

Damāvand und der „Spirit of Persia“: Irans höchsten Gipfel besteigen

Kulturelle Vielfalt, antike Geschichte, gastfreundliche Menschen und faszinierende Landschaften machen den Iran zu einem überaus reizvollen Ziel. Auf dieser Reise begeben wir uns auf den höchsten Gipfel des persischen Elburs-Gebirges und gleichzeitig den höchsten Berg im gesamten Nahen Osten: den Damāvand mit 5.671 m. Die Besteigung dieses „frostigen Berges“ – so kann man den persischen Namen übersetzen – stellt zwar keine besonderen Anforderungen an die Bergwanderer hinsichtlich Erfahrung, Technik und Ausrüstung. Doch um den Gipfel des Vulkans erfolgreich erklimmen zu können, sind gute Akklimatisierung und ausgezeichnete Kondition notwendig. Irans Hauptstadt Teheran grenzt im Norden unmittelbar an die Hänge des Damāvand, und von hier aus haben wir einen guten Ausblick auf die Metropole. Gut vorbereitet beginnen wir dann die Besteigung des Berges über eine landschaftlich schöne und technisch einfache Route.

Den Glanz des alten Persiens spüren wir danach bei der Besichtigung kultureller Sehenswürdigkeiten in den Städten Teheran, Isfahan und Shiraz.

Reisetermin: 13.07. – 27.07.2020



Das Besondere dieser OLIVA Trekkingreise:

- Besteigung von Damāvand und Alam-Kuh (höchster und zweithöchster Berg im Iran)
 - faszinierende Berglandschaften und orientalische Kultur
 - Teheran – Eintauchen in die quirlige Hauptstadt Irans
 - Akklimatisierungs-Tour auf den Alam-Kuh (4.850 m)
 - Besteigung des Damāvand (5.671 m) über die technisch einfache und landschaftlich reizvolle Route
 - grandioses Gipfelpanorama bis hin zum Kaspischen Meer
 - OLIVA Reisebegleitung: TV-Biogarten-Expertin & Iran-Kennerin Angelika Ertl-Marko
 - Gruppe: 6 – 12 Personen
-

Unser Reiseprogramm

1. Tag, 13.07.2020: Anreise nach Teheran/Iran

Abflug um ca. 20.30 Uhr mit Turkish Air via Istanbul nach Teheran; Ankunft am nächsten Tag.

2. Tag, 14.07.2020: Ankunft in Teheran

Wir kommen frühmorgens auf dem Flughafen von Teheran an, wo uns Amir, unser örtlicher, deutschsprachiger Reiseleiter, erwartet. Nach dem Transfer zu unserem Hotel können wir uns dort ein wenig ausruhen und akklimatisieren, bevor wir eine informative Stadtbesichtigung unternehmen. Irans Hauptstadt liegt am Fuße des Elburs-



Gebirges. Im Zuge der Stadtrundfahrt durch die Metropole besuchen wir das Nationalmuseum, den Golestan-Palast und bummeln über den Großen Basar. Auch der bei Einheimischen zum Plausch und Tee beliebten Bridge of Nature und dem Archäologischen Museum statten wir einen Besuch ab. Beim Mittagessen genießen wir den unverwechselbaren Geschmack der iranischen Küche, bevor wir am Nachmittag unsere Zeitreise durch 7.000 Jahre persische Hochkultur und Zivilisation fortsetzen, u.a. den Palast-Rosengarten. (F/M/A)

3.Tag, 15.07.2020: Fahrt nach Rudbarak

In der Früh fahren wir nach Rudbarak und danach mit einem Fahrzeug mit Vierrad-Antrieb etwa 1,5 Stunden nach Tangelu. Hier beginnt der Aufstieg zur Hesarchal-Hütte (ca. 3 Stunden). Wir übernachten in Hesarchal. Eine kurvenreiche Straße führt in die Takt-e-Soleyman-Berge mit dem zweithöchsten Berg Irans, dem Alam Kuh. Unser Tagesziel ist die kleine Stadt Rudbarak mit einem riesigen Buchenwald. Zur Akklimatisierung können wir, falls genug Zeit ist, einen Abstecher ins Chakenou-Tal und zum gleichnamigen Gipfel (3.043 m) machen. Übernachtung in der Schutzhütte von Rudbarak. (F/-/A) | **Gehzeit: ca. 3 Stunden**

4.Tag, 16.07.2020: Lashgarak-Gipfel

Als „Eingeh-Gipfel“ bietet sich der Lashgarak (4.320 m) an. Vom Lager aus steigen wir unschwer in südliche Richtung zuerst über alpine Matten auf. Während der letzten Etappe geht es dann über einen breiten Grat bis zum Gipfel, von dem wir bei entsprechendem Wetter einen herrlichen Blick über die Berge haben. Der Rückweg führt uns erst über einen schmalen Grat, dann über zwei weitere Gipfel, Gardonkuh Süd und Gardonkuh Nord, in einer leichten, aber sehr lohnenden Rundtour zurück zum Lager Hesarchal. (F/-/A)

870 Höhenmeter | Gehzeit: ca. 6 Stunden

5.Tag, 17.07.2020: Alam Kuh-Gipfel

Wir arbeiten weiterhin an einer guten Höhenanpassung; deshalb geht es heute noch höher hinauf: Der Alam Kuh-Gipfel (4.850 m), der zweithöchste Berg im Iran, eignet sich ideal dafür. Trotz seiner beachtlichen Höhe ist er technisch nicht schwierig. Außerdem besteht für Teilnehmer, die es etwas sachter angehen möchten, die Möglichkeit, nur den Gipfel des Marjikesch (4.580 m) zu besteigen. Übernachtung in Hesarchal. (F/-/A) **1.100 Höhenmeter | Gehzeit: ca. 7 Stunden**

6.Tag, 18.07.2020: Fahrt nach Chalous

In der Früh werden wir in 3 Stunden in Richtung Tangelu absteigen und über Rudbarak nach Chalous fahren, eine Hafenstadt am Kaspischen Meer. Nach einer kurzen Pause im Hotel geht es mit der Seilbahn in die Wälder von Namakabrud, von wo man eine tolle Aussicht über das Kaspische Meer hat. Übernachtung im Hotel. (F/-/A) | **Gehzeit: ca. 3 Stunden**

7.Tag, 19.07.2020: Damāvand-Besteigung



Am frühen Morgen fahren wir nach Rineh, von dort aus geht es zum Damāvand, in der Mitte des Erlburs-Gebirges und südlich des Kaspischen Meeres gelegen. Es handelt sich um einen geschichteten Vulkanberg, der nun seine vulkanischen Aktivitäten auf die Sublimation von Schwefelgasen begrenzt. Nach einer etwa einstündigen Fahrt mit Geländefahrzeugen auf einer holprigen Piste kommen wir zum zweiten Lager (Gusfand Sara). Die Ausblicke auf den Damāvand in Richtung Gusfand Sara, dabei die goldene Kuppel der Moschee im Vordergrund, sind einzigartig. Im zweiten Lager laden

wir unser Gepäck auf Mulis und wandern rund 5 Stunden zum dritten Lager (Bargah-e-Sewom). Abhängig von der Witterung der vergangenen Wochen können wir in unterschiedlicher Höhe die Mohnblüte erleben. Es lohnt sich, immer wieder stehen zu bleiben und die herrlichen Ausblicke zurück ins Tal zu genießen. Übernachtung im dritten Lager; entweder in der Hütte oder im Zelt. (F/-/A) | **Gehzeit: ca. 5 Stunden**

8.Tag, 20.07.2020: Gipfeltag Damāvand (5.671 m)

Bereits früh am Morgen – noch vor Sonnenaufgang – brechen wir auf, denn es gilt noch 1.500 Höhenmeter zu bewältigen, bevor wir den Gipfel des höchsten Berges im Nahen Osten erreichen. Auch die letzte Etappe erweist sich als technisch einfach, erfordert jedoch Trittsicherheit, da der Weg über schmale Schuttpfade führt. Im letzten Teil passieren wir zahllose kleine Löcher, aus denen Schwefeldämpfe aufsteigen, die das Atmen noch weiter erschweren. Eine Gedenktafel kennzeichnet die höchste Stelle der Kraterebene. Wir genießen den einzigartigen Panoramablick bis zum Kaspischen Meer und feiern die Gipfelbesteigung. Sollten wir den Krater noch bei Dunkelheit erreichen, können wir in der Ferne das Glitzern und Leuchten der Lichter Teherans ausmachen. Nach einer Gipfelrast beginnen wir dann den Abstieg zurück zum Bargah-e-Sewom Camp. **1.500 Höhenmeter | Gehzeit: 8 bis 10 Stunden (F/M/A)**

9.Tag, 21.07.2020: Erholung und Tag zur freien Verfügung

10.Tag, 22.07.2020: Zurück nach Rineh und Fahrt nach Kashan

Wir nehmen Abschied vom Berg, steigen in 5 Stunden den Berg weiter abwärts und erreichen das zweite Lager (Gusfand Sara), von wo wir mit dem Auto nach Rineh zurückkehren. Danach fahren wir 344 km nach Kashan und übernachten dort. (F/-/A) | **Gehzeit: ca. 5 Stunden**

11.Tag, 23.07.2020: Kashan, Abyaneh und Isfahan



Heute besuchen wir die Häuser „Tabatabaiha“ und „Borujerdiha“ sowie einige andere historische Plätze, die von unserem Reiseleiter speziell ausgewählt wurden, um uns mit der Architektur früherer Jahrhunderte, der „Qadjaren“-Ära, vertraut zu machen. Nach einer Fahrt von 85 km besichtigen wir das Dorf Abyaneh, das am Fuße des Berges liegt und von Wüste umgeben ist. Der Ort steht auf der Vorschlagsliste für das UNESCO-Weltkulturerbe. Wir genießen die Gelassenheit dieses urigen Dorfes mit seinen

interessanten Geschichte und treffen auf die Bevölkerung, die gerne Kleidung im original persischen Stil zeigt. Dann fahren wir nach Isfahan, wo wir auch übernachten. (F/-/A)

12.Tag, 24.07.2020: Isfahan

Das legendäre Isfahan gilt als Perle der traditionellen islamischen Archäologie und zieht alle Besucher in seinen Bann. Isfahan ist stolz auf seine historischen Gartenschlösser und prachtvollen Moscheen, aber auch viele zeitgenössische Künstler beleben die Stadt. Am Vormittag besichtigen wir den „Imam-Platz“ (Naqsche-Jahan), der aufgrund seiner enormen Ausmaße gleich hinter dem größten Platz der Welt, dem Tiananmen in Peking, rangiert. Wir besuchen die Architekturwunder des „Scheich Lotfollah“ und die Imam-Moschee, den Aliqapu-Palast, Chehel sotun und die Brücke „Si-o-se Pol“. Die freie Zeit am Nachmittag bietet

Gelegenheit, um allein durch den traditionellen Bazar zu schlendern und Souvenirs einzukaufen. Wir übernachten in Isfahan. (F/-/A)

13. Tag, 25.07.2020: Persepolis und Necropolis

Am Morgen geht es Richtung Shiraz, doch unterwegs halten wir in Persepolis, um die von Darius im Jahr 518 v.Chr. gegründete Stadt – einst die Hauptstadt der Achämeniden – zu besichtigen. Persepolis wurde auf einer riesigen, halb natürlichen, halb künstlichen Terrasse gebaut, wo der „König aller Könige“ eine eindrucksvolle Schlossanlage nach mesopotamischen Vorbild errichten ließ. Die Bedeutung und Qualität der monumentalen Ruinen machen sie zu einem einzigartigen archäologischen Ort. Die Anlage war von Darius wahrscheinlich nicht nur als Regierungssitz geplant, sondern in erster Linie als Repräsentationsort und spektakuläres Zentrum für Empfänge und Feste für die Achämeniden-Könige. Danach ist Necropolis an der Reihe: Gegenüber dem Berg Rahmat gelegen, etwa 10 Minuten Fahrt in Richtung Norden entfernt, steht erhaben die sehenswerte Grabstadt der Achämeniden-Könige mit sieben Flachreliefs aus der Zeit der Elamiden und Sassaniden. Übernachtung in Shiraz. (F/-/A)

14. Tag, 26.07.2020: Shiraz - Besichtigung und Abreise



Shiraz in der Provinz Fars ist als „erleuchtete Stadt“ bekannt, die mehr als 2000 Jahre im Zentrum der persischen Kultur stand und gleichzeitig auch die Hauptstadt des Landes war. Hier finden sich historische Stätten aus verschiedenen Epochen, die bis zu 6.000 Jahre zurückreichen. Shiraz zählt zum Kernland der persischen Kultur und verzaubert seine Gäste mit Bildern von Rosen und Nachtigallen, Gärten und Poesie. Wir genießen zeitig in der Früh die Highlights von Shiraz, die einst die Hauptstadt der Zand-Dynastie war, und lassen uns inspirieren von den großartigen Sehenswürdigkeiten wie dem prachtvollen Eram-

Garten, dem Vakil-Basar, Saray-e-Moschir mit seiner prächtigen Architektur, der Nasir Almolk-Moschee und den interessanten ethnischen Souvenirs in den Geschäften. Danach gönnen wir uns ein köstliches Mittagessen in einem der traditionellen Restaurants. Shiraz ist übrigens auch die Heimat bekannter Dichter wie Hafez und Sa'adi. Hafez, dessen Grabmal wir besuchen werden, gilt als einer der berühmtesten Dichter Persiens und wurde von Goethe als sein „Zwillingsbruder im Geiste“ bezeichnet. (F/-/A)

15. Tag, 27.07.2020: Heimreise

Wir fahren früh morgens zum Flughafen Shiraz und treten die Heimreise via Istanbul nach Wien an. (F/-/-)

Enthaltene Leistungen:

- Flug ab Wien nach Teheran & Rückflug ab Shiraz via Istanbul mit Turkish Air inkl. 23 kg Freigepäck (andere Abflughäfen auf Anfrage, z.B. München, Frankfurt, Zürich, etc.)
- Unterbringung in 3* und 4* Hotels (Zimmer mit Dusche/WC) mit Frühstück gemäß Reiseprogramm, 1 Nacht im Komfort-Zelt (je 2 Personen) und 4 Nächte im Camp (Gemeinschaftsduschen/ WC)
- Mahlzeiten an den Bergsteiger-Tagen: 6 x Mittagessen und 5 x Abendessen
- Fahrt mit einem Allrad-Fahrzeug in Damāvand
- örtlicher, deutschsprachiger Guide und Bergführer
- alle Transfers und Fahrten im ortsüblichen Kleinbus
- alle Eintrittsgebühren gemäß Reiseprogramm
- Zutrittsgebühr Damāvand (50 US-Dollar)
- ausführliche Reiseunterlagen
- 1 Reiseführer pro Buchung
- Einladungsschreiben für das Visum
- Ausrüstungsliste
- alle Steuern und Gebühren

Preis pro Person im Doppelzimmer EUR 2.790,-

Preis pro Person im Einzelzimmer EUR 2.990,-

Nicht enthaltene Leistungen:

Visumsbesorgung (ca. EUR 85,-/Person), Trinkgelder, Mahlzeiten, die nicht im Reiseverlauf angeführt sind, Reise- und Stornoversicherung

Charakter der Tour und Anforderungen

Technisch einfache, aber konditionell fordernde Bergreise, bei der auch die einzigartige persische Kultur nicht zu kurz kommt. Die Wanderetappen im Alam Kuh-Gebiet sind für alle geübten und trittsicheren Wanderer geeignet, die gewohnt sind, mehrere Stunden am Tag auf Wegen oder Pfaden zu gehen. Die Gehzeiten belaufen sich auf 4 bis 10 Stunden (reine Gehzeit).

Für die Wandertage benötigen Sie einen Tagesrucksack, in dem Sie das Nötigste für einen Tag (Windjacke, Pullover, Trinkflasche, Fotoapparat usw.) unterbringen und selbst tragen können. Zur Vorbereitung für diese Reise empfehlen wir Wanderungen und Waldläufe, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Konsultieren Sie, bitte, vor Reisebeginn Ihren Arzt oder Ihre Ärztin und lassen Sie Herz und Kreislauf prüfen. An den Wandertagen bekommen Sie morgens ein Lunchpaket für die Mittagspause. Zum Frühstück und Abendessen wird Wasser für Kaffee und Tee gekocht. Für den weiteren Flüssigkeitsbedarf können Sie sich vor und während der Tage in der Natur einen Vorrat an Mineralwasser einkaufen, den Sie ins Fahrzeug mitnehmen. Die mitgeführten sowie die in der Trekkingküche zubereiteten Speisen sind einfach, aber reichlich. Die Trekkingführer verstehen sich in erster Linie als solche, sie sind keine versierten Köche. Bitte, ziehen Sie keine Vergleiche mit dem bewährten Service und der Ausstattung in klassischen Trekkingländern.

Die Besteigung des Damāvand stellt aufgrund der Höhe in erster Linie eine konditionelle Herausforderung dar. Technische Schwierigkeiten gibt es nicht, doch kann die Besteigung durch ungünstige Witterungsbedingungen (z.B. sehr starken Wind) zu einer echten Herausforderung werden. Am Gipfeltag ist mit rund 9 – 10 Stunden Gehzeit zu rechnen. Die sehr einfache Berghütte an der Aufstiegsroute bietet zwar Platz für viele Personen, ist aber oft von einheimischen Bergsteigern belegt, so dass es eng werden kann. In der Wanderregion im Elburs-Gebirge und am Damāvand sind Durchschnitts-Temperaturen von 5° bis 25°C zu erwarten, allerdings müssen Sie sich im Hüttenlager auf rund 4.200 m und am Tag der Bergbesteigung auf starken Frost einstellen.

Um Ihr Wohlbefinden nicht zu beeinträchtigen und um die Gefahren einer Höhenkrankheit zu minimieren, haben wir vor der eigentlichen Vulkanbesteigung einen zusätzlichen Wandertag eingeplant. Dennoch ist es ratsam, am Damāvand sehr langsam und stetig zu gehen und nur wenige längere Rastzeiten statt vieler kürzerer Pausen einzulegen.

Unterkünfte und Verpflegung

In den Städten übernachten Sie in Hotels der landesüblichen Mittelklasse mit zweckmäßiger Ausstattung. Bitte, vergleichen Sie den Komfort und die sanitären Einrichtungen der Quartiere nicht mit unseren hohen Standards. Unterwegs werden Sie mancherorts einfache Verhältnisse vorfinden. Daher werden Verständnis, die Bereitschaft zur Anpassung und die Fähigkeit, auf Komfort zu verzichten, von allen Teilnehmern erwartet. Alkohol darf nicht eingeführt werden, da im Iran strenges Alkoholverbot herrscht. In vielen Hotels und Restaurants wird jedoch alkoholfreies Bier angeboten. Mineralwasser und Softdrinks sind in allen Restaurants und vielerorts unterwegs zu kaufen.

Klima

Im iranischen Hochland herrscht Kontinentalklima mit großen Temperaturunterschieden zwischen Tag und Nacht. In Gebieten unter 1.000 m ist es sehr heiß und trocken; im Sommer kann die Temperatur auf bis zu 40°C steigen. In den Wanderregionen im Elburs-Gebirge sind Durchschnittswerte von 5° bis 25°C zu erwarten; morgens und abends kann es empfindlich kühl werden. Am Damāvand kann es in den Nächten auch in den Sommermonaten zu erheblichem Frost kommen. Im Frühsommer ist in den Bergen noch mit Altschnee zu rechnen; Niederschläge können jederzeit auftreten. Weitere Durchschnittswerte im Juni: Teheran 23°C und Shiraz 21°C.

Kleidung

Achten Sie, bitte, auf angemessene Kleidung: Männer dürfen weder kurze Hosen noch Bermudas tragen; von den Damen wird im Iran Angleichung im Kleidungsstil verlangt. Führen Sie, bitte, nur dezente, unauffällige Kleidung in gedeckten Farben mit. Tief ausgeschnittene, eng anliegende sowie Kleidung mit kurzen oder halblangen Ärmeln ist in der Öffentlichkeit nicht gestattet. Bereits bei Verlassen des Flugzeugs in Teheran müssen Sie neben dem obligatorischen Kopftuch langärmelige und die Beine bedeckende Kleidung tragen, z. B. eine Bluse oder einen Pullover über Hose oder Rock oder einen sehr leichten, knielangen Sommermantel oder Umhang. Teilweise ist für den Besuch von Moscheen ein Tschador erforderlich – das ist ein langer Schleier, der Kopf und Körper bedeckt und vor den Moscheen zur Verfügung gestellt wird.

Programmänderungen

Bedingt durch ungünstige Witterungsverhältnisse, Flugverzögerungen, organisatorische Schwierigkeiten, unvorhersehbare Ereignisse oder sonstige Faktoren kann es während dieser Reise zu Programmverschiebungen oder -änderungen kommen. Trotz sorgfältiger Planung und Abstimmung mit Behörden und Agentur können Feiertage oder überraschende Restaurierungsarbeiten zu nicht vorhersehbaren Schließungen von Besichtigungsobjekten führen. Gegebenenfalls werden andere Stätten besucht. Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Partner, sämtliche Programmpunkte zu erreichen. Sollte es witterungsbedingt, aus organisatorischen oder sonstigen Gründen notwendige Abweichungen von der Ausschreibung geben, bitten wir um Ihr Verständnis.

Sie haben noch Fragen? – Wir sind gerne für Sie da!

Buchung & Kontakt: Oliva Reisen | Warnhauserstraße 10, 8073 Feldkirchen bei Graz, Austria |

+43 316/29 109 52 | mail@olivareisen.at | www.olivareisen.at

Montag-Freitag | 09.00-12.00 Uhr und 13.00-17.00 Uhr

Veranstalter: Oliva Reisen OG, RSV-Veranstaltungsverzeichnis Nr. 2012/0047

Diese Informationen wurden mit viel Sorgfalt zusammengestellt. Für Vollständigkeit und Richtigkeit kann keine Gewähr übernommen werden. Programmänderungen vorbehalten.