Alle Transfers & Besichtigungsfahrten in Privatfahrzeugen
- Sämtliche Eintritte lt. Programm
- Alle Hotelübernachtungen in 3* Häusern lt. Programm
- Unterbringung im DZ, während der Trekking- und Bergtour in einfachen Gästehäusern, Zelten oder sehr einfachen Berghütten
- Während des Trekkings Begleitmannschaft mit Koch
- Gepäcktransport durch Mulis
- Trekkingpermits (Alborz-Gebirge und Damavand)
- Vollpension – siehe Mahlzeiten an den einzelnen Tagen

- Deutsch sprechender, örtlicher Kulturguide, Englisch sprechender Berg- und Trekkingführer
- Deutsch sprechender Reiseleiter (ab mindestens 10 Teilnehmern)
- Vorbereitungstreffen in Leipzig
- Einladung für das Visum (Referenznummer)

Nicht enthaltene Leistungen

- Visum (z. Zt. 50 EUR)
- Trinkgelder (ca. 70 EUR); Persönliches
- Nicht aufgeführte Mahlzeiten und Getränke
- Individuelle Aktivitäten
- Evtl. erhöhter Kerosinzuschlag nach dem 01.08.18

Zusatzleistungen

- Einzelzimmerzuschlag / Einzelzelt: 350 EUR
- Rail & Fly-Ticket der Deutschen Bahn (Zug zum Flug): 65 EUR

Hinweise

- Termine, Preise & Leistungen ab 01.01.20 unter Vorbehalt.
- Diese Reise ist auch individuell zum Wunschtermin ab 2 Personen buchbar. Preis pro Person im DZ: 3.890 EUR.
- Falls einzelne der genannten Unterkünfte nicht verfügbar sind, wird eine möglichst gleichwertige Alternative gebucht.
- In den Städten übernachten Sie in Hotels der landestypischen Mittelklasse mit teilweise zweckmäßiger Ausstattung. Bitte vergleichen Sie den Komfort und die sanitären Einrichtungen der Hotels nicht mit den uns bekannten Standards in Europa. Von allen Teilnehmern wird daher eine gewisse Bereitschaft und Anpassung an die mancherorts einfache Verhältnisse erwartet. Bitte haben Sie dafür Verständnis.
- Achten Sie bitte auf angemessene Kleidung. Es ist generell verboten, kurze Hosen oder Bermudas zu tragen. Hinweis für unsere weiblichen Gäste: Von den Frauen wird im Iran Angleichung im Kleidungsstil verlangt (dies gilt hauptsächlich für die Städte. Während des Trekkings können Sie normale Trekkingbekleidung tragen mit Kopftuch (auch farbig möglich in den letzten Jahren) oder Basecap. Ihr örtlicher Reiseleiter wird Sie dabei beraten und Tipps geben). Führen Sie bitte nur dezente Kleidung in gedeckten Farben mit sich. Nicht angebracht ist tief ausgeschnittene oder eng anliegende Kleidung. Auch Kleidung mit kurzen oder halblangen Ärmeln ist in der Öffentlichkeit nicht gestattet. Dies gilt bei Ankunft am Flughafen. Hier sollten Sie schon das Kopftuch im Flugzeug anlegen und Körperbedeckende Kleidung tragen. Da es besonders in den Sommermonaten sehr warm werden kann, empfiehlt sich leichte, atmungsaktive und bewegliche Kleidung. Bei dem Besuch von Moscheen wird meistens ein Tschador (großes, meist dunkles Tuch in Form eines umsäumten Halbkreises, das von muslimischen Frauen als Umhang um Kopf und Körper gewunden wird und lediglich das Gesicht oder Partien des Gesichtes frei lässt. Er wird in der Öffentlichkeit oder beim Besuch von z. B. Moscheen über die übrige Kleidung getragen) verlangt. In den meisten Fällen wird dieser Tschador von den Moscheen zur Verfügung gestellt.
- Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder

Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld zu üben. Selbstverständlich ist es unser Ziel, sämtliche Programmpunkte zu erreichen.

- Bürger der Bundesrepublik Deutschland, Österreichs und der Schweiz benötigen für ihren Aufenthalt im Iran ein Visum. Visagebühren sind nicht im Reisepreis eingeschlossen. Ihr Reisepass muss noch mindestens 6 Monate über die Reise hinaus gültig sein.
- Bitte teilen Sie uns zur Buchung die kompletten Passdaten mit (Passnummer, Ausstellungsdatum, -ort und Gültigkeit sowie den Namen Ihres Vaters) oder senden Sie uns eine gut leserliche Passkopie per Fax oder besser per E-Mail zu. Sobald die Daten bei uns vorliegen, beantragen wir bei unserer iranischen Agentur die Einladung für Ihre Reise. Diese Einladung (Referenznummer) bekommen Sie dann von uns per Post oder E-Mail zugesandt (ca. 2 Monate vor Abreise). Mit dieser Referenznummer, dem gültigen Reisepass, dem Antragsformular, geforderten Passbildern (bei Frauen bitte die Passbilder mit einem, wenn möglich, dunklen Kopftuch aufnehmen) und den entsprechenden Visumskosten (Überweisungsbeleg) müssen Sie dann Ihr Visum direkt bei der Iranischen Botschaft oder dem zuständigen Konsulat beantragen.
- Wichtig: Seit dem 23.09.11 ist mit dem Visaantrag eine Kranken- und Unfallversicherungspolice einer anerkannten iranischen oder ausländischen Versicherungsgesellschaft in schriftlicher oder elektronischer Form vorzulegen.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.

Anforderungen

- Es handelt sich um anspruchsvolle Trekkingreisen mit Tagesetappen von bis zu 8 Stunden Länge und max. ca. 1.400 Höhenmetern. Der Schwerpunkt dieser Reisen ist das Trekking und dies erfordert Stärke im physischen und psychischen Bereich. Die Etappen sind teilweise lang, steil und führen auch durch unwegsames Gelände. Trittsicherheit ist absolut notwendig. Außerdem tragen Teamgeist, Kameradschaft und Komfortverzicht zum Gelingen der Urlaubsreise bei. Zur Vorbereitung sollte ein intensiveres Training von mindestens 2-3x wöchentlich erfolgen.
- Für diese Touren ist es unerlässlich, dass Sie mit Pickel und Steigeisen umgehen können. Außerdem ist Gletschererfahrung zwingende Voraussetzung.
- Die sehr einfache Berghütte an der Aufstiegsroute am Damavand bietet zwar Platz für viele Personen, ist aber oft von einheimischen Bergsteigern belegt, so dass es eng werden kann (eventuell Übernachtung im Zelt).
- Auf Grund der großen Höhe ist auch die Höhenkrankheit nicht zu unterschätzen. Langsames und gleichmäßiges Laufen fördert die bessere Anpassung von Kreislauf und Organismus an die Höhe. Ihr Herz und Kreislauf sollten in Ordnung sein; konsultieren Sie bitte vor Reiseantritt einen Arzt. Selbst ein gesunder Organismus darf jedoch keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsames und stetiges Gehen ist sehr wichtig! Erfahrungsgemäß können manche Teilnehmer bereits durch die Klima-Umstellung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten geschwächt und damit „anfälliger“ sein. Zur Vorbereitung dieser Tour empfehlen wir Ihnen regelmäßige Läufe, Konditionstraining und Wanderungen.
- Das Gepäck wird während der Tour von Maultieren befördert, so dass Sie selbst nur Ihren Tagesrucksack mit dem Nötigsten zu tragen haben. Das heiße, trockene Kontinentalklima, welches Temperaturen bis zu 40 Grad mitbringt, erfordert von Ihnen eine gute Hitzeverträglichkeit. Während der Bergtouren ist natürlich mit kühleren bis hin zu winterlichen Temperaturen (abhängig von der Höhe) zu rechnen.
- Grundvoraussetzung für die Tour sind natürlich auch Teamgeist und Gruppentoleranz (Gruppenreise). Während der gesamten Tour wird ein Reiseleiter Hilfestellung geben, wo es geht und erforderlich ist, vor allem am Berg.

Termine & Preise

03.07.2019 - 20.07.2019 3.495 EUR

24.07.2019 - 10.08.2019 3.495 EUR

14.08.2019 - 31.08.2019 3.450 EUR

04.09.2019 - 21.09.2019 3.395 EUR

<https://www.intakt-reisen.de/asien/iran/trekking-alborz-damavand/>

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin