

world insight[®]

LÄNDERINFOS

Turkmenistan

Willkommen bei WORLD INSIGHT

Unser Team besteht aus 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 10-18 Uhr



**Unsere WORLD INSIGHT Zentrale
im Kölner Airport-Businesspark
Haltestelle: S-Bahn Frankfurter Straße
Alter Deutzer Postweg 99, 51149 Köln
Montag - Freitag 10-18 Uhr**

Inhalt

1. Die Welt von WORLD INSIGHT	5
1.1 Mein WORLD INSIGHT	5
1.2 Reisemagazin	5
1.3 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT	5
1.4 Reiseberichte	5
1.5 Events	5
2. Bahnreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse	6
3. Auslandsvertretungen, Botschaften & Konsulate	6
3.1 Auslandsvertretungen	6
3.2 Botschaften & Konsulate	7
4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften	8
4.1 Reisedokumente	8
4.2 Visum	8
4.3 Impfvorschriften	9
4.4 Zollvorschriften	9
5. Essen & Trinken	9
6. Fluginformationen	9
6.1 Informationen zu deinem Flug	9
6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck	10
7. Geld & Währung	10
7.1 Währung	10
7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)	11
8. Impfungen & Gesundheit auf Reisen	11
8.1 Impfeempfehlungen	11
8.2 Gesundheitshinweise	11
8.3 Reisemedizinische Beratung	11
8.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung	12
9. Kleidung & Ausrüstung	12
9.1 Kleidung	12
9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste	12
10. Klima	13
11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair	13
12. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit	14
12.1 Sicherheit vor Ort	14
12.2 Geschenke vor Ort	14
13. Reiseliteratur	14
13.1 MairDumont-Reiseführer	14

13.2 Weitere Literaturempfehlungen	14
14. Reiseversicherung	15
15. Stromspannung	15
16. Telefonie & Internet	15
16.1 Telefonie	15
16.2 Internet	15
17. Trinkgeld & Extrakosten	15
17.1 Trinkgeld	16
17.2 Extrakosten	16
18. Zeitunterschied	16

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.

» mein.world-insight.de

1.2 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

1.3 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.

1.4 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.

Kommt dein Reisebericht in die engere Auswahl und wir veröffentlichen ihn anschließend, erhältst du als Dankeschön einen wertvollen Reisegutschein im Wert von € 100,-!

Um mitzumachen, brauchen wir von dir:

- deinen Reisebericht auf ca. 2-3 Seiten
- ca. 15-20 deiner besten Fotos in Originalauflösung
- ein Foto von dir auf der Tour

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/>

1.5 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

2. Bahnreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse

Bei allen unseren Reisen ab dem 1.1.2023 ist die Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse für die umweltfreundliche An- bzw. Rückreise mit der Deutschen Bahn (DB) zum Flughafen innerhalb Deutschlands im Reisepreis bereits eingeschlossen, außer Du hast die Reise ohne Flug gebucht.

7 – 10 Tage vor Abreise erhältst du per E-Mail pro Person 2 Gutscheincodes, mit welchen du jeweils deine favorisierte Verbindung zum/vom Flughafen auf worldinsight.bahnreise.de auswählen kannst und in dein Rail&Fly Ticket einlöst. Das Rail&Fly Ticket kannst Du nach der Buchung herunterladen, ausdrucken oder auch in der App DB Navigator hochladen. Nur mit einem gültigen Rail&Fly Ticket zusammen mit den Reiseunterlagen kannst Du die Bahnfahrt in Anspruch nehmen, der Gutscheincode allein berechtigt nicht zur Bahnfahrt.

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Jeder Gutscheincode gilt für eine(n) Reisende(n) für eine einfache Fahrt zum bzw. vom Flughafen.
- Bei mehreren Reisenden muss das Rail&Fly für jeden einzeln ausgestellt werden, sofern man nicht zusammen reist.
- Du musst dich auf eine bestimmte Strecke zum bzw. vom Flughafen festlegen, bist aber bei der Nutzung der Züge flexibel.
- Das Rail&Fly kann für einen Tag vor Abflug oder am Abflugtag selbst bzw. am Tag der Rückkehr oder einen Tag nach Rückkehr gebucht werden.
- Es besteht am Reisetag auf der gewählten Strecke keine Zugbindung, auch wenn die Verbindung auf dem Rail&Fly-Ticket beispielhaft angegeben wird.
- Deine Buchung ist verbindlich und kann im Anschluss nicht beliebig geändert werden.
- Das Ticket muss während der Fahrt zusammen mit den Reiseunterlagen im Zug mitgeführt werden.

Die Rail&Fly Fahrkarte ermöglicht die Nutzung aller Verkehrsmittel (von Bus bis Fernverkehrszug) in den wichtigsten Verbänden. Weitere Infos erhältst Du unter worldinsight.bahnreise.de/geltungsbereich.

3. Auslandsvertretungen, 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 Turkmenistan 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 in Turkmenistan

Hotel "AK Altyn" (Ecke: Magtumguly Street/Popedy Park und Hydyr Derjajew Street)
744000 Aschgabat
Tel.: (+993) 12 36 35 17-21
E-Mail: info@aschgabat.diplo.de

Österreichische Botschaft Nur-Sultan/Kasachstan (auch zuständig für Turkmenistan)

ul. Kosmonawtow 62, 9. Stock
010000 Nur-Sultan
Kasachstan
Tel.: (+7/7172) 977869, 977878
Fax: (+7/7172) 977850

Schweizerische Botschaft Baku/Aserbaidshan (auch zuständig für Turkmenistan)

Embassy of Switzerland
Icheri Sheher (Old City)
Böyük Qala Street, N° 9
1004 Baku
Azerbaijan
Tel.: (+994) 12 437 38 50
Fax: (+994) 12 437 38 51
E-Mail: baku@eda.admin.ch

3.2 Botschaften & Konsulate

Bei Fragen zu den Einreisebestimmungen Turkmenistans, allgemeinen konsularischen Dienstleistungen sowie spezifischen Fragen zur Visaerteilung sind die Botschaften und Konsulate Turkmenistans offizielle Anlaufstellen. Die Kontaktdaten der diplomatischen und konsularischen Auslandsvertretungen Turkmenistans lauten:

Botschaft von Turkmenistan // Deutschland

Königin-Luise Str. 31
14195 Berlin
Tel.: 030 30102451
Fax: 030 30102453
E-Mail: konsulat@botschaft-turkmenistan.de
[Website](#)

Botschaft von Turkmenistan // Österreich

Argentinerstraße 22
Stiege II/EG
1040 Wien
Tel.: 01 503 64 70
Fax: 01 503 64 73
E-Mail: austria@online.tm
[Website](#)

Botschaft von Turkmenistan // Schweiz

23, Avenue de France
1202 Geneva
Tel.: 022 749 10 00
Fax: 022 749 10 01
E-Mail: office@turkmenistanmission.ch
[Website](#)

4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften

Einreisebestimmungen gelten für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger.

Andere EU-Bürger informieren wir gerne nach Mitteilung ihrer Staatsangehörigkeit oder sie können sich direkt bei dem zuständigen Ministerium ihres jeweiligen Landes informieren, siehe hierzu www.world-insight.de/einreisebestimmungen.

Soweit nicht anders angegeben, ist zumindest ein maschinenlesbarer Reisepass mit 6-monatiger Gültigkeit bei Reiseende und zwei freien, gegenüberliegenden Seiten nötig.

Solltest du einer anderen Nation außerhalb der EU angehören oder liegen bei dir besondere Umstände (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft, Aufenthaltstitel etc.) vor, erkundige dich bitte entsprechend bei der Botschaft deines Ziellandes nach der für dich geltenden Einreise- und Transitbestimmungen, da wir nur allgemeine Hinweise zu Einreisebestimmungen geben können.

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

4.1 Reisedokumente

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

4.2 Visum

Für die Einreise ist ein Visum erforderlich. Dieses kannst du an der usbekisch-turkmenischen Grenze beantragen. Die Kosten belaufen sich aktuell auf 73 USD (inklusive Migrationskarte) für einen Aufenthalt bis zu 10 Tagen. Die Kosten sind vor Ort in bar und in USD zu bezahlen (Stand 09/2023). Zudem benötigst du eine Einladung einer turkmenischen Touristikorganisation, diese beantragt WORLD INSIGHT für dich. Dafür benötigen wir umgehend nach Erhalt der Buchungsbestätigung nachfolgende Unterlagen und Angaben von dir. Wir bitten um Zusendung per E-Mail an team.produkt.mareike@world-insight.de:

eine gut leserliche und farbige Kopie des Reisepasses (keine Spiegelungen). Die farbige Passkopie muss die ersten zwei Seiten des Passes mit Bild zeigen. Die Ecken des Passes dürfen auf dem Scan nicht abgeschnitten sein.

ein aktuelles Passfoto. Das Passbild muss die Maße 3x4 cm und 250 KB bis 1 MB haben.

Folgende Informationen:

- Vollständiger Name
- Familienstand
- Andere Namen, die vorher einmal verwendet wurden (z. B. vor der Heirat)
- Vollständiger Name, Geburtsdatum und Staatsangehörigkeit des Ehepartners
- Vollständiger Name, Geburtsdatum und Staatsangehörigkeit der Kinder
- Heimatadresse (vollständige Anschrift des ständigen Wohnsitzes)
- Beruf
- Arbeitgeber (Name und Ort)
- E-Mail-Adresse
- Vorherige Besuche in Turkmenistan (Jahr, Monat und Zweck)

Für unsere Reise nach Turkmenistan fragen wir für die Beschaffung des Einladungsschreibens relevante personenbezogene Daten von dir ab. Diese sind teilweise auf dem Einladungsschreiben, welches in der Regel für die gesamte Gruppe gemeinsam ausgestellt wird, auch für deine Mitreisenden einsehbar (vollständiger Name, Geschlecht, Geburtsdatum, Passnummer, Nationalität, o.ä.). Leider haben wir darauf aufgrund der Natur der Sache keinen Einfluss und es ist zur Durchführung der Reise unvermeidbar.

4.3 Impfvorschriften

Bei der direkten Einreise aus Europa nach Turkmenistan sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Eine gültige Gelbfieberimpfung ist für alle Einreisenden aus einem Gelbfiebergebiet vorgeschrieben.

4.4 Zollvorschriften

Bei Einreise nach Turkmenistan muss jegliche Fremdwährung deklariert werden. Zudem bestehen Beschränkungen für Zigaretten und Medikamente. Informiere dich vor deiner Reise daher bitte auf der Seite des [Auswärtigen Amtes](#).

5. Essen & Trinken

Gerade in kulinarischer Hinsicht sind die Länder Zentralasiens ein Erlebnis der anderen Art, das es zu entdecken lohnt. Es gilt: Probieren geht über Studieren – und wenn du Hemmungen hast, dann kannst du gerne deinen Reiseleiter fragen! Dieser versorgt dich gerne mit vielen guten Tipps, z.B. wo du den besten Plov bekommst oder wo man gut und günstig Schaschlik essen kann. Das Nationalgericht Turkmenistans ist Plov, der in verschiedensten Variationen zubereitet wird. Die Basis dieser Speise bilden Reis und Hammelfleisch. Dazu kommt je nach Belieben und Region Gemüse wie Möhren, Zwiebeln, Kürbis oder Erbsen, aber auch getrocknete Früchte sowie Aprikosen oder Rosinen. Zum Frühstück gibt es verschiedene Brotsorten und Blinis (kleine Pfannkuchen). Was man unbedingt probieren sollte, ist das bekannte Schaschlik. Hier wird oft Hammelfleisch oder auch Lammfleisch verwendet. Dieses wird vorher mit Gewürzen und Weißweinessig mariniert und anschließend auf Spießern am offenen Feuer gebraten. Auch Süßspeisen und Kuchen findet man sehr häufig. Besonders getrocknete Früchte und Leckereien aus Nüssen sind bei der Bevölkerung sehr beliebt. Das traditionelle Getränk ist Tee, besonders grüner Tee ohne Zucker, der – wenn gewünscht – nach dem Essen serviert wird. Erfrischend bei der Wärme ist immer Wasser. Achte beim Kauf der Flaschen jedoch darauf, dass der Verschluss intakt ist.

6. Fluginformationen

6.1 Informationen zu deinem Flug

Du erhältst dein Flugticket (e-Ticket) mit den ausführenden Fluggesellschaften sowie den voraussichtlichen Flugzeiten zusammen mit deinen Last-Minute-Unterlagen etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise per Post. Bitte beachte, dass sich Flugzeiten dennoch kurzfristig ändern können.

Es wird dringend dazu geraten, 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 des 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.

Online-Check-In und Sitzplatzreservierung

Aus rechtlichen Gründen kann der Online-Check-In nur persönlich vorgenommen werden und steht in der Regel ab 23 Stunden (teilweise auch schon früher) auf der jeweiligen Webiste der Fluggesellschaft zur Verfügung.

Du kannst bei deiner Buchung deinen Sitzplatzwunsch (Gang-, Mittel- oder Fensterplatz) angeben. Wir können diesen gerne für dich anfragen, jedoch nicht garantieren. Fast alle Fluggesellschaften bieten dir aber im Rahmen des Online-Check-In die Möglichkeit, deinen Sitzplatz kostenfrei zu reservieren.

Da wir unsere Flüge in der Regel in Form einer Gruppenbuchung reservieren, gelten bezüglich des Online-Check-Ins und der Sitzplatzreservierung im Vergleich zu den Hinweisen auf der Website der Airline oft abweichende Bedingungen. Nähere Informationen findest du auf unserer Website unter „[Fluginformationen](#)“.

6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck

Grundsätzlich unterscheiden Fluggesellschaften in der Frage des Freigepäcks zwischen zwei Konzepten, nämlich zwischen dem sogenannten „piece-concept“ und dem „weight-concept“. Beim „piece-concept“ zählt die Anzahl der Koffer und auch das Gewicht des einzelnen Gepäckstücks. Beim „weight-concept“ kann das maximale Gewicht, z.B. 23 kg, auf mehrere Gepäckstücke verteilt werden. Zudem darf bei vielen Fluggesellschaften das aufgegebene Gepäck 158 cm in der Summe (Länge + Breite + Höhe) nicht überschreiten. Zusätzlich darf bei den Fluggesellschaften ein Handgepäckstück à 5-8 kg Gewicht (abhängig von der Airline) mit in die Kabine genommen werden.

Da wir überwiegend Gruppenflüge für dich reservieren, beziehen sich diese Angaben auch auf Gruppenflüge, die wir in der Economy-Class reservieren.

In der Premium-Economy- und in der Business-Class gelten abweichende Regelungen, die zumeist kostenfreie Sitzplatzreservierungen zulassen und auch in der Frage der Freigepäckgrenzen großzügigere Regelungen einräumen.

Hinweis: Sollten auf deinem Flugticket (e-Ticket), in der Reisebestätigung oder in diesen Länderinformationen andere Angaben stehen, so sind diese maßgebend. Wir empfehlen dir, dich unmittelbar vor Reiseantritt auch noch mal direkt bei der Fluggesellschaft über die Freigepäckbestimmungen und die Anzahl der Gepäckstücke zu erkundigen, da es kurzfristig zu Änderungen kommen kann.

Bei Verlust, Beschädigung oder Verspätung deines Gepäcks im Rahmen deiner Flüge zeige dies bitte direkt bei der Fluggesellschaft an und lasse dir zusätzlich eine Bestätigung darüber ausstellen.

Bitte beachte die allgemeingültigen Sicherheitshinweise/-vorschriften der Bundespolizei bezüglich Reisen mit dem Flugzeug: https://www.bundespolizei.de/Web/DE/01Sicher-auf-Reisen/01Mit-dem-Flugzeug/mit-dem-flugzeug_node.html

7. Geld & Währung

7.1 Währung

Die Währung Turkmenistans ist der Manat (TMT). Aktuell bekommst du für 1 € = 3,59 TMT

(Stand 09/2023). Der US-Dollar ist die inoffizielle Zweitwährung des Landes. Er darf nur an besonders befugten Stellen, wie zum Beispiel in Hotels und am Flughafen, akzeptiert werden.

7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)

Die Bargeldversorgung ist in Turkmenistan problembehaftet. Daher solltest du für deinen gesamten Aufenthalt genügend Bargeld mit dir führen. Du kannst sowohl Euro als auch USD mitnehmen (Scheine sollten in sehr gutem Zustand sein) und vor Ort entsprechend wechseln. Wechsle nur im Rahmen des voraussichtlichen Bedarfs, da ein Rücktausch von TMT in USD oder Euro nicht möglich ist. Dein Reiseleiter ist dir hier gerne behilflich. Auch wenn USD bevorzugt werden, ist es nicht sinnvoll, bereits in Europa Euro in USD zu wechseln. Kreditkarten (nur VISA oder Mastercard oder American Express) werden an wenigen Bargeldautomaten (Abhebung nur in TMT) bzw. in Aschgabat von einigen wenigen internationalen Hotels akzeptiert (das Hotel Sport akzeptiert Kreditkarten); in den Provinzen sind sie unbekannt.

8. 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 Impfpfehlungen und Gesundheitshinweise.

8.1 Impfpfehlungen

Für eine Reise nach Turkmenistan werden folgende Impfungen empfohlen:

- Polio
- Tetanus
- Diphtherieauffrischung
- 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 zwei Monate vor Abreise) deinen Hausarzt oder ein tropenmedizinisches Institut.

8.2 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.

8.3 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)
- Fit for Travel (www.fit-for-travel.de)

Eine Übersicht aller Tropeninstitute in Deutschland findest du hier:

- Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit (<https://www.dtg.org/index.php/liste-tropenmedizinischer-institutionen/liste-tropenmedizinischer-institutionen-2.html>)

8.4 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.

9. Kleidung & Ausrüstung

9.1 Kleidung

Für deine Reise empfehlen wir dir folgende Kleidung mitzunehmen:

- bequeme Schuhe mit Profil
- bequeme, helle Baumwollkleidung
- lange und kurze Hosen
- langärmelige Hemden und T-Shirts
- warme Jacke und Hose
- Kopfbedeckung
- Regenschutz

9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste

Da unsere Hotels nur selten auf Kofferträger zurückgreifen, ist weniger Gepäck auch in deinem Sinne. Als Gepäckstück kannst du sowohl einen Koffer, 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)
- ausreichend Bargeld
- USD für das Visum bei Einreise (siehe Hinweise unter 4.2)
- USD für das Begleichen der Touristengebühr (siehe Hinweise unter 17.2)
- Tagesrucksack
- Sonnencreme und Sonnenbrille
- Taschentücher
- Handdesinfektionsmittel
- Taschenlampe
- Reiseadapter
- Fotoausrüstung, Speicherkarten, Ersatz-Akkus
- Mückenabwehrmittel, z.B. Autan
- 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 (bitte beachte hierzu die Zollbestimmungen unter 4.4)

10. Klima

In Turkmenistan herrscht kontinentales Wüstenklima. Die Sommer sind sehr heiß mit Temperaturen mitunter über 40° C. Die Winter dagegen sind sehr kalt mit Minuswerten bis zu -20° C. Große Unterschiede treten zwischen Tages- und Nachttemperaturen auf. Angenehme Jahreszeiten sind das Frühjahr (April und Mai) und der Spätsommer (September und Oktober). Dann bewegen sich die Tagestemperaturen zwischen 20 und 30° C bei einer niedrigen Luftfeuchtigkeit und kaum Niederschlag. Nachts sinkt die Temperatur selten unter 10° C.

Die Niederschläge im Jahr schwanken zwischen 50 mm bis 200 mm, wobei die Sommermonate meist wolkenlos sind, der Winter dagegen unbeständig. Dieses trockene, heiße Sommerklima bewirkt, dass der Niederschlag geringer als die tägliche Verdunstung ist und daher eine sehr geringe Luftfeuchtigkeit vorherrscht, die selbst im Sommer die extremen Temperaturen ertragen lässt.

11. 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 CO₂-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 CO₂-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 CO₂-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!

12. 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.

12.1 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](#).

12.2 Geschenke vor Ort

Viele unserer Gäste möchten gerne durch kleine Geschenke und Mitbringsel die Bevölkerung vor Ort unterstützen. Wir wissen, dass oft der Wunsch besteht ein bisschen zu helfen, deshalb hast du die Möglichkeit dort mitgebrachte Sachen zu verteilen. Geeignet sind vor allem Stifte, Hefte, und kleine Spielzeuge wie Bälle, Kartenspiel oder Süßigkeiten.

13. Reiseliteratur

Zu jeder Buchung einer Gruppenreise bekommst du bei uns einen Reiseführer aus einem ausgewählten Sortiment von MairDumont dazu. Etwa 3 bis 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

13.1 MairDumont-Reiseführer

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

- Turkmenistan, Trescher Verlag

13.2 Weitere Literaturempfehlungen

Literaturhinweise:

- Usbekistan und die zentralasiatischen Republiken: Usbekistan, Turkmenistan, Kirgisistan, Kasachstan, Tadschikistan, Books on Demand
- Central Asia Multi Country Guide: Afghanistan, Kasachstan, Kirgisistan, Tadschikistan, Turkmenistan, Uzbekistan (Englisch), Lonely Planet

Schönes zum Schmökern:

- Reise durch ZENTRALASIEN: Usbekistan, Kasachstan, Kirgisistan, Turkmenistan, Tadschikistan, Andreas Kramer
- Meike Winnemuth: Das große Los

- Sowjetistan: Eine Reise durch Turkmenistan, Kasachstan, Tadschikistan, Kirgisistan und Usbekistan

14. Reiseversicherung

Sicher unterwegs: Damit du bei deiner Reise ausreichend versichert bist, empfehlen wir dir dringend den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung. Somit bist du vor Stornokosten geschützt, wenn du deine Reise nicht antreten kannst.

Ebenso raten wir zum Abschluss einer Auslandskranken-Versicherung, so dass die Kosten für einen eventuellen Krankenrücktransport sowie für medizinischen Behandlungen im Ausland übernommen werden.

Unser Partner ERGO Reiseversicherung hat passend dazu sowohl Einmal-Versicherungen für nur eine Reise als auch Jahres-Versicherungen für alle Reisen im Jahr im Angebot, optional auch mit Covid-19-Schutz.

Diese kannst du direkt über <https://www.world-insight.de/versicherungen/> unter Beachtung der entsprechenden Abschlussfristen einfach online abschließen.

15. Stromspannung

Für deinen Aufenthalt in Turkmenistan benötigst du einen Adapter Stecker-Typ C oder F. Typ F ist mit hiesigen Steckdosen kompatibel – die Abdeckung liegt aber nicht bei 100 %. In Turkmenistan ist immer wieder mit Stromausfällen oder Stromschwankungen zurechnen.

16. Telefonie & Internet

16.1 Telefonie

Nicht alle europäischen Mobiltelefone funktionieren in Turkmenistan, da nicht alle Anbieter einen Servicevertrag mit dem turkmenischen Anbieter haben. Um sicherzugehen, raten wir dir, dich vor Abreise mit deinem Mobilfunkanbieter in Verbindung zu setzen. Die meisten Hotels bieten internationale Telefongespräche an, diese sind aber mit bis zu 8 USD pro Minute sehr teuer (Preise schwanken je nach Ort und Hotel). Günstiger kann man in den öffentlichen Call Centern telefonieren. Es ist alternativ auch möglich gegen Vorlage deines Passes eine lokale SIM-Karte zu kaufen. Die Kosten sind mit 30 bis 50 USD aber sehr hoch (Zahlung ist nur in USD möglich).

16.2 Internet

Wi-Fi gibt es nur in den großen Hotels in Ashgabat (die von uns genutzten Hotels haben in der Regel Internet). Alternativ verfügen alle großen Städte (Ashgabat, Dashoguz, Mary, Balkanabat, Turkmenbashi und Turkmenabat) über staatliche Internetcafés. Diese werden staatlich überwacht, politische und soziale Netzwerke sind daher meist gesperrt. Die Kosten sind mit ca. 10 TMT pro Stunde sehr gering. Bei Nutzung eines Internetcafés muss man als Ausländer seinen Reisepass vorzeigen.

17. Trinkgeld & Extrakosten

17.1 Trinkgeld

Auch wenn unsere Reiseleiter und Fahrer von unseren Partnern fair bezahlt werden, freuen sie sich am Ende der Reise über ein Trinkgeld. In Turkmenistan sind für Reiseleiter und Fahrer je 10 bis 15 USD pro Tag für die gesamte Gruppe landesüblich.

Die Höhe des Trinkgeldes sollte selbstverständlich abhängig von Leistung und Engagement sein. Letztlich ist es deine individuelle Entscheidung, wie viel Trinkgeld du geben möchtest. Bitte beachte, dass Trinkgelder auch in Euro gezahlt werden können.

In Restaurants ist das Trinkgeld (5-10 %) in der Regel bereits enthalten und Teil deiner Rechnung. Es wird daher nicht erwartet, dass zusätzlich Trinkgeld gegeben wird. Dennoch freuen sich die Mitarbeiter über ein paar Münzen/kleine Scheine. Die Reiseleitung kennt die örtlichen Gepflogenheiten und kann das Trinkgeld den Sitten des Landes entsprechend, aber auch abhängig von Leistungen einschätzen. Deine Reiseleitung wird dich bezüglich der Trinkgelder für Zimmermädchen, Kofferträger, Kellner etc. gerne beraten. In der Regel sind kleine Aufmerksamkeiten von 1 bis 2 USD üblich.

17.2 Extrakosten

Die Regierung von Turkmenistan verlangt von allen ausländischen Reisenden eine Touristensteuer. Diese beträgt pro Person und Übernachtung (nur Hotel, gilt nicht für Zelt- oder Jurtenübernachtungen) 2 USD und ist beim Check-out im Hotel in USD in bar zu begleichen. Eine Quittung muss bei Nachfrage ausgestellt werden.

In Turkmenistan werden bei den meisten Sehenswürdigkeiten Gebühren fürs Fotografieren und Filmen verlangt. Je nach Sehenswürdigkeit sind diese mal recht günstig, mal sehr teuer. Selbstverständlich kannst du bei jeder Sehenswürdigkeit spontan entscheiden, ob du diese bezahlen und dann fotografieren möchtest oder nicht. Bitte beachte, dass es zudem bei einigen Sehenswürdigkeiten nicht erlaubt ist zu fotografieren.

Um einen Eindruck der Lebenskosten in Turkmenistan zu erhalten, findest du nachfolgend ein paar Preisbeispiele:

Eine Hauptspeise im landestypischen Restaurant bekommt man etwa für 10 EUR, im gehobenen Restaurant sollte man für eine warme Mahlzeit ab 20-25 EUR aufwärts kalkulieren. Eine Tasse Tee kostet etwa 0,50 Euro, eine Flasche (1 l) Wasser ca. 0,80 €, lokales Bier ca. 2-3 €, ausländisches Bier ca. 4-5 €. Je nach Ort schwanken die Preise. Pro Tag solltest du mit Ausgaben von ca. 25-30 EUR rechnen (ohne alkoholische Getränke).

18. Zeitunterschied

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