



**KNUT
REISEN**

Packliste Kirgistan & Usbekistan

- Bitte nehmt KEINE Hartschalenkoffer mit und begrenzt Euer Gepäck auf ein vernünftiges Maß!
- 2 robuste größere Taschen (eventuell mit Schutzhülle für Pferdetrekking; oder eine davon: wasserfester Kanusack)
- Tagesrucksack für die Wanderungen (min. 30 l Fassungsvermögen)
- Reisepass mit Visum
- 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)
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Kopfbedeckung gegen die Sonne
- Fernglas für Tierbeobachtung
- Antimückenzeug
- Kurze Hose
- Atmungsaktive Regenjacke, evtl. Regencape
- Regenhose oder regenabweisende, schnell trocknende Hose
- Eventuell Wanderstöcke
- Für Reitfreunde: Hose, möglichst ohne Nähte innen, festes Material, evtl. Helm
- 1 Paar feste Wanderschuhe, 1 Paar leichte, bequeme Schuhe, evtl. Badeschlappen/Hausschuhe
- Badehandtuch und Badekleidung
- Warme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip
- Thermounterwäsche
- Mütze, Handschuhe (letzteres besonders für's Reiten in den Bergen)
- (das **Klima** in den zum Teil versteppten Bergen Kirgistans kann stark variieren: D.h. meist ist es zwar trocken, und tagsüber ist es oft heiß. Im Hochgebirge ist vom Wetter her aber alles möglich. Auf Höhen über 3000 m kann es selbst im Sommer zu Schnee und Graupel kommen, und nachts sind durchaus ein paar Minusgrade möglich)
- Kleidung für Hitzetage (in Usbekistan: körperbedeckend für Moscheebesuche)
- Schlafsack-Inlay (umgenähtes Laken / Jugendherbergsschlafsack)



- Kleine Taschenlampe
- Messer, eventuell Besteck und Geschirr
- Wasserflasche (oder vor Ort Plastikmineralwasserflasche nehmen)
- Etwas Toilettenpapier (für Wanderungen und Städte)
- Waschlappen für die Katzenwäsche an Seen und Flüssen
- Evtl. Kaffee (wir bereisen Teeländer)
- Reiseapotheke (v.a. für Verstopfung und das Gegenteil, Aspirin, Pflaster, Verband, Desinfektionsmittel)
- Persönliche Hygieneartikel
- Bitte benutzt biologisch abbaubares Duschgel
- Handwaschmittel für Klamotten (ebenfalls biologisch abbaubar)
- Ohropax
- Kleine Spiele
- Kein Muss, aber eventuell Mitbringsel für Reisebekanntschaften (z.B. Fotos und Postkarten von Deutschland; für die Kinder kleines Spielzeug, Malstifte und Papier... Süßes gibt es meist schon zur Genüge!)

Auf den Wanderungen bekommen wir:

- Zelte
- Isomatte (NICHT aufblasbar)
- Schlafsack (gebraucht, wird insgesamt nur 1-2 Nächte benötigt)
- Essen (Koch ist dabei)
- Tee und Kaffee
- Abgekochtes Wasser (oder Desinfektionstabletten mitbringen, z.B. Micropur)
- Campingbesteck und -geschirr
- Gepäcktransport durch Pferde – bis max. 15 kg pro Person

Bücher:

- Reiseführer (z. B. der Lonely Planet, 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:

- alles von Tschingis Aitmatow
- 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), 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“