



Trekkingreise Tadschikistan und Usbekistan

Das Fan Gebirge wird von Insidern als eines der schönsten Gebirge Asiens bezeichnet.

Wer schon immer ein spezielles Interesse für selten besuchte Regionen und besonders reizvolle Ziele verspürte, für den ist diese Trekkingreise genau die richtige Wahl. Und was liegt näher, als in einem Land, das zu zwei Dritteln aus Hochgebirge besteht, auf Trekkingtour zu gehen? Das Fan-Gebirge befindet sich im Westen von Tadschikistan, zwischen der Zeravshan und Gissar Bergkette und östlich der usbekischen Stadt Samarkand. Wir wandern durch Täler mit grünen und duftenden Wacholdergewächsen, durch Schluchten, überschreiten Pässe bis 4800m und zelten an idyllischen Plätzen an Seen. Die Gipfel des Fan-Gebirges bieten zudem ein unvergessliches Panorama.

1.-2. Tag Anreise und Ankunft in Dushanbe

Nach der Flugreise nach Tadschikistan checken wir frühmorgens im Hotel ein. Nachmittags Stadtbesichtigung der historischen und sehenswerten Hauptstadt.

3.-5. Tag Iskanderkul

Erste kurze Wanderungen rund um den wunderschönen Iskanderkul-See und Besichtigungen von typisch tadschikischen Dörfern.

6.-13. Tag Trekking im Fan-Gebirge

Während unserem 7-tägigen Trekking werden wir täglich mit einer neuen Kulisse beeindruckt. Wir kommen an verschiedenfarbigen Seen von unglaublicher Schönheit vorbei, überqueren hohe schneebedeckte Pässe, kreuzen rauschende Bäche und die majestätischen über 5000 Meter hohen Gipfel bilden die Arena. Als Höhepunkt unseres Trekkings überschreiten wir den Chimtargapass (4750m).

14.-15. Tag Samarkand

Die alte Oasenstadt Samarkand zählt zu den ältesten Städten der Welt, und allein der Name der Stadt ruft vielen Menschen Bilder wie aus tausendundeiner Nacht hervor. Zwischen den mächtigen Kuppeln und Minaretten der Stadt machten einst Reisende auf der Seidenstrasse Station und sorgten dafür, dass Samarkand sich zu einem bedeutenden kulturellen und wirtschaftlichen Zentrum entwickelte.

16. Tag Ankunft in Zürich

Mit dem Flugzeug geht es abends vom 15. Tag wieder zurück nach Hause wo wir am frühen Nachmittag in Zürich ankommen.

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Ich habe Bergwandererfahrung und bewege mich trittsicher im unwegsamen Gelände und auf Geröllfeldern. Hochtourenenerfahrung mit Steigeisen, Pickel und Seil wird nicht vorausgesetzt.

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 7 Stunden Gehzeit und 1200 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

- Deutsch sprechende lokale Reiseleitung
- 8-tägiges Trekking im Fan Gebirge mit Begleitteam, Übernachtungen im Zelt mit Vollpension und Tee/Kaffee zu allen Mahlzeiten
- 4 Übernachtungen in Gästehäusern mit gemeinsamen Duschen/Toiletten
- 3 Übernachtungen in komfortablen Hotels in Dushanbe und Samarkand
- Stadtbesichtigungen Dushanbe und Samarkand
- Eintritte
- Alle notwendigen Transfers gemäss Detailprogramm
- Local Guides, Koch, Küchengehilfen und Träger/Tragtiere
- Sämtliche Parkgebühren
- CO2-Reduktion der Flugreise durch die Investition in ein Klimaschutzprojekt von «myclimate»

Leistungen nicht inbegriffen

- Flug Zürich nach Dushanbe und von Samarkand nach Zürich (auf Wunsch übernehmen wir die Flugbuchung für Sie. In diesem Falle verrechnen wir Ihnen eine Buchungspauschale von CHF 80.-)
- Getränke vor und nach dem Trekking
- Alkoholische Getränke während der gesamten Reise
- Verpflegung im Transferbereich der Flughäfen
- Trinkgelder für die Mannschaft am Berg
- Kleingruppenzuschlag CHF 250.- (bei 2-3 Personen)
- Aufpreis Einzelzimmer CHF 390.-

Reiseprogramm

1.-2. Tag Dushanbe

Nach einer etwa 9-stündigen Reise (und 3 Stunden Zeitverschiebung) landen wir früh morgens in der Hauptstadt von Tadjikistan. Dort beziehen wir das Hotel, können uns erholen und erhalten am Nachmittag eine Stadtführung durch das charmante Dushanbe, was übersetzt Montag heisst. Der Name rührt daher, dass früher im ehemaligen Dorfkern montags der Markt abgehalten wurde. Heutzutage können wir den Basar an allen Wochentagen besuchen. Im Schatten alter Platanenbäume spazieren wir über den grosszügig angelegten Rudaki Boulevard mit seinen repräsentativen Plätzen mit Springbrunnen. Die Architektur ist vom stalinistischen Empirestil aus der Sowjetzeit geprägt und entbehrt nicht des modernen russisch-tadschikischen Kitsches. Spätestens auf dem weitläufigen, meist überdachten Grünen Basar (Sochmanzur) mit seinem geschäftigen Treiben spüren wir die wahre orientalische Atmosphäre dieser lebendigen Stadt. Auf unserer Besichtigungstour lernen wir auch das tadschikische Nationalmuseum kennen. Neben zahlreichen Artefakten befindet sich dort die, mit 14 m Höhe (seit der Zerstörung der Buddha-Figuren im afghanischen Bamian) grösste erhaltene Buddha-Statue Zentralasiens aus der Kuschan-Periode. Bei aller Kultur wird die Entspannung aber nicht zu kurz kommen – und das am besten in einem der typischen zentralasiatischen Teehäuser!

Übernachtung im Hotel

3. Tag Iskanderkul

Nach dem Frühstück machen wir uns auf den Weg zum Iskanderkul-See, einem der schönsten Seen Zentralasiens. Schneebedeckte 4000er und 5000er flankieren den malerischen See auf 2200 Meter über dem Meer. Am Ufer des Sees befindet sich ein hübsches Lokal wo wir ein leckeres Mittagessen geniessen und uns von der Fahrt erholen. Am Nachmittag machen wir eine kurze Wanderung zum lokalen Niagara-Wasserfall und zum Schlangensee. Anschliessende Fahrt nach Saratog wo wir in einem Gästehaus übernachten.

Fahrzeit ca. 4 Stunden, Gehzeit ca. 2 Stunden / Übernachtung im Gästehaus

4. Tag Saratog

Nach einem herzhaften Frühstück im Gästehaus im Dorf Saratog begeben Sie sich auf eine Wanderung durch die malerische Karakul-Schlucht. Dieser Tag ist der Akklimatisierung und dem Eintauchen in die Kultur gewidmet. Während Sie auf den malerischen Wegen unterwegs sind, haben Sie die Möglichkeit, einheimische Hirten zu treffen und Einblicke in ihr tägliches Leben und die reichen Geschichten des Landes zu gewinnen.

Gehzeit ca. 3-4 Stunden / Übernachtung im Gästehaus

5. Tag Artuch

Nach dem Frühstück fahren wir zum Ausgangspunkt unserer Trekkingtour auf, nach Artuch auf 2160 Metern gelegen. Unterwegs machen wir Halt am Mausoleum von Rudaki, dem Begründer der modernen Persischen Sprache. Die strahlend blaue Kuppel bildet einen herrlichen Kontrast zu den rötlichen Bergen der Umgebung. Den Rest des Tages bereiten wir uns für die kommenden Trekkingtage vor.

Fahrzeit ca. 3-4 Stunden / Übernachtung im Artuch Alpine Camp

6. Tag Artuch - Bibijanat See

Am Morgen treffen die Esel und die Begleitmannschaft für unser Trekking ein. Nach dem Frühstück und einigen Instruktionen durch unseren lokalen Guide starten wir unser Trekking. Nach einer 4-stündigen Wanderung erreichen wir den Bibijant See, wo wir unsere Zelte aufschlagen werden.

Gehzeit 4 Stunden / Aufstieg 650m / Zeltübernachtung

7. Tag Bibijanat See – Alauddin See

Heute geht es steil über Wachholder und Bergwiesen in Richtung Alaudin Pass auf 3860m. Auf dem Weg sehen wir mit etwas Glück Geier und Adler. Vom steinigen Pass eröffnen sich uns eindrucksvolle Ausblicke und wir sind umgeben von schneebedeckten 4000er und 5000er Gipfeln. Unten im Tal sehen wir von Weitem unser Tagesziel - den blau-türkisen Alauddin See. Ein steiler Abstieg bringt uns dann zum Campingplatz direkt an einem der wunderschönen Seen.

Gehzeit ca. 5-6 Stunden / Aufstieg 960m / Abstieg 1090m / Zeltübernachtung

8. Tag Alauddin See – Mutnoe See

Nach dem Frühstück beginnen wir langsam mit dem Aufstieg zum Mutnoe See (3520 Meter), was in etwa 4 Stunden dauert. Auf dem Weg haben wir ausreichend Gelegenheit die Aussicht auf die Berggipfel und die Seen zu genießen, wobei wir heute bereits den Pik Energia erspähen können. Am kleinen Pjala See werden wir einen gemütlichen Halt für unser Mittagessen einlegen. Weiter gehts zum Mutnoe See. Dort angekommen, werden die Träger unser Gepäck von den Eseln abladen und die Zelte aufschlagen. Heute verabschieden wir uns temporär von unserer Begleitmannschaft, da diese nicht über den Gletscher mitkommen kann. Dafür werden Träger zu uns stossen, welche dann unser Gepäck für die nächsten 3 Tage übernehmen werden.

Gehzeit ca. 4 Stunden / Aufstieg 750m / Zeltübernachtung

9. Tag Mutnoe – Chimtarga

Heute steht ein steiler Anstieg Richtung Chimtarga Pass an, welcher uns an Hochalpiner Szenerie und Gletscher entlangführt. Unser Gepäck wird nun nicht mehr von Eseln, sondern von Trägern übernommen. Unterwegs bleibt jedoch immer wieder Zeit zum Verschnaufen und die Berggipfel zu bestaunen. Unser höchstes Camp dieses Trekkings schlagen wir etwas unterhalb vom Pass auf einer Höhe von 4560m auf.

Gehzeit ca. 4 Stunden / Aufstieg 1000m / Zeltübernachtung

10. Tag Passüberquerung

Nach dem Frühstück starten überqueren als Höhepunkt des Trekkings den 4750Meter hohen Chimtarga-Pass. Von hier bietet sich ein atemberaubendes Bergpanorama und es wird deutlich, warum viele das Fan-Gebirge "kleinstes und schönstes Hochgebirge der Erde" bezeichnen: Auf engstem Raum von gerade einmal 40x40 Kilometern finden wir schneebedeckte Gipfel, senkrechte Felswände und blaue Seen. Der recht lange Abstieg führt durch die wildromantische Zindon Schlucht an den wohl schönsten See der Fann Berge - den Big Alo See.

Gehzeit ca. 5-6 Stunden / Aufstieg 200m / Abstieg 1600m / Zeltübernachtung

11. Tag Archmaydan

Heute laufen wir die erste Stunde dem See entlang bevor wir dem Amshut Fluss entlang bis zum Small Alo Lake absteigen. Hier machen wir eine Mittagsrast bevor wir weiter ins Archmaydan Tal auf 1900m absteigen. Hier angekommen, treffen wir wieder auf unsere Begleitmannschaft und ihre Esel. Einige der Träger verabschieden wir hier und laufen dann noch etwas weiter bis zu unserem heutigen Zeltplatz

Gehzeit ca. 6 Stunden / Abstieg 1700m / Zeltübernachtung

12. Tag Tovassang

Nach dem Frühstück laufen wir zuerst sehr flach, dann flussaufwärts dem Tovassang Pass entgegen. Wir kommen an kleinen Siedlungen und Dörfern vorbei, wo wir den Alltag der Bevölkerung etwas beobachten dürfen. Am Fuss des Passes auf 2900 Meter werden wir unsere Zelte aufschlagen.

Gehzeit ca. 5 Stunden / Aufstieg 1000m / Zeltübernachtung

13. Tag Tovassang Pass und 7 Seen

Unsere letzte Trekkingetappe führt über den Tovassang Pass auf 3305 Metern bis zum siebten See der berühmten Sieben Seen. Hier werden wir von unseren Fahrern erwartet. Als krönenden Abschluss bestaunen wir nun noch auf der Fahrt durch die Shing Schlucht weitere 3 Seen. Alle 7 Seen der Schlucht warten mit einer anderen Farbe, anderem Mikroklima und Flora auf. In der Nähe vom vierten See, in Noffin werden wir in einem hübschen Gästehaus übernachten.

Gehzeit ca. 3-4 Stunden / Aufstieg 400m / Abstieg 900m / Fahrzeit ca. 1 Stunde / Übernachtung im Gästehaus

14. Tag Samarkand

Nach dem Frühstück verlassen wir das Tal der Sieben Seen und fahren Richtung Usbekischer Grenze. Unterwegs machen wir einen kleinen Halt in Pendschikent um das berühmte zentralasiatische Gericht „Plov“ (Reis mit Fleisch und Karotten) ein letztes Mal zu genießen. Am frühen Nachmittag verlassen wir dann Tadschikistan und erreichen schon bald unser Hotel in der Oasenstadt Samarkand. Der Rest vom Tag steht uns zur freien Verfügung. Mit Glück erleben wir abends einen fotogenen Sonnenuntergang hinter dem weltberühmten Registan, dem bekanntesten Platz Usbekistans.

Fahrzeit ca. 4 Stunden / Übernachtung im Hotel

15. Tag Samarkand

Ganztägige Besichtigung der über 2700 Jahre alten Stadt (UNESCO-Weltkulturerbe): allen voran der Registan-Platz mit seinen drei berühmten Medresen Ulugbek, Tilla-Kori, Scher-Dor. Aber auch die Moschee Bibi-Khanym, der alte Basar, der Mausoleenkomplex Schachisinda und das Mausoleum Gur-Emir stehen auf dem Programm. Heute Abend geniessen wir das Abschlussessen und gehen früh zu Bett, da wir in der Nacht bereits an den Flughafen müssen um den sehr frühen Morgenflug zu erreichen.

Übernachtung im Hotel

16. Tag Abflug und Ankunft in Zürich

Wir kehren wieder in die Heimat zurück und erreichen Zürich am frühen Nachmittag.

Hinweis zu den Tagesetappen

Die hier beschriebenen Tagesetappen haben sich bei unserer Rekoreise im August 2018 als optimal erwiesen. Wir möchten Sie jedoch darauf hinweisen, dass es, bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter oder organisatorische Herausforderungen zu kurzfristigen Änderungen kommen kann.

Wichtige Informationen

Erforderliche Reisedokumente

Ein Reisepass, der mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig ist.

Visum für Tadschikistan

Schweizer Bürger benötigen für Tadschikistan und Usbekistan seit 2022 kein Visum.

Ihre Flugreise

Sobald die minimale Teilnehmerzahl erreicht wird, werden wir Sie kontaktieren. So können Sie Ihren Flug individuell buchen. Falls Sie die Flugbuchung durch uns wünschen, übernehmen wir dies gerne für Sie gegen eine Buchungspauschale von CHF 80.- pro Person.

Fluginformationen für durch Berg+Tal gebuchte Flüge

Die detaillierten Fluginformationen erhalten Sie ca. 3-4 Wochen vor Tourbeginn mit weiteren Informationen zur Tour.

Impfungen

Bei der Einreise aus Europa werden keine Impfungen zwingend vorgeschrieben. Die folgenden Impfungen werden für jedermann empfohlen: Diphtherie, Tetanus, Poliomyelitis, Masern, Hepatitis A. Ein ausreichender Impfschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren persönlichen Impfschutz und kontaktieren Sie Ihren Hausarzt bzw. einen Tropenarzt. Infos unter www.healthytravel.ch.

Gesundheit / Höhe

Wir bewegen uns in Höhenlagen zwischen 700m und 4750m, dabei übernachten wir in Höhen von bis zu 4500m. An diese Höhen passen wir uns schrittweise und strategisch an. Nach diesem Motto gewöhnen wir uns täglich und allmählich an die immer höher gelegenen Schlafplätze, damit ist also eine optimale Akklimatisation gewährleistet. Auch während des Trekkings bemühen sich Bergführer und lokale Guides um eine effektive Akklimatisation und passen das jeweilige Marschtempo den jeweiligen Höhenlagen an.

Äussere Einflüsse

Sollten wir auf Grund von äusseren Einflüssen wie z.B. Unwetter, schlechten Weg- oder Strassenbedingungen, Flugverzögerungen, Anordnung der Behörden oder Streiks gezwungen sein, den Reiseverlauf anzupassen, behalten wir uns dieses Recht vor.

Versicherungen

Ein ausreichender Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz für die betreffenden Länder. Wir empfehlen eine ausreichende Annullierungskosten-, Assistance- (Arzt-, Spitalkosten vor Ort udgl.), Such-/Rettungskosten- und Reiseabbruchsversicherung. Einzelne Versicherungen haben dafür eine Ausschlussklausel eingeführt. Bitte überprüfen Sie, ob Ihre bisherige Reiseversicherung einen solchen Zusatz enthält. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, von uns über die Rücktrittsbedingungen informiert zu sein. Bitte schicken Sie uns eine Kopie Ihres Versicherungsausweises zu.

Geld

Tadschikistan: Die Landeswährung von Tadschikistan ist der Somoni (TJS; 1 Somoni = 100 Diram). Wir empfehlen unbedingt EURO oder US-Dollar in Form von Bargeld mitzunehmen, in verschiedener Stückelung, neuerem Druckdatums und in unbeschädigtem Zustand. Geld unbedingt gleich in Duschanbe wechseln. Geldautomaten, an denen Bargeld in Landeswährung bezogen werden kann, gibt es nur in größeren Städten wie Duschanbe.

Aktueller Wechselkurs (Stand Juli 2022): 1 CHF = 10 TJS

Usbekistan: Die offizielle usbekische Währung ist der Som (UZS). Getauscht werden kann recht unkompliziert in Banken und Hotels. Geldautomaten sind auch in Usbekistan relativ selten. Auch der Gebrauch von Kreditkarten ist vergleichsweise wenig verbreitet. Daher empfiehlt sich auch für Usbekistan die Mitnahme von EURO oder US-Dollar. Umtauschquittungen aufheben. Aktueller Wechselkurs (Stand Juli 2022): 1 CHF = ca.11'000 UZS

Anforderungen

Für dieses Trekking betreiben Sie idealerweise ein regelmässiges Ausdauertraining wie Joggen, Biken oder Wandern. Die täglichen Gehzeiten betragen im Schnitt 6 bis 8 Stunden mit maximal 1000m Aufstieg. Neben einer guten Fitness sind Abenteuerlust, Flexibilität und die Bereitschaft zum Komfortverzicht wichtige Voraussetzungen für diese Trekkingtour.

Klima und Temperaturen

Tadschikistan befindet sich in der trockenen subtropischen Klimazone. Ausser in den Tal- und Beckenlandern, wo ein subtropisches feuchtes Klima herrscht, werden in den Sommermonaten Temperaturen von bis zu 45° C erreicht. Es bestehen große Temperaturunterschiede zwischen den tiefer und den höher gelegenen Regionen des Landes. Im Gebirge sind wir tagsüber einer enormen Sonneneinstrahlung ausgesetzt. Sobald allerdings die Sonne untergeht, kann es empfindlich kühl werden und kann unter den Gefrierpunkt fallen.

Packhinweis

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen, zwei Gepäckstücke einzuplanen. Einen Rucksack (35-40 L) sowie eine Transporttasche für Ihre Ausrüstung am Berg, die von den Tragtieren und Trägern mitgeführt wird (abwaschbares robustes Material, 60-80 L).

Fotografieren und Filmen

Auf schönen Bildern oder Videosequenzen bestehen Ihre Erinnerungen für immer. Es lohnt sich auf jeden Fall, eine berg- und reisetaugliche Kamera mitzubringen. Akkus können unterwegs praktisch nicht geladen werden. Daher empfiehlt es sich einen oder zwei Ersatzakkus mitzunehmen.

Sonnenschutz

Die Sonneneinstrahlung ist sehr intensiv, besonders in den Höhenlagen am Berg. Bringen Sie eine geeignete Sonnenbrille, einen Sonnenhut, Sonnencreme mit Faktor 30+ sowie einen geeigneten Lippenstift mit hohem Schutzfaktor mit.

Kommunikation

Das tadschikische Mobilfunknetz verwendet den auch in Europa üblichen Standard. Allerdings geht das wegen der internationalen Roaminggebuhren ins Geld. WIFI ist in vielen Hotels kostenlos. In ländlichen Gebieten haben die Gästehäuser in der Regel keinen Internetzugang.

Anmeldebedingungen

Die Anzahlung für diese Reise beträgt CHF 1'000.00. Die begrenzte Anzahl der Plätze wird in Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen vergeben. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihren Namen gemäss Pass plus Ihr Geburtsdatum mit. Diese Angaben benötigen wir für die Flugbuchung.

Rücktrittsbedingungen

Die speziellen Rücktrittsbedingungen für diese Reise lauten wie folgt:

Abmeldung bis 120 Tage vor Reisebeginn: 20% des Reisepreises*

Abmeldung bis 60 Tage vor Reisebeginn: 40% des Reisepreises

Abmeldung 59 bis 0 Tage vor Reisebeginn: 100% des Reisepreises

*Bei einer Annullation werden Ihnen in jedem Fall die entstandenen Flugkosten verrechnet.

Wir empfehlen Ihnen, eine Reiserücktrittsversicherung (Jahresversicherung) abzuschliessen.

Durchführung

Diese Reise wird ab 2 Personen mit Lokaler Reiseleitung durchgeführt. Wir informieren Sie frühzeitig über die definitive Durchführung. Bitte wenden Sie sich für Fragen direkt an unser Büro in Root-Luzern, 041 450 44 26. Nach der Tour stellen wir Ihnen einen Direktlink zum Austausch der Bilder zur Verfügung.

Ausrüstung

Bekleidung Trekking

- Funktionelle Socken (3 Ersatzpaar)
- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Daunenjacke
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Handschuhe
- Warme Mütze
- Buff als Staub- oder Kälteschutz
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Ersatzunterwäsche

Bekleidung Reise

- Leichte lange Reise- oder Trekkinghosen
- Hemden, Blusen oder leichte Pullover
- T-Shirts
- Ersatzunterwäsche
- Bequeme Reise- oder Turnschuhe (als Hüttenschuhe am Berg)
- Sandalen/Badelatschen

Diverses

- Sonnenbrille
- Taschenmesser
- Kleiner Regenschirm/Knirps
- Sonnen- und Lippencreme (Faktor 30-50)
- Sonnenhut
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien und Ersatzbatterien
- Heftpflaster und Compeed
- Fotoapparat mit Ersatzbatterien und Ladestation
- Geldgürtel oder flache Bauchtasche (für Ihre Ausweispapiere, Geld und Versicherungszertifikate)
- 1 Thermosflasche 0.5-1 Liter
- 1 Trinkflasche 1 Liter

Technische Ausrüstung

- Stabile Trekking- oder Bergschuhe
- Verstellbare Trekkingstöcke (empfehlenswert)
- Bergrucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Regenhülle für Rucksack
- Staub- und Wasserabweisende Reisetasche mit oder ohne Rollen
- Wasserdichter Kleiderbeutel für in die Packtasche

Reisedokumente und Geld

- Kreditkarte
- Reisepass
- Etwa 300 US-Dollar Bargeld in kleinen Scheinen
- Flugticket/E-Ticket
- Nachweis Ihrer Krankenkasse in Englisch

Verpflegung

- Zusätzliche persönliche Verpflegung. Gut geeignet sind Dörrobst, Nüsse, Schokolade oder Energieriegel (nicht zu viel mitnehmen)
- Tourentee: Teebeutel werden zur Verfügung gestellt (im Preis inbegriffen)

Hygiene und Gesundheit

- Toilettenartikel im Kleinformat
- Microfasertuch & Erfrischungstüchlein für am Berg
- 1 Rolle WC-Papier
- Waschbeutel
- Desinfizierendes Handwaschgel
- Taschentücher
- Elektrolytpulver gleicht Salz- und Wasserverlust bei Durchfallerkrankungen aus
- kleine persönliche Reiseapotheke

Übernachtung im Zelt

- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Aufblasbare Isomatte (ca. 4-5 cm dick)
- Ohrenpfropfen
- Schlafsack: Komfortbereich -5°C

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25

E-Mail: info@bergundtal.ch

Homepage: <https://www.bergundtal.ch/>

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

09:00–12:00 Uhr

13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.

Allgemeine Geschäftsbedingungen: <https://www.bergundtal.ch/AGB>

Druckdatum: 12.03.2025 21:22:30