

Vorwort	13
Die schönsten Reiseziele	14
Das Wichtigste in Kürze	16
Schreibweisen	18
Häufig verwendete Begriffe	19
Entfernungstabelle	21

## **LAND UND LEUTE** 22

Tadschikistan im Überblick	24
----------------------------	----

Geographie	25
Oberfläche und Gewässer	25
Der Pamir	25
Der Alai	26
Der Landessüden	27
Der Landesnorden	27
Seismische Aktivität und geomorphologische Dynamik	28
Oberflächengewässer und Gletscher	28
Klima, Wetter und beste Reisezeit	29
Flora	31
Fauna	34
Gemeindebasierte Naturschutzgebiete	36
Umweltprobleme	38

Geschichte	42
Nomaden und Sesshafte	42
Die Anfänge menschlicher Besiedlung	42
Die Sogdier und das Achämenidenreich	47
Gräkokobaktisches Reich	47
Das Reich der Kuschan	47
Das zweite persische Großreich	48
Völkerwanderungen	48
Islamisierung	49
Die Samaniden	50
Die Qarahanimen	50
Der Mongolensturm	51
Tamerlans Reich	51
Die Ruhe vor dem Sturm	52
Russischer Turkestan-Feldzug	52

---

Great Game	52
Oktoberrevolution und Bürgerkrieg	53
Gründung der Sowjetrepubliken	54
Fortschritt und Repression	55
Opferreiche »Modernisierung«	56
Pamir Highway	57
Zweiter Weltkrieg	59
Nurek – Staudamm der Superlative	59
Ambivalentes Sowjetsystem	59
Untergang der Sowjetunion	60
Bürgerkrieg	62
 <b>Politisches System in Theorie und Praxis</b>	 64
Vom Schicksal der Opposition	65
Der Rahmon-Clan	67
Wirtschaft	68
Gründe der Armut	71
Soziale Lage	72
Ein Blick in die Zukunft	73
 <b>Bevölkerung</b>	 80
Ethnien	83
Religion	83
Familie	86
Bräuche	88
Feiertage und Feste	93
Volksglauben und heilige Stätten	96
 <b>Kultur, Kunst und Kunsthandwerk</b>	 98
Hochkultur	98
Literatur	99
Sprache	100
Musik	104
Tanztraditionen	107
Musik erleben	111
Zeitgenössische Musik und bekannte Interpreten	111
Alltagskultur und Kunsthandwerk	113
Bildende Kunst	115
Darstellende Kunst	115
Film	116
Küche	116

**ZENTRALTADSCHIKISTAN**      122

Duschanbe	124
Spaziergang am Rudaki-Prospekt	131
Markt und Mahalla	135
Parks am Varzob-Fluss	136
Museen	139
Denkmäler	142
Duschanbe live	148

Duschanbe-Informationen	151
An- und Abreise	152
Unterwegs in der Stadt	153
Unterkünfte	153
Restaurants	155
Kultur	157
Einkaufen	158
Medizinische Hilfe	159

Die Umgebung von Duschanbe	160
Festung Hissor	160
Varzob-Schlucht	162
Romit-Tal	169
Qaratog und Shirkent	170
Wasserkraftwerk Norak	171

Das Rasht-Tal	173
Ob-i Garm und Roghun	176
Garm	176
Jafr	177
Jirgatol	178

Reiseveranstalter für Zentral- tadschikistan	179
---	-----

**DER PAMIR**      180

Das Dach der Welt	182
Siedlungen im Pamir	184
Ein geografisches Kurzportrait	185
Schutzgebiete	187
Die Bewohner des Pamir	187
Sprache und Religion	203
Das Ismailitentum und der Aga Khan	204

Reisen über den Großen Pamir	207
Von Osch über den Alai	
in den Pamir	208
Der Link zum Karakorum-	
Highway	209
Von Duschanbe	
auf das Dach der Welt	209
Südliche Strecke von	
Duschanbe in den Pamir	209
Nördliche Strecke von	
Duschanbe in den Pamir	210
 Khorugh	217
Sehenswertes	220
Von Khorugh durch das Ghund-Tal	
nach Alichur	224
 Der Wakhan-Korridor	229
Von Khorugh nach Ishkoshim	229
Garm Chashma	229
Kuh-i Lal	231
Grenzüberschreitende	
Aktivitäten?	233
Ishkoshim	233
Von Ishkoshim nach Yamchun	236
Festung Yamchun	238
Bibi Fotima	239
Von Bibi Fotima nach Langar	239
Langar	246
 Von Langar nach Alichur	249
Willkommen im Pamir	249
Alichur	251
Bergarbeiterdorf Bazardara	252
 Von Alichur nach Murghob	254
Murghob	255
 Von Murghob zum Karakul	265
Der See Karakul	266
Ort Karakul	268
Östlich und westlich vom Karakul	269
Meteoritenkrater	
und Jahreszeitenkalender	269
Trekking ab Kok Jar	270
Vom Karakul nach Sarytash	275

Der Westpamir	277
Gemeindebasierter Tourismus	277
Wilde Nebenflüsse	279
Tal des Vanj	279
Der Pamir-Knoten	280
Tal des Yazghulyom	285
 Bartang-Tal und Sarez-See	285
Der Bartang	285
Bartang-Tal	287
Ökodörfer am Unterlauf des Bartang	287
Sarez-See	288
Oberes Bartang-Tal	294
Khuf	298
 Das Shohdara-Tal	298
Tal des Bodomdara und Peak Majakowski	299
Die Täler Chandindara und Durumdara	300
Jafshangoz	301
 Reiseveranstalter für den Pamir	308
 <b>DER NORDEN</b>	310
 Der Bezirk Sughd	313
 Die Reise nach Norden	313
Anreise auf dem Landweg	314
Anzob-(Istiqlol-)Tunnel	314
Tal des Fan und Shahrison-Tunnel	317
Das Tal des Syr-darya	318
 Khujand	320
Geschichte	320
Stadtrundgang	324
 Die Umgebung von Khujand	333
Der Palast von Arbob	333
Taboshar/Istiqlol	337
Qayroqqum-Stausee	340
Konibodom	341

---

Isfara und Umgebung	341
Istarafshan	342
Die Umgebung von Istarafshan	345
<b>Das Zarafshon-Tal</b>	346
Der Fluss Zarafshon	346
Tourismus im Zarafshon-Tal	348
Anreise in das Zarafshon-Tal	349
Wandern im Gebiet	
Zarafshon/Fan/Yaghnob	349
Ayni	350
<b>Panjakent</b>	352
Ein Rundgang	353
Die Alte Stadt Panjakent	354
<b>Die Umgebung von Panjakent</b>	357
Die Ausgrabungen von Sarazm	357
Die Sieben Seen	358
Von den Sieben Seen zu den	
Kulikalon-Seen	361
Die Südroute zum Iskanderkul	361
Panjud	361
Mausoleum Muhammad Bashoro	362
<b>Die Seen im Fan-Gebirge</b>	364
Iskanderkul	364
Wanderungen von Saratog	367
Alaudin-Seen und Basecamp	
Fan-Vertikal	367
<b>Yaghnob-Tal</b>	370
<b>Kuhistoni-Mastchoh</b>	376
Veshob	376
Weitere Ziele in der Region	379
<b>Reiseveranstalter</b>	
<b>in Nordtadschikistan</b>	380
<b>DER SÜDEN</b>	382
Baumwolle und Festungen	384
Der Weg nach Süden	386
Bokhtar	387

Ausflüge von Bokhtar	390
Ajina Teppa	390
Shahr-i Tuz	391
Chilu-chor Chashma	392
Khoja Mashhad	392
Takht-i Sangin	393
Schutzgebiet Beshai Palangon (Tigrovaya Balka)	397
Pistazienreich	398

Der Osten des Gebiets Khatlon	399
Hinter den sieben Bergen	399
Hulbuk	400
Vose	403
Absichtlich mal vom Weg abkommen	403
Childukhtaron	404

Kulob	405
Stadtspaziergang	406
Berg-Badachschan in Sicht	408
Anjirob	409

<b>REISETIPPS A BIS Z</b>	410
---------------------------	-----

## **ANHANG**

Sprachführer	428
Glossar	437
Literatur	438
Tadschikistan im Internet	441
Über die Autorin	443
Danksagung	444
Register	445
Kartenregister	454
Bildnachweis	455
Karten- und Zeichenlegende	468

---

**EXTRAS**

Wildtiere und Möglichkeiten	
zur Beobachtung	39
Sind Tadschiken	
und Deutsche »verwandt«?	44
Wie Tadschikistan	
zu Chinas Interessenszone wird	75
Eine kleine Perle – ein	
tadschikisches Liebesmärchen	102
Nichts verloren geben	109
Rezepte	121
Duschanbe – ein Dorf	
wird zur Hauptstadt	129
Der kleine Pamir-Knigge	189
Reinhold Messner über	
die Menschen im Wakhan	231
Das Pamirhaus	241
Ein Tag auf der Hochweide	271
Der längste Berggletscher	
der Welt	
– der Fedchenko-Gletscher	282
Wer nicht in Bartang war, hat	
den Pamir nicht gesehen	290
Mit dem Rad durch den Pamir	303
Der Palast für die Kolchosbauern	335
Deutsche in Tadschikistan	339
Geschichte der Yaghnobi	373
Der Oxus-Schatz	396
Hulbuk. Zwei Stunden mit	
Dr. Abdullo Rajabovich Khojaev	401