

Laufkulturreise durch Usbekistan

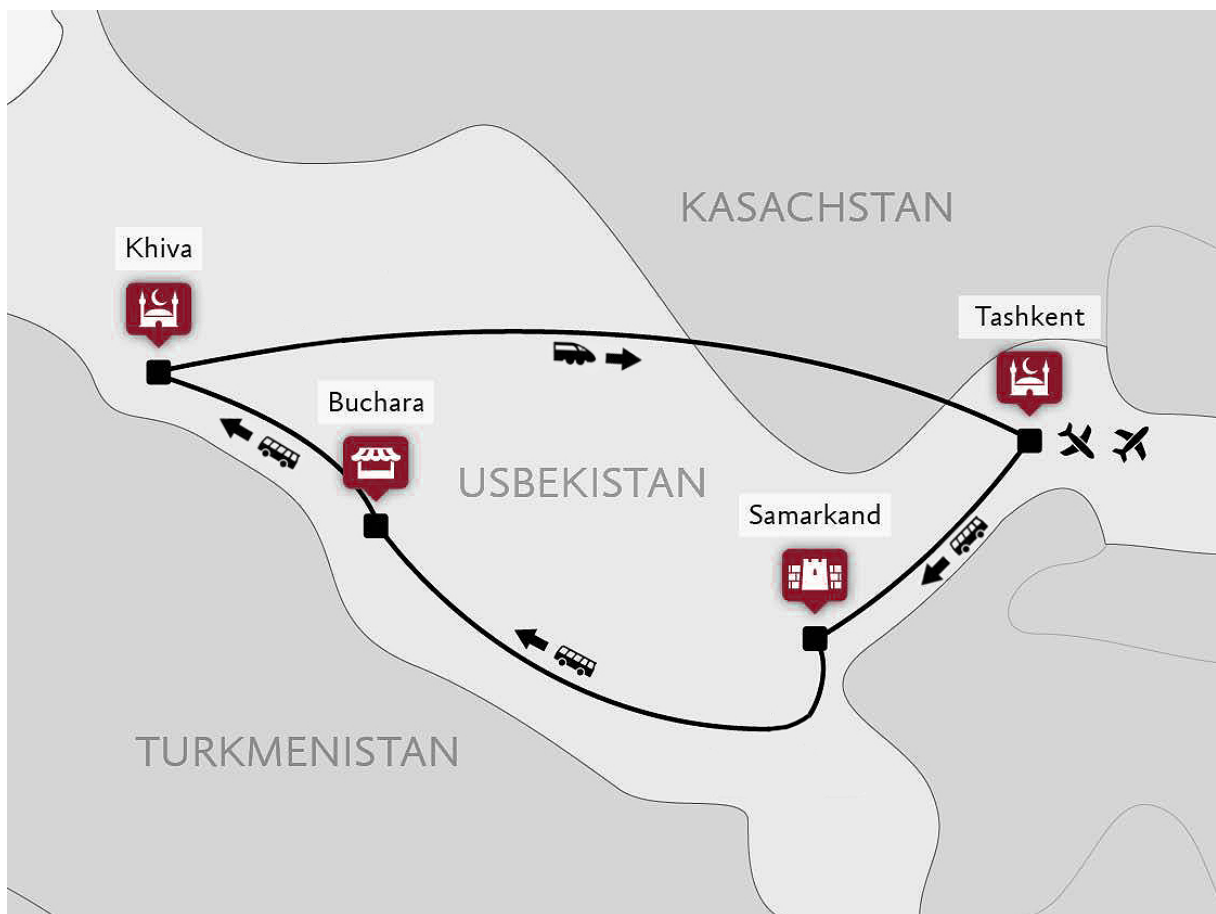
Erkunden Sie die Perle der Seidenstraße aus nächster Nähe

Taschkent □ Samarkand □ Buchara □ Khiva □ Taschkent

13 Reisetage , ab 2.599 €

Usbekistan ist für touristische Highlights der Superlative bekannt: Zwischen Samarkand, Buchara und Khiva entdecken Sie mit sportlichem Programm vier **UNESCO-Weltkulturerbestätten**. Sie erleben atemberaubende Landschaften, probieren sich durch regionale Speisen und besichtigen traditionsreiche Orte längst vergangener Zeiten. Hier kommen alle Sinne auf ihre Kosten!

Die Aktiv-Reise startet mit der Erkundung der malerischen Altstadt und wird durch eine Laufeinheit in Taschkent abgerundet. Die Altstadt von Buchara lässt das Flair von 1001 Nacht aufleben und zeigt Ihnen den lebendigen Geist der Seidenstraße bei einem guten Workout. Ihr nächster Lauf findet in den Dünen nahe des Aydarkul See (beim Jurtencamp) vor einer ganz besonderen Kulisse statt: Die rote Sandwüste Kysylkum fordert Sie und Ihren Körper. Zum Abschluss Ihrer Zeit in Usbekistan wartet die bedeutende Oasenstadt Khiva. Nach der Ankunft in Taschkent absolvieren Sie eine abwechslungsreiche Laufeinheit im Gebirge Sukok und im waldreichen Stadtteil Parkent. Gestärkt und fit lassen Sie Ihre Reise bei einem Abschiedsessen ausklingen.





Reisehöhepunkte

- Monumentale Architektur in Taschkent
- Samarkand - Zentrum des Handels
- Marktkuppelbauten in Buchara
- Verwunschene Oasenstadt Khiva
- Besuch eines Gewürzbasars

China Tours-Mehrwert

- Ausgesuchte Wege
- Authentische Küche
- Qualifizierte deutschsprachige Reiseleiter
- Beratung durch erfahrene Reiseexperten

Ihr Reiseprogramm:

Tag 1:

Der Tag Ihrer Anreise

Frankfurt □ Taschkent

Sie reisen individuell zum Flughafen nach Frankfurt. Der internationale Flug mit Aeroflot bringt Sie über Moskau nach Taschkent.

Tag 2:

Usbekistan heißt Sie willkommen

Taschkent

Ankunft sehr früh am Morgen in Taschkent. Nach dem early Check-in beziehen Sie Ihre Zimmer und können sich ein wenig vom Flug erholen. Ihr erster Tag auf Ihrer Usbekistan-Laufreise startet nach dem Frühstück mit einer Stadtrundfahrt durch Taschkent: Es warten die Altstadt mit ihrer wundervollen Barak-Khan-Medresse, die zwischen dem 15. und 16. Jahrhundert erbaut wurde, und dem Kaffali-Schaschi-Mausoleum, ein Grabmal, das zu Ehren des im Jahre 926 verstorbenen Imams Abu Bakr Kaffal Schaschi errichtet wurde. Anschließend besuchen Sie noch das Museum Osman Koran mit Moschee. Danach haben wir für Sie eine kleine Laufeinheit im Botanischen Garten eingeplant, um den Jetlag zu bekämpfen.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 3:

Geschichtsträchtiges Samarkand

Taschkent □ Samarkand (5 Stunden)

Nach einer hoffentlich erholsamen Nacht machen Sie sich im Bus auf den Weg nach Samarkand (ca. 5 Stunden Fahrtzeit, 320 Kilometer). Am Nachmittag erleben Sie bei der Stadtbesichtigung die Bibi-Chanum-Moschee, eine der bedeutsamsten Sehenswürdigkeiten der Stadt und tauchen ein in die Farben und Düfte des Alltagslebens auf dem Basar Sijob. Der Shohizinda-Komplex ist eine der bekanntesten Nekropolen in Zentralasien. Am Abend kochen Sie zusammen mit einer

usbekischen Gastfamilie das Nationalgericht Plov.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 4:

Kulturstadt des Ostens

Samarkand

Bei dem Besuch einer Seidentepich-Fabrik können Sie aus nächster Nähe die Herstellung der begehrten Teppiche beobachten. Danach erwartet der wundervolle Registan Platz (UNESCO-Weltkulturerbe) mit den drei Medressen (Ulugh Beg, Scher Dor, Tilla Kari). Die drei Gebäude der traditionellen Koranschulen bilden ein einzigartiges Ensemble von Gebäuden aus verschiedenen Epochen. Zum Abschluss des Tages absolvieren Sie eine Laufeinheit in Samarkand (City Center, Central Park und Boulevard).

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 5:

Fahrt zum historischen See

Samarkand - Aydarkul See (5-6 Stunden)

Morgens starten Sie in Samarkand und fahren mit dem Bus zum Aydarkul See, einem in sowjetischer Zeit von Menschenhand geschaffenen See. Auf dem Weg dorthin besuchen Sie die Stadt Nurota. Diese befindet sich in einer Oase in der Kysylkum-Wüste und ist 327 v. Chr. von Alexander d. Gr. gegründet worden. Hier besichtigen Sie die Überreste der Festung Alexanders und den Chashma-Komplex mit dem heiligen Brunnen. Nach dem Mittagessen bei einer usbekischen Familie geht die Fahrt weiter zum Jurtencamp (4-6 Personen in einer Jurte). Nach einem Ritt auf dem Kamel erwartet Sie eine bunte Folkloreshow mit traditionellem Gesang am Lagerfeuer.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 6:

Die Farben der Seidenstraße

Aydarkul See □ Buchara (5 Stunden)

Am Morgen starten Sie mit einem Wüstenlauf (vom Jurtencamp zum See) und picknicken am See. Danach absolvieren Sie eine weitere Laufeinheit zurück zum Jurtencamp. Die Fahrt geht weiter nach Buchara. Unterwegs halten Sie bei einer Petroglyphe (Steinritzung aus der Bronzezeit, ca. 6.000-4.000 v. Chr.) Am Abend erreichen Sie Buchara.

Verpflegung: 1x Picknick, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 7:

Stadtrundfahrt in Buchara

Buchara

Der heutige Tag ist dem Kennenlernen Bucharas gewidmet: Das Samaniden-Mausoleum ist eine der ältesten Zeugnisse islamischer Architektur in Zentralasien (9. Jhdt.). Es wirkt auf den ersten Blick zwar klein, ist aber ein wahres Meisterwerk

der Einfachheit. Die Bolu Hovuz Moschee ist eine prunkvoll verzierte Moschee, die um 1712 errichtet wurde. Bei der Stadtbesichtigung sehen Sie auch die Ark Festung, ein großer Festungsbau. Die Residenz Sitorai Mohi Xosa diente dem letzten Emir von Buchara als Sommerpalast. In ca. 12 Kilometern Entfernung von Buchara besuchen Sie den Nakschbandi-Komplex mit Mausoleum und Moschee. Dieser Baukomplex bietet eine Mischung aus Kultstätte und Nekropole. Das Ensemble ist ein Ort der Ruhe, bei dem Sie Pilger bei ihren religiösen Ritualen und Gebeten erleben und sich von der Architektur beeindrucken lassen können. Das Stadttor Chor Minor ist ein Wahrzeichen der Stadt Buchara.

Am Abend genießen Sie eine traditionelle Folklore Veranstaltung.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 8:

Der wahre Zauber von 1001 Nacht

Buchara

Halber Tag Besichtigungsprogramm in Buchara und eine kleine Laufeinheit. Am Nachmittag haben Sie Freizeit.

Verpflegung: 1x Frühstück inbegriffen.

Tag 9:

Der Weg ist das Ziel

Buchara □ Urgantsch (7-8 Stunden)

Am 9. Tag Ihrer Reise lautet das Motto ganz klar „Der Weg ist das Ziel“. Nachdem Sie im Hotel gefrühstückt haben, fahren Sie von Buchara aus nach Urgantsch in den Nordwesten Usbekistans. Da die Fahrt über 400 Kilometer lang ist und mehrere Stunden dauert, werden Sie lange im Reisebus unterwegs sein. Auf Ihrer Reise fahren Sie entlang des Amu-Darya-Flusses, einen der größten zentralasiatischen Flüsse, der durch Afghanistan, Tadschikistan, Usbekistan und Turkmenistan fließt. Heute sehen Sie auf dem Weg nach Urgantsch die Kysylkum-Wüste wieder. Die Mittagspause machen Sie in der Wüste in einem Teehaus. Gegen Abend erreichen Sie Urgantsch.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 10:

Einblick in die östliche Kultur

Urgantsch - Khiva - Urgantsch (40 Minuten)

Nach dem Frühstück geht es weiter nach Khiva. Auf einem Spaziergang besichtigen Sie eine Medresse und die Dschuma-Moschee, die sich im Zentrum der Altstadt Khivas befindet und vor allem durch ihre aufwendigen Schnitzereien der Säulen im Gedächtnis des Betrachters bleiben. Anschließend geht Ihr Spaziergang weiter durch die Altstadt von Khiva, die als eine der ersten Sehenswürdigkeiten Usbekistans zum UNESCO Weltkulturerbe ernannt wurde. Am Nachmittag haben Sie Zeit zur freien Verfügung. Gegen Abend fahren Sie zurück nach Urgantsch.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 11:

Langsam geht es zurück

Urgantsch □ Taschkent

Am Morgen absolvieren Sie eine Laufeinheit in Urgantsch. Nach der Rückkehr zum Hotel machen Sie sich frisch, packen und fahren dann zum Bahnhof. Es erwartet Sie eine Nachtzugfahrt nach Taschkent im 4er Abteil (16:18 Uhr – 06:58+1 Uhr). Die Verpflegung nehmen Sie in Lunchboxen mit.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen inbegriffen.

Tag 12:

Ein Abenteuer geht zu Ende

Taschkent (1 Stunde)

Nach der Ankunft am frühen Morgen in Taschkent laufen Sie Ihre letzte usbekische Laufrunde im Gebirge Sukok und im Wald im Stadtgebiet Parkent. Danach fahren Sie zum Hotel und frühstücken. Ein kurzes Besichtigungsprogramm in Taschkent ist vorbereitet. Wir haben für Sie Tageszimmer im Hotel gebucht, so dass Sie am Nachmittag noch Zeit zum Ausruhen und Frischmachen haben. Beim Abschiedessen am Abend haben Sie Gelegenheit, die Reise noch einmal Revue passieren zu lassen. Danach werden Sie zum Flughafen gefahren und fliegen in der Nacht nach Hause.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 13:

Gute Heimkehr

Taschkent □ Frankfurt

Nachdem Check-in und Sicherheitskontrolle erledigt sind, besteigen Sie das Flugzeug in Richtung Frankfurt (FRA) via Moskau.

Wir wünschen Ihnen jetzt schon eine unvergessliche und erlebnisreiche Reise!

Termine und Preise

Termine	Reiseleiter	EZ-Aufpreis	pro Person	Status (19.08.2019)
06. September 2019 - 18. September 2019	China Tours-Reiseleiter	+339 €	2.599 €	NICHT BUCHBAR

Enthaltene Leistungen

- Internationale Flüge ab/bis Frankfurt
- 8 Übernachtungen in 3-4-Sterne-Hotels im Doppelzimmer sowie 1 Übernachtung im Nachtzug (4-Bett-Abteil) und 1 Übernachtung im Jurtencamp (4-6 Personen pro Jurte)
- Verpflegung wie im Programm ausgeschrieben: Frühstück (F) und/oder Abendessen (A)
- Alle Beförderungen, Ausflüge und Transfers
- Besichtigungen laut Programm inklusive Eintrittsgelder
- Ständige deutschsprachige Reiseleitung und Begleitung eines RUNNER'S WORLD Mitarbeiters

Extras

- Reisekostenrücktrittsversicherung und Auslandskrankenversicherung
- Nicht genannte Mahlzeiten und alle Getränke
- Alle Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- Gebühren für Fotos und Videos an bestimmten Sehenswürdigkeiten

Zusätzliche Informationen

Teilnehmerzahl: min. 20, max. 30 Personen

(Absagevorbehalt bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 28 Tage vor Reisebeginn)

Ihre Hotels:

Taschkent: Wyndham *****
Samarkand: Idial Hotel ***
Aydarkul: Jurtencamp
Bucharas: Golden Bukhara ***(*)
Urgantsch: Uzbekistan ****
Taschkent: Wyndham *****

Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vorbehalten.

Sie interessieren sich für diese Reise oder haben Fragen? Melden Sie sich gern bei unseren Reiseexperten via E-Mail an info@chinatours.de oder telefonisch unter: +49 (0)40 819738-0.