world insight®

LÄNDERINFOS

Tadschikistan

Wilkommen bei WORLD INSIGHT

Unser Team besteht aus über 40 Reiseprofis in Köln und mehr als 300 Reiseexperten weltweit. Auf unseren Touren erlebst du dein Reiseziel in allen Facetten, begegnest Land und Leuten auf Augenhöhe. Um möglichst gute Preise für deine Traumreise zu erzielen, verzichten wir auf Reisevermittler und Provisionsgeschäfte. Du buchst also direkt bei uns. An Qualität sparen wir nicht: Dazu gehört, dass wir Leistungsträger wie Reiseleiter oder Busfahrer fair bezahlen. Das ist Ehrensache und Basis für „Reisen mit Herz“. Auch versuchen wir auf unseren Touren die Umwelt zu schonen und wir unterstützen soziale Projekte weltweit. Ganz wichtig ist uns Ehrlichkeit dir gegenüber: Unsere Touren führen oft in abenteuerliche Regionen, die unglaublich spannend sind, wo aber nicht immer alles vorhersehbar ist. Unser Versprechen: Wir tun unser Bestes, damit deine Reise so schön wie möglich wird, denn wir machen „Reisen von Freunden für Freunde“.

Beratung und Buchung

www.world-insight.de

willkommen@world-insight.de

02203 9255-700
Montag – Freitag 9:30-17:30 Uhr

Unsere WORLD INSIGHT Zentrale
im Kölner Airport-Businesspark
Haltestelle: S-Bahn Frankfurter Straße
Alter Deutzer Postweg 99, 51149 Köln
Montag – Freitag 9:30-17:30 Uhr

Inhalt

1. Die Welt von WORLD INSIGHT 5
1.1 Mein WORLD INSIGHT 5
1.2 WORLD INSIGHT Bonussystem 5
1.3 Reisemagazin 5
1.4 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT 5
1.5 Reiseberichte 5
1.6 Events 6
1.7 Herzenssache wiLDLIFE e.V. 6
1.8 Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair 6
1.9 Gruppenfoto 7

2. Einreisebestimmungen & Zollvorschriften 7
2.1 Reisedokumente 7
2.2 Visum 7
2.3 Impfvorschriften 7
2.4 Zollvorschriften 8

3. Botschaften & Konsulate 8
3.1 Auslandsvertretungen 8
3.2 Botschaften & Konsulate von Tadschikistan 9

4. Bahnanreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der 1. Klasse 9

5. Fluginformationen 10
5.1 Informationen zu deinem Flug 10
5.2 Sitzplatzreservierung und Online Check-in 10
5.3 Reisegepäck 10
5.4 Verspätung, Beschädigung oder Verlust des Gepäcks 11
5.5 Passengers friend Flugentschädigungsservice 11

6. Impfungen & Gesundheit auf Reisen 12
6.1 Impfempfehlungen 12
6.2 Gesundheitshinweise 12
6.3 Reisemedizinische Beratung 13
6.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung 13

7. Klima 13

8. Kleidung & Ausrüstung 13
8.1 Kleidung 13
8.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste 13

9. Geld & Währung 14
9.1 Währung 14
9.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte) 14

10. Stromspannung 14

11. Telefonie & Internet 15

Stand September 2026

11.1 Telefonie 15
11.2 Internet 15

12. Trinkgeld & Extrakosten 15
12.1 Trinkgeld 15
12.2 Extrakosten 15

13. Essen & Trinken 15

14. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit 16
14.1 Sicherheit vor Ort 16
14.2 Transport vor Ort 16

15. Reiseliteratur 16
15.1 MairDumont-Reiseführer 16
15.2 Weitere Literaturempfehlungen 17

16. Reiseversicherung 17

17. Zeitunterschied 17

1. Die Welt von WORLD INSIGHT

1.1 Mein WORLD INSIGHT

Lege dein eigenes WORLD INSIGHT-Kundenkonto an! Damit hast du all deine Reisedaten mit nur einem Klick zur Hand und kannst sie für deine nächste Online-Buchung direkt übernehmen. Zudem behältst du den Überblick über die Details aller Reisen, die du schon mit WORLD INSIGHT gemacht oder bei uns gebucht hast und kannst den aktuellen Status deiner Bonuspunkte einsehen.

» mein.world-insight.de

1.2 WORLD INSIGHT Bonussystem

Du kannst ab sofort mit jeder Reisebuchung bei WORLD INSIGHT Bonuspunkte sammeln und diese gegen hochwertige und nützliche Accessoires rund ums Reisen eintauschen!

Um Bonuspunkte zu sammeln, ist ein eigenes Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto notwendig. In deinem Kundenkonto kannst du den aktuellen Stand deiner Punkte einsehen und gelangst auch direkt zum Shop, in welchem die Punkte eingelöst werden können.

» mein.world-insight.de

1.3 Reisemagazin

Tolle Länderreportagen mit faszinierenden Bildern wecken dein Fernweh! Lerne die Menschen kennen, mit denen wir in den Zielgebieten zusammenarbeiten: Wie sieht ihr Alltag aus, was ist ihnen wichtig und wovon träumen sie? Auch unsere Reisegäste kommen hier zu Wort. Sie vermitteln dir mit ihren Berichten lebendige und authentische Eindrücke von außergewöhnlichen Touren überall auf der Welt.

» reisemagazin.world-insight.de

1.4 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT

Finde reiselustige Leute aus deiner Umgebung und lerne Mitreisende für deine nächste WORLD INSIGHT-Reise schon vorab kennen. Bist du individuell unterwegs, kannst du hier auch Reisepartner für deine nächste Tour finden. Erstelle unkompliziert Fotogalerien oder deinen eigenen Reiseblog in ansprechendem Design. Tausche dich im Reiseforum über Themen von A wie Abreise bis Z wie Ziel aus und verrate auf der Weltkarte deine ganz persönlichen Geheimtipps!

» explore2gether.de

Wichtig: Um deine Mitreisenden online kennenzulernen, brauchst du sowohl ein Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto als auch ein eigenes Profil in der ReiseCommunity explore2gether. Um die Funktion „Meine Reisen“ nutzen zu können, musst du dann nur noch online beide Konten miteinander verbinden. Diese Funktion ist aktuell nur für den Hauptbucher:in/Rechnungsempfänger:in möglich.

1.5 Reiseberichte

Reiseberichte mit stimmungsvollen Fotos oder auch Videos von unseren Gästen geben echte Einblicke in das, was dich auf unseren Reisen erwartet. Die schönsten Reiseberichte findest du u. a. auf unserer Website, im Reisemagazin oder in unseren Katalogen. Wir freuen uns auch über deine persönlichen Eindrücke von deiner WORLD INSIGHT-Tour. Für jeden veröffentlichten Reisebericht (online und/oder gedruckt) erhältst du eine kleine, herzliche Überraschung.

Für die Veröffentlichung deines Berichts benötigen wir:

- ein Foto von dir (unsere Leser:innen möchten sehen, wer den Bericht geschrieben hat),
- gerne auch ein Gruppenfoto von der Reisegruppe (bitte nur mit Zustimmung aller Abgebildeten),
- das Einverständnis zur Veröffentlichung im Travelog und im Online-Magazin.

So gibst du anderen Leser:innen einen wunderbaren, authentischen Einblick in unsere Reisen.

Schicke uns deinen Reisebericht an reiseberichte@world-insight.de. Größere Dateien kannst du uns ganz einfach per WeTransfer senden unter

» https://world-insight.wetransfer.com/

1.6 Events

Lass uns gemeinsam von fernen Ländern träumen, Neues entdecken und zu tollen Reisen und Abenteuern inspirieren. Wer unser Team noch nicht persönlich getroffen hat, für den sind unsere Events eine gute Möglichkeit, uns kennenlernen, sich zu informieren, zu unterhalten und Spaß zu haben. Besuche uns deshalb im Rahmen unserer Veranstaltungsreihen Katalogpräsentationen, Messen, Länderabende und Weltentdecker!

» www.world-insight.de/events

1.7 Herzenssache wiLDLIFE e.V.

Gemeinsam mit der Schweizer Stiftung PANECO und den Regenwald-Experten Sandra Hanke und Dieter Schonlau setzen wir uns mit unserem Verein wiLDLIFE dafür ein, Orang-Utans auf Sumatra zu retten und ihren Lebensraum zu schützen. Sie leben in einem Millionen Jahre alten Primär-Regenwald, der auch für die Zukunft unserer Kinder unverzichtbar ist! Alle Spenden gehen an das Sumatran Orangutan Conservation Program (SOCP), welches wunderbare Arbeit in Indonesien leistet.

Das SOCP pflegt nicht nur medizinisch Orang-Utans, die illegal als Haustiere gehalten wurden oder durch Rodung ihren Lebensraum verloren haben. Es setzt sich auch in enger Zusammenarbeit mit der indonesischen Naturschutzbehörde für einen nachhaltigen Palmölanbau ein, der die Rodung von Primärregenwald stoppt. Die Königsdisziplin des SOCP ist schließlich die Auswilderung der Patienten, damit sie in ihrem natürlichen Habitat wieder ein Zuhause finden.

Zu jeder Buchung, bei der du eine freiwillige Spende an wiLDLIVE e.V. getätigt hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende dein persönliches Zertifikat sowie eine Spendenbescheinigung per E-Mail. Weitere Informationen findest du auf

» www.world-insight.de/umwelt-soziales/wildlife-ev/

1.8 Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair

Jeder Flug bedeutet auch eine gewisse Umweltbelastung. Damit wir aufs Fliegen in die Ferne nicht ganz verzichten müssen, bieten wir dir in Kooperation mit atmosfair die Möglichkeit, die verursachten CO_2-Emissionen finanziell zu kompensieren. Wenn du also als Ausgleich für deinen Flug etwas Gutes tun willst, dann kannst du bei deiner Buchung unseren renommierten und zertifizierten Partner atmosfair unterstützen – damit werden sinnvolle Umweltprojekte weltweit finanziert.

Dazu geben wir den durch den Flug von Frankfurt ins Zielland und zurück entstandenen CO_2-Fußabdruck bei jeder Reise an, zusammen mit dem empfohlenen Ausgleich. So kannst du direkt sehen, wie hoch deine Spende sein sollte – die Höhe ist natürlich freiwillig, denn du

entscheidest für dich selbst, welchen Beitrag du zur Nachhaltigkeit leisten möchtest. Dein Kompensationsbetrag wird in verschiedene atmosfair-Klimaschutzprojekte in Entwicklungsländern investiert, wodurch die CO_2-Emissionen an anderer Stelle wieder eingespart werden können.

So werden nachhaltige Entwicklungen von Technologien weltweit gefördert, z.B. solarthermische Heizungsanlagen oder effiziente Öfen, Windkraftanlagen und Kleinwasserkraftwerke, Kleinbiogasanlagen und Stromerzeugung aus Ernteresten sowie Umweltbildung an deutschen Schulen zur Stärkung des Klimabewusstseins.

Zu jeder Buchung, bei der du einen freiwilligen Kompensationsbetrag gespendet hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende direkt von atmosfair ein persönliches Zertifikat per E-Mail sowie eine Spendenbescheinigung zum Download. Weitere Informationen findest du auf

» www.atmosfair.de

1.9 Gruppenfoto

Bei vielen unserer Reisen machen wir im Verlauf der Rundreise ein oder mehrere Gruppenfotos als schöne Erinnerung an deinen Urlaub. Dieses Foto erhältst du im Anschluss an deine Reise per Mail. Sollten wir das Foto für Werbezwecke nutzen wollen, fragen wir selbstverständlich jede/n Einzelne/n um Erlaubnis.

2. Einreisebestimmungen & Zollvorschriften

Einreisebestimmungen gelten für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger:innen. Andere EU-Bürger:innen können uns gerne vor Buchung per E-Mail kontaktieren oder sich direkt an ihre zuständige Behörde wenden, siehe hierzu

» www.world-insight.de/einreisebestimmungen

Solltest du einer anderen Nation außerhalb der EU angehören oder bei dir besondere Umstände (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft, Aufenthaltstitel etc.) vorliegen, erkundige dich bitte entsprechend bei der Botschaft deines Ziellandes nach den für dich geltenden Einreisebestimmungen.

Für Reisen, bei denen ein Reisepass nötig ist, empfehlen wir generell, auch wenn die offiziellen Bestimmungen eine geringere Gültigkeit als akzeptabel ausweisen, einen maschinenlesbaren Reisepass mit mindestens 6-monatiger Gültigkeit über das Reiseende hinaus und zwei freien, gegenüberliegenden Seiten.

Für die Einhaltung sämtlicher Einreisebestimmungen und Zollvorschriften sind die Reisenden selbst verantwortlich.

2.1 Reisedokumente

Für die Einreise nach Tadschikistan benötigst du einen Reisepass, der mindestens sechs Monate bei Einreise gültig ist. Bitte beachte, dass der Reisepass für die meisten Transitaufenthalte außerhalb der EU maschinenlesbar sein muss.

2.2 Visum

Für einen touristischen Aufenthalt benötigen deutsche, österreichische oder schweizerische Staatsbürger für einen Aufenthalt bis zu 30 Tagen kein Visum.

2.3 Impfvorschriften

Für Tadschikistan sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Bei Einreise aus oder Transit durch ein Gelbfiebergebiet ist eine Gelbfieberimpfung nachzuweisen. Wenn du mit Turkish Airlines fliegst und dich direkt vor der Reise nicht außerhalb Europas aufgehalten hast, trifft dies nicht auf dich zu.

2.4 Zollvorschriften

Informiere dich vor deiner Reise bitte auf der Seite des Auswärtigen Amtes

3. Botschaften & Konsulate

Folgend findest du zum einen die Kontaktdaten für die Auslandsvertretung im Gastland für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger und zum anderen die Botschaften und Konsulate von Tadschikistan in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

3.1 Auslandsvertretungen

Für den Fall, dass du vor Ort Hilfe benötigst (z.B. bei Passverlust), wende dich bitte an deine Auslandsvertretung:

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland
I. Somoni-Str. 59/1,
734064 Duschanbe
Tadschikistan
Tel.: +992 43 377 30 00
Fax: +992 43 377 30 80, +992 43 377 30 81
Website

Österreichische Botschaft (ebenfalls zuständig für Kirgistan und Kasachstan)
Kosmonavtov Strasse 62, 9. Stock
010000 Astana
Kasachstan
Tel: +7/7172 97 78 69 und +7/7172 97 78 78
Fax: +7/7172 97 78 50
Website

Honorarkonsulat Österreich (ebenfalls zuständig für Kirgistan und Kasachstan)
88 Aiteke bi Str.
050000 Almaty
Kasachstan
Tel: +7/727 279 99 00

Schweizer Botschaft
62 Kosmonavtov Street, 8F
Microdistrict Chubary
010000 Astana
Kasachstan
Tel.: +7 717 297 98 92
Website

Schweizer Kooperationsbüro und Konsularagentur Duschanbe
3, Tolstoy Street
734003 Dushanbe
Tadschikistan
Tel.: +992 44 600 54 00

Website

3.2 Botschaften & Konsulate von Tadschikistan

Bei Fragen zu den Einreisebestimmungen Tadschikistan, allgemeinen konsularischen Dienstleistungen sowie spezifischen Fragen zur Visaerteilung sind die Botschaften und Konsulate Tadschikistans offizielle Anlaufstellen. Die Kontaktdetails der diplomatischen und konsularischen Auslandsvertretungen Tadschikistanslauten:

Botschaft der Republik Tadschikistan
Perleberger Straße 43
10559 Berlin
Tel.: +49 30 347 93 00
Fax: +49 30 347 930 29
Website

Honorarkonsul der Republik Tadschikistan
Karlstraße 1a
22085 Hamburg
Tel.: +49 40 280 069 64
Fax: +49 40 280 069 65

Botschaft der Republik Tadschikistan in Österreich
Hutweidengasse 47
1190 Wien
Österreich

Botschaft in der Schweiz
Chemin William Barbey 37
1292 Chambésy
Schweiz
Tel.: +43 22 734 11 40
Fax: +43 22 734 11 58
Website

Konsultat der Republik Tadschikistan in der Schweiz
Bahnhofplatz 14
8401 Winterthur
Schweiz
Tel.: +43 52/202 42 84
Fax: +43 52/202 42 03

4. Bahnanreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der 1. Klasse

Sofern du deine Flüge über WORLD INSIGHT gebucht hast und von einem deutschen Abflughafen fliegst, ist bei allen unseren Reisen die Rail&Fly-Fahrkarte in der 1. Klasse für eine umweltfreundliche An- und Rückreise mit der Deutschen Bahn (DB) bereits im Reisepreis eingeschlossen. Du erhältst per E-Mail ca. 7 bis 10 Tage vor Abreise mit deinen letzten Reiseunterlagen pro Person zwei Gutscheincodes (jeweils für Hin- und Rückfahrt) zur Einlösung in eine digitale, fahrplanbasierte Rail&Fly-Fahrkarte der Deutschen Bahn. Diese können online in eine Rail&Fly-Fahrkarte eingelöst werden. Die Rail&Fly-Fahrkarte kannst du nach der Buchung herunterladen, ausdrucken oder auch in der App „DB Navigator“ hochladen. Die Rail&Fly Fahrkarte ermöglicht die Nutzung aller Verkehrsmittel (von Bus bis

Fernverkehrszug) in den wichtigsten Verbünden. Weitere Infos erhältst du unter

» worldinsight.bahnanreise.de/geltungsbereich

Alle weiteren Informationen zum Einlösen der Gutscheincodes sowie zur Nutzung der Rail&Fly-Fahrkarte findest du auf unserer Website unter

» www.world-insight.de/rail-fly

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung des Reisenden. WORLD INSIGHT übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Eigenverschulden des Reisegastes sowie infolge von Zugverspätungen jeglicher Art. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen zu Lasten des Reisegastes.

5. Fluginformationen

5.1 Informationen zu deinem Flug

Du erhältst dein Flugticket (Ticket Dokument/Reiseplan) mit den ausführenden Fluggesellschaften sowie den voraussichtlichen Flugzeiten zusammen mit deinen letzten Reiseunterlagen etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise per E-Mail. Bitte beachte, dass sich Flugzeiten auch kurzfristig ändern können. In der Regel informieren wir dich in einem solchen Fall. Fluggesellschaften raten dringend dazu, mindestens 3 Stunden vor Abreise am Flughafen zu erscheinen, damit du ausreichend Zeit hast, um dein Gepäck aufzugeben und die Sicherheitskontrolle zu passieren.

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung der/s Reisenden. WORLD INSIGHT übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Verspätungen des Reisegastes jeglicher Art, die nicht im Organisationsbereich von WORLD INSIGHT liegen. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen in solchen Fällen zulasten des Reisegastes.

5.2 Sitzplatzreservierung und Online Check-in

Wenn eine kostenfreie Sitzplatzreservierung für deinen Flug möglich war und du einen Sitzplatzwunsch angegeben hast, haben wir diesen für dich gebucht. Angaben dazu findest du ggf. auf deinem Ticket Dokument/Reiseplan. Sollte eine kostenfreie Sitzplatzreservierung zum Zeitpunkt der Ticketausstellung nicht möglich oder kostenpflichtig gewesen sein, kannst du dir bei vielen Airlines selbst einen Sitzplatz reservieren (oft kostenpflichtig). Kontaktiere dazu bitte die jeweilige Fluggesellschaft. Bei vielen Fluggesellschaften kannst du zudem ein bis zwei Tage vor deiner Reise online einchecken. Details findest du auf der Website der jeweiligen Fluggesellschaft. Da wir oft Gruppenkontingente nutzen, ist ein Online Check-in nicht immer möglich.

5.3 Reisegepäck

Je nach Fluggesellschaft gelten unterschiedliche Regelungen bezüglich zulässiger Größe, Gewicht und Abmessung für das aufgegebene Gepäck sowie für das Handgepäck. Auf deinem Flugticket (Ticket Dokument/Reiseplan) ist in der Regel die Anzahl der erlaubten Gepäckstücke oder das max. Gewicht eines Gepäckstücks angegeben. Diese Angabe ist maßgebend, auch wenn auf der Website der Fluggesellschaft eine andere Begrenzung steht.

Bei vielen Fluggesellschaften darf das aufgegebene Gepäck 158 cm in der Summe (Länge + Breite + Höhe) nicht überschreiten. Das sollte für ein normales Gepäckstück bis 20 kg Inhalt meist kein Problem sein, informiere dich dennoch auf der Seite der Fluggesellschaft über die

für deinen Flug geltenden Abmessungen des Gepäcks. Das Handgepäck ist je nach Fluggesellschaft auf 5 bis 8 kg beschränkt. Zudem gelten besondere Sicherheitsvorschriften für die Mitnahme von Gegenständen sowohl im Handgepäck als auch im aufgegebenen Gepäck. Informiere dich bitte auf der Website der jeweiligen Fluggesellschaft, da dies je nach Strecke variiert und die Vorschriften sich auch kurzfristig ändern können.

5.4 Verspätung, Beschädigung oder Verlust des Gepäcks

Leider kommt es in seltenen Fällen vor, dass Gepäckstücke verspätet eintreffen oder gar verloren gehen. Damit du in diesem Fall vorbereitet bist, packe wichtige Dinge und eine Erstausrüstung in dein Handgepäck (Zahnbürste, Medikamente, Kontaktlinsen, etwas (Unter-)Wäsche zum Wechseln, feste Schuhe, ggf. Badesachen etc.). Beachte dabei die geltenden Regeln für die Mitnahme im Handgepäck.

Ganz wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, dass du dein Gepäck namentlich stets separat eincheckst, niemals auf einen Namen mit deiner Reisebegleitung oder gar als Gruppe. Achte darauf, dass auf deinem Gepäckschein dein persönlicher Name steht. Nur so ist gesichert, dass das Gepäckstück schnell nachverfolgt werden kann und du vor allem auch ein Recht auf direkte Kompensation hast, wenn die Auslieferung länger als 24 Stunden dauert.

Melde den Verlust, die Beschädigung oder Verspätung eines Gepäckstückes bitte direkt nach der Ankunft am Zielflughafen und lasse dir eine entsprechende Bestätigung (mit Vorgangsnummer und Gepäckschein) aushändigen. In der Regel hast du einen Anspruch auf Erstattung von gekauften Dingen (in angemessenem Rahmen), die du aufgrund des Gepäckverlustes benötigst. Bewahre die Quittungen für diese Käufe auf und melde den Ersatzanspruch bei der Airline an, sobald du dein Gepäck wiedererhalten hast. Damit die Airline bei Gepäckverspätung, Verlust oder Beschädigung nach EU-Richtlinie haftet, ist es wichtig, dies unverzüglich nach Feststellen des Schadens oder Wiederauftauchens des Gepäckstücks direkt bei der Airline zu melden. Die Frist zum Anmelden von Ansprüchen bei Gepäckverspätungen beträgt 21 Tage nach Erhalt des Gepäckstücks. Die Frist zum Anmelden von Ansprüchen bei Beschädigungen beträgt 7 Tage nach Erhalt des Gepäckstücks.

5.5 Passengers friend Flugentschädigungsservice

Die Fluggastrechtverordnung regelt den Anspruch auf Entschädigung bei Verspätungen vom Kunden gegenüber der Airline, auch bei Pauschalreisen. In der EU-Fluggastrechteverordnung Nr. 261/2004 sind die Rechte von Reisenden für Ausgleichs- und Unterstützungsleistungen bei Flugproblemen geregelt. Falls dein Flug verspätet, umgeleitet oder ausgefallen ist, hast du oftmals Anspruch auf eine Entschädigung von bis zu 600 Euro sowie Versorgungsleistungen am Flughafen durch die Airline. Juristisch besteht dieser Anspruch des Kunden gegenüber der Airline und nicht des Veranstalters.

Oft ist es so, dass du als Reisender zwar per EU-Gesetz Anspruch auf eine Ausgleichszahlung hast, aber das Durchsetzen dieses Anspruchs gegenüber der Airline herausfordernd sein kann. Oft werden berechtigte Forderungen einfach abgelehnt. Daher arbeiten wir mit **Passengers friend** zusammen. Passengers friend hat sich auf die Durchsetzung von Entschädigungsansprüchen bei Flugverspätungen, -ausfällen und verweigerter Beförderung spezialisiert. Gemeinsam verhelfen wir dir zu deinem Recht. Dieser Service ist für dich komplett kostenlos und aufgrund unserer Zusammenarbeit bekommst du die vollen 100 % einer möglichen Entschädigung.

In diesen Fällen greift die EU-Fluggastrechteverordnung:

- Flüge innerhalb der EU, die von einer Fluggesellschaft aus der EU oder einem Nicht-EU-Land durchgeführt werden
- Flüge aus einem Nicht-EU-Land in die EU, die von einer Fluggesellschaft aus der EU

durchgeführt werden
- Flüge aus der EU in ein Nicht-EU-Land, die von einer Fluggesellschaft aus der EU oder einem Nicht-EU-Land durchgeführt werden

Mögliche Ansprüche bestehen bei:

- Flugausfall
- Flugverspätung
- Flugumleitung
- Anschlussflug verpasst
- Überbuchung
- Flugverlegung
- Streik der Airline-MitarbeiterInnen

Ansprüche bestehen nicht, wenn ein außerordentlicher Umstand (z. B. extreme Wetterbedingungen, politische Instabilität, Luftraumsperrungen, Vogelkollisionen usw.) eingetreten ist, der außerhalb der Kontrolle der Airlines liegt. Die Airline muss dies unserem Partner nachweisen. In diesem Fall ist die Fluggesellschaft von der Zahlung einer Entschädigung befreit, aber sie ist weiterhin verpflichtet, dir Betreuung anzubieten (z. B. Mahlzeiten, Unterkunft, Umbuchung).

Bitte melde dich bei uns, wenn du glaubst, einen Anspruch auf Entschädigung nach der EU-Richtlinie zu haben. Wir leiten den Fall dann an Passengers friend weiter, die anschließend die Kommunikation mit dir übernehmen.

6. Impfungen & Gesundheit auf Reisen

Grundsätzlich sind die allgemeinen empfohlenen Standardimpfungen entsprechend des Robert-Koch-Instituts (» www.rki.de) ratsam, auch wenn keine besonderen Impfungen zur Einreise in das jeweilige Land vorgeschrieben sind. Sollten zur Einreise Impfungen vorgeschrieben sein, findest du diese unter Einreisebestimmungen.

Neben den Standardimpfungen ergeben sich je nach Reiseland und Reisezeit weitere Impfempfehlungen und Gesundheitshinweise.

6.1 Impfempfehlungen

Für eine Reise nach Tadschikistan werden folgende Impfungen empfohlen:

- Polio
- Tetanus
- Diphtherie
- Evtl. Typhus
- Evtl. Hepatitis

Bitte beachte: Impfungen sind immer eine persönliche Entscheidung, bei der das Risiko abgewogen werden muss. Konsultiere deshalb vor der Reise in jedem Fall rechtzeitig (im Idealfall mind. zwei Monate vor Abreise) deinen Hausarzt oder ein tropenmedizinisches Institut.

6.2 Gesundheitshinweise

Generell solltest du beachten: Verzichte auf ungeschältes Obst, Salate oder Eiswürfel in einfachen Restaurants. Verzehre keine Speisen und Getränke von einfachen Straßenhändlern und kaufe nur verschlossene und versiegelte Getränkeflaschen. Wasche und desinfiziere dir regelmäßig die Hände. Du vermeidest damit Durchfallerkrankungen.

Arznei gegen Magen-Darm-Beschwerden gehört dennoch mit ins Gepäck, sollte es dich trotzdem einmal erwischen. Und: Vergiss dein Sonnenschutzmittel nicht! Vor allem während der ersten Tage solltest du einen hohen Lichtschutz-Faktor verwenden.

6.3 Reisemedizinische Beratung

Unsere Hinweise ersetzen jedoch keine reisemedizinische Beratung. Vor der Reise solltest du dich also fachkundig durch einen Arzt, Apotheker oder ein tropenmedizinisches Institut beraten lassen. Für aktuelle reisemedizinische Informationen und Impfvorschriften für dein Reiseland sowie zur Suche qualifizierter Beratungsstellen innerhalb Deutschlands empfehlen wir u.a. folgende Links:

- Centrum für Reisemedizin » www.crm.de
- Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit » https://www.dtg.org/index.php/liste-tropenmedizinischer-institutionen/liste-tropenmedizinischer-institutionen-2.html

6.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung

Bitte beachte, dass unsere Reisen für Personen mit Mobilitätseinschränkungen grundsätzlich nicht geeignet sind, es sei denn, es ist anders bei der Reise ausgeschrieben. Solltest du eine Mobilitätseinschränkung haben, sprich uns bitte vor Buchung einer Reise an.

7. Klima

In Tadschikistan herrscht ein ausgeprägtes Kontinentalklima mit meist kalten Wintern und heißen, trockenen Sommern. Es gibt jahreszeitliche Temperaturschwankungen und unterschiedlichen Klimazonen, die vor allem von der Höhe abhängen. Die beste Reisezeit für Tadschikistan, vor allem für die Orte Panjakent und Khujand ist von Mai bis September. Besonders der Juni hat für unsere bereisten Regionen eine angenehme Temperatur. In Panjakent und Khujand kann es im Sommer in den Tälern tagsüber sehr heiß werden mit Temperaturen von bis zu 35°C oder höher. Im Fan-Gebirge sind die Temperaturen aufgrund des Hochgebirges generell niedriger. Im Sommer herrscht tagsüber meist eine angenehme Temperatur zwischen 20 - 25°C, allerdings sind die Nächte recht kühl. Der Großteil des Niederschlages fällt im frühen Frühling und späten Herbst.

8. Kleidung & Ausrüstung

8.1 Kleidung

Für deine Reise empfehlen wir dir folgende Kleidung mitzunehmen:

- Wanderschuhe
- Lange und kurze Hosen/Röcke
- langärmlige Hemden und/oder T-Shirts
- Fleece oder anderer dicker Pullover
- warme Jacke und Hose (vor allem in den Monaten April, Mai, Juni, September und Oktober)
- Kopfbedeckung
- Regenschutz
- Kopfbedeckung

8.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste

Da wir meist nicht über Kofferträger verfügen, ist weniger Gepäck auch in deinem Sinne. Als Gepäckstück kannst du sowohl einen Koffer, eine Reisetasche als auch einen Rucksack nehmen. Folgendes gehört neben den oben genannten Kleidungsempfehlungen mit ins Gepäck:

- Reisepass
- Fotokopie des Reisepasses
- Ausdruck des elektronischen Flugtickets
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Geld (Bargeld und Kreditkarte)
- Tagesrucksack
- Sonnencreme und Sonnenbrille
- Inlett (falls aus hygienischen Gründen gewünscht)
- Handtuch (zum Baden in den Bergseen oder falls aus hygienischen Gründen in den Gästehäusern gewünscht)
- Taschentücher
- Handdesinfektionsmittel
- Taschenlampe
- Trinkflasche (im Bus wird ein Wasserkanister zur Verfügung gestellt, von dem du deine eigene Flasche befüllen kannst)
- Fotoausrüstung, Speicherkarten, Ersatz-Akkus
- Kleine Reiseapotheke: Mittel gegen Durchfallerkrankung (z.B. Immodium); bei Durchfallerkrankung zum Ausgleich der verlorenen Mineralsalze und dem Flüssigkeitsverlust Tabletten wie Elotrans oder Oral Pedon, elastische Binde, Desinfektionsmittel, Aspirin oder Paracetamol
- persönliche Utensilien
- persönliche Medikamente

9. Geld & Währung

9.1 Währung

Landeswährung ist der Somoni (TJS). Somoni gibt es in Münzen und Banknoten. Aktuell bekommst du für 1 € = 10,44 TJS (Stand 09/2026).

9.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)

Bargeldabhebungen an Geldautomaten ist in größeren Städten wie Panjakent und Khujand möglich. Für Reisen außerhalb empfiehlt sich unbedingt die Mitnahme von EUR oder besser USD, welches in den Städten umgetauscht werden kann. Dazu kann dir unsere Reiseleitung vor Ort behilflich sein. Du solltest jedoch nur Geldscheine in einem einwandfreien Zustand in deiner Reisekasse mitnehmen. Es ist nicht überall möglich mit Kreditkarte zu zahlen, daher solltest du ausreichend Bargeld mit dir führen. Bitte beachte, dass es ein Tageslimit an Geldautomaten geben kann und es meist eingeschränkte Öffnungszeiten bei den Banken gibt. Bitte prüfe zudem zuvor, ob deine Girokarte oder Kreditkarte im Zielland akzeptiert wird.

10. Stromspannung

Die Stromspannung in Tadschikistan beträgt 220 Volt bei einer Frequenz von 50 Hertz. In Tadschikistan wird kein Reiseadapter gebraucht.

11. Telefonie & Internet

11.1 Telefonie

In der Regel solltest du mit deinem Mobiltelefon in Tadschikistan telefonieren können, jedoch werden die Kosten sehr teuer sein. Wende dich zur Sicherheit aber bitte vor deiner Reise an deinen Mobilfunkanbieter. Das Mobilfunknetz ist in den Städten gut ausgebaut. Alternativ sind vor Ort in Panjakent SIM-Karten ab 15USD erhältlich. Für den Kauf von SIM-Karten muss in der Regel der Reisepass vorgelegt werden.

11.2 Internet

In unseren Hotels steht kostenfreies WLAN zur Verfügung. Dagegen ist kein WLAN im Gästehaus verfügbar.

12. Trinkgeld & Extrakosten

12.1 Trinkgeld

Trinkgeld ist auf unseren Reisen grundsätzlich freiwillig. Es ist nicht Bestandteil des Reisepreises und es besteht zu keinem Zeitpunkt eine Verpflichtung, Trinkgeld zu geben. Ob, wem und in welcher Höhe du ein Trinkgeld geben möchtest, entscheidest ausschließlich du selbst.

In vielen Reiseländern ist es üblich, Reiseleitungen, Fahrerinnen und Fahrern sowie anderem Servicepersonal bei Zufriedenheit mit der erbrachten Leistung ein Trinkgeld als persönliche Anerkennung zu geben. Um dir eine Orientierung zu geben, nennen wir nachfolgend unverbindliche Empfehlungen, die sich an den örtlichen Gepflogenheiten orientieren. Diese Beträge sind weder verpflichtend noch werden sie von WORLD INSIGHT verlangt oder erhoben. Du kannst selbstverständlich weniger, mehr oder auch gar kein Trinkgeld geben.

Als unverbindliche Orientierung kann für die Reiseleitung ein Trinkgeld von etwa 2–3 Euro pro Person und Tag und für Fahrerinnen und Fahrer von etwa 1–2 Euro pro Person und Tag dienen. Auch hierbei handelt es sich ausschließlich um eine Empfehlung.

Für Hotelpersonal, Kofferträger, Bootsfahrer und anderes Servicepersonal kann – sofern die Reisegruppe dies möchte – ebenfalls freiwillig Trinkgeld gegeben werden. WORLD INSIGHT und die Reiseleitung sammeln hierfür kein verpflichtendes Gruppentrinkgeld ein. Die Reisenden können selbst entscheiden, ob sie Trinkgeld individuell geben oder sich freiwillig innerhalb der Gruppe organisieren möchten.

12.2 Extrakosten

Um einen Eindruck der Lebenskosten in Tadschikistan zu erhalten, findest du nachfolgend ein paar Preisbeispiele: Eine Hauptspeise im landestypischen Restaurant bekommt man etwa für 3-4 USD; Eine Tasse Kaffee kostet etwa 1 - 1,5 USD; Wasser kostet etwa 0,50 USD (1 Liter). Je nach Ort schwanken die Preise.

13. Essen & Trinken

In kulinarischer Hinsicht sind die Länder Zentralasiens ein Erlebnis der anderen Art, dass es zu entdecken lohnt. Es gilt: Probieren geht über Studieren – und wenn du Hemmungen hast, dann frage doch einfach erst deine Reiseleitung!

Die Essenskultur in Tadschikistan ist stark von der zentralasiatischen, persischen und

russischen Küche geprägt. Traditionelle tadschikische Gerichte sind oft herzhaft und nahrhaft. Eines der typischsten Gerichte in Tadschikistan ist Plov (auch "Pilaw" genannt). Plov ist ein traditionelles Reisgericht, das in vielen zentralasiatischen Ländern verbreitet ist, aber in Tadschikistan eine besondere Bedeutung hat. Es gilt als Nationalgericht und wird sowohl im Alltag als auch zu besonderen Anlässen wie Hochzeiten, Festen und Familienfeiern zubereitet. Die Basis des Gerichts ist Reis, der in Brühe gekocht wird, dazu Lammfleisch, manchmal auch Rind- oder Hühnchenfleisch. Es wird traditionell mit Naan (Fladenbrot) und grünem Tee begleitet. Milchprodukte wie Joghurt („Chakka“), Kefir und verschiedene Käsearten sind ebenfalls wichtige Bestandteile der tadschikischen Küche. Sie werden oft als Beilage oder Zwischengericht serviert.

Das Nationalgetränk ist Tee, insbesondere grüner Tee, und wird zu fast jeder Mahlzeit getrunken. In den kühleren Regionen wird auch schwarzer Tee bevorzugt. Tee wird oft ohne Milch, aber manchmal mit Zucker, getrunken. Ein traditionelles Fruchtgetränk ist Kompot, aus gekochtem Obst, das sowohl heiß als auch kalt serviert wird.

14. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit

Deine Sicherheit hat oberste Priorität. Daher gilt: Bitte anschnallen! Alle von uns gecharterten Busse, die wir während deiner Rundreise nutzen, verfügen über Sicherheitsgurte. Wir empfehlen dir dringend, dich jederzeit anzuschnallen. In einigen Ländern sind wir zusätzlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder anderen landestypischen, vor Ort gemietete Transportmitteln unterwegs – sollten diese über Gurte verfügen, nutze diese. Bei außergewöhnlichen Fahrzeugen wie z.B. Tuk-Tuks in Asien oder so genannten „Willy Jeeps“ in Lateinamerika, die keine Gurte haben, bitten wir die Fahrer um besondere Vorsicht.

14.1 Sicherheit vor Ort

Für die Aufbewahrung von Reisedokumenten sowie Geld und Schecks empfehlen sich Brustbeutel oder Bauchgürtel. Es ist ratsam, von seinen Reisedokumenten Kopien zu machen und diese gesondert aufzubewahren. Von der Mitnahme teurer Schmuckstücke oder ähnlicher Wertgegenstände ist ohnehin abzuraten. Wir empfehlen den Abschluss einer ausreichenden Reisekrankenversicherung. Bitte beachte auch evtl. tagesaktuelle Sicherheitshinweise auf unserer Homepage bzw. beim Auswärtigen Amt.

14.2 Transport vor Ort

In Tadschikistan greifen wir für die Transporte vor Ort auf gecharterte Busse zurück. Je nach Gruppengröße (mehr als 8 Personen) werden zwei Busse eingesetzt, da ein großer Bus nicht alle Straßen befahren bzw. Pässe erklimmen kann. Unsere Reiseleitung wechselt dann regelmäßig das Fahrzeug, damit alle etwas von seinen Erzählungen haben.

15. Reiseliteratur

Zu jeder Buchung einer Gruppenreise bekommst du bei uns einen Reiseführer aus einem ausgewählten Sortiment von MairDumont dazu. Etwa 4 Wochen vor Abreise bekommst du deinen persönlichen Gutscheincode zugeschickt. Mit diesem kannst du einfach und bequem deinen Reiseführer online bestellen unter

» www.world-insight.de/reisefuehrer

15.1 MairDumont-Reiseführer

Folgende Reiseführer aus unserem MairDumont-Programm stehen zur Auswahl, vorbehaltlich Verfügbarkeit:

- Zentralasien (Kasachstan, Kirgistan, Usbekistan, Tadschikistan und Turkmenistan), Trescher Verlag

15.2 Weitere Literaturempfehlungen

Literaturhinweise:

- Reiseführer Tadschikistan mit Duschanbe, Pamir und Fan-Gebirge, Trescher Verlag
- DuMont Kunst-Reiseführer Zentralasien, Klaus Pander
- Central Asia; Lonely Planet Travel Guide
- Zentralasien, Dareg A. Zabarah

Schönes zum Schmökern:

- Reise durch ZENTRALASIEN: Usbekistan, Kasachstan, Kirgisistan, Turkmenistan, Tadschikistan, Andreas Kramer
- Zentralasien: Porträt einer Region, Thomas Kunze
- Sowjetistan: Eine Reise durch Turkmenistan, Kasachstan, Tadschikistan, Kirgisistan und Usbekistan, Erika Fatland

16. Reiseversicherung

Wir empfehlen dir den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung, damit du im Falle einer unerwarteten Stornierung, etwa aus gesundheitlichen Gründen, abgesichert bist. Ebenso ist eine Auslandskrankenversicherung sinnvoll, um die Kosten für medizinische Behandlungen und einen möglichen Rücktransport zu decken. Unser Partner ERGO Reiseversicherung bietet verschiedene Versicherungsmodelle an.

Diese kannst du unter Beachtung der entsprechenden Abschlussfristen einfach online abschließen:

» www.world-insight.de/versicherungen/

17. Zeitunterschied

Zwischen Deutschland und Tadschikistan besteht ein Zeitunterschied von vier Stunden (MEZ +4). Während der Sommerzeit ist es eine Stunde weniger (MEZ +3).