



**KNUT
REISEN**

Packliste Usbekistan

- Bitte nehmt KEINE Hartschalenkoffer mit und begrenzt Euer Gepäck auf ein vernünftiges Maß!
- Für die Trekkingtour: Ihr könnt den Trägern max. 15 kg geben, bitte in weiche Taschen oder Plastiktüten verpacken!
- Reisepass
- Flugticket, evtl. Bus- oder Bahnticket für Fahrt zum Flughafen
- Gültige Auslandsrankenversicherung
- Kopien von allen wichtigen Dokumenten
- Bargeld, Kreditkarte (sind besser als Reiseschecks)
- Geldgürtel
- Evtl. Mobiltelefon (für SMS-Nachrichten nach Hause – allerdings gibt es auf dem Land zum Teil kein Netz)
- Uhr / Wecker
- Fotoapparat mit Extra-Batterien oder –Akkus (das Aufladen der Akkus ist auf dem Land nicht immer möglich)
- Tagesrucksack für die Wanderungen
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Kopfbedeckung gegen die Sonne
- Fernglas für Tierbeobachtung
- Kurze Hose
- Atmungsaktive Regenjacke, evtl. Regencap
- Regenabweisende, schnell trocknende Hose
- Reithose oder eine lange(!) Hose mit möglichst wenig Nähten (für das Kameltrekking)
- 1 Paar feste Wanderschuhe, 1 Paar leichte, bequeme Schuhe, evtl. Badeschlappen und/oder Sandalen
- Badehandtuch und Badekleidung
- Warme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip
- Mütze
- Kleidung für Hitzetage (körperbedeckend für Moscheebesuche)
- Schlafsack
- Isomatte (am besten aufblasbar)
- Kleine Taschenlampe
- Messer, eventuell Besteck und Geschirr
- Wasserflasche (oder vor Ort Plastikmineralwasserflasche nehmen)
- Etwas Toilettenpapier (für Wanderungen und Städte)
- Evtl. Kaffee (Usbekistan ist ein Teeland)



- Reiseapotheke (v.a. für Verstopfung und das Gegenteil, Aspirin, Pflaster, Verband, Desinfektionsmittel)
- Persönliche Hygieneartikel
- Ohropax
- Kleine Spiele
- Eventuell Mitbringsel für Reisebekanntschaften (z.B. Fotos und Postkarten von Deutschland; für die Kinder Süßes, kleines Spielzeug, Malstifte und Papier...)

Bei der Wanderung/Kameltrekking bekommen wir:

- Zelte
- Essen (Koch ist dabei)
- Tee und Kaffee
- Abgekochtes Wasser (oder Desinfektionstabletten mitbringen, z.B. Micropur)
- Campingbesteck und -geschirr

Einfache Isomatten und Schlafsäcke können auch gemietet werden.
Infos dazu folgen rechtzeitig vor der Abreise.

Bücher:

- Reiseführer (z. B. der DuMont Reiseführer ist zu empfehlen, viele Hintergrundinfos liefern die Reiseführer aus dem Trescher Verlag, auch der Wostok Verlag ist auf den Osten spezialisiert)
- Sprachguide Russisch, Kirgisisch und/oder Usbekisch (zu empfehlen: die Kauderwelsch-Reihe)

Lektüretipps:

- Ella Maillart: „Turkestan Solo“, Reisetagebuch einer Schweizerin aus den 1930ern
- Hamid Ismailov: „The Railway“ (2006, leider nur auf Englisch), ein satirischer Roman über das Leben zu Sowjetzeiten
- Craig Murray: „Murder in Samarkand“ (nur auf Englisch – verboten in Usbekistan), über Menschenrechtsverbrechen unter dem usbekischen Karimow-Regime
- Amin Maalouf: „Samarkand“, fiktiver Roman über das Leben des persischen Dichters, Philosophen und Wissenschaftlers Omar Khayam aus dem 11. Jahrhundert, z.T. in Zentralasien spielend
- Tilman Nagel: „Timur der Eroberer und die islamische Welt des späten Mittelalters“
- Hans-Wilhelm Haussig: „Die Geschichte Zentralasiens und der Seidenstraße“
- Erika Fatland: „Sowjetistan – eine Reise durch Turkmenistan, Kasachstan, Tadschikistan, Kirgisistan und Usbekistan“