

# Inhalt

## **Routenplaner ..... 8**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Highlights .....            | 8  |
| Reiseziele und Routen ..... | 23 |
| Klima und Reisezeit .....   | 36 |
| Reisekosten .....           | 39 |

## **Travelinfos von A bis Z ..... 40**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Anreise .....                   | 41 |
| Botschaften und Konsulate ..... | 44 |
| Einkaufen .....                 | 45 |
| Essen und Trinken .....         | 48 |
| Fair reisen .....               | 52 |
| Feste und Feiertage .....       | 54 |
| Fotografieren .....             | 56 |
| Frauen .....                    | 58 |
| Geld .....                      | 59 |
| Gepäck und Ausrüstung .....     | 61 |
| Gesundheit .....                | 63 |
| Informationen .....             | 64 |
| Internet .....                  | 65 |
| Kinder .....                    | 66 |
| Maße und Elektrizität .....     | 67 |
| Medien .....                    | 67 |
| Öffnungszeiten .....            | 68 |
| Post .....                      | 68 |
| Reisende mit Handicap .....     | 69 |
| Schwule und Lesben .....        | 69 |
| Sicherheit .....                | 69 |
| Sport und Aktivitäten .....     | 74 |
| Telefon .....                   | 76 |
| Transport .....                 | 77 |
| Übernachtung .....              | 83 |
| Verhaltenstipps .....           | 86 |
| Versicherungen .....            | 88 |
| Visa .....                      | 88 |
| Zeit und Kalender .....         | 90 |
| Zoll .....                      | 91 |

## **Land und Leute ..... 92**

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Geografie .....             | 93  |
| Flora und Fauna .....       | 95  |
| Bevölkerung .....           | 98  |
| Geschichte .....            | 102 |
| Regierung und Politik ..... | 127 |
| Wirtschaft .....            | 130 |
| Religion .....              | 132 |
| Kunst und Kultur .....      | 135 |

## **Teheran ..... 142**

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| <b>Das Zentrum</b> .....                                  | 146 |
| Kakh-e Golestan .....                                     | 146 |
| Bazar-e Bozorg .....                                      | 148 |
| Rund um den Baharestan Square .....                       | 149 |
| Museumsviertel .....                                      | 149 |
| Ehemalige Amerikanische Botschaft .....                   | 154 |
| Muzeh-ye Qasr .....                                       | 154 |
| <b>Der Westen</b> .....                                   | 155 |
| Borj-e Azadi .....                                        | 155 |
| Borj-e Milad .....                                        | 155 |
| Park-e Laleh und Museen .....                             | 155 |
| <b>Der Norden</b> .....                                   | 156 |
| Pol-e Tabiat und Parks .....                              | 156 |
| Muzeh-ye Defa'e Moqadas und<br>Muzeh-ye Reza Abbasi ..... | 156 |
| Tajrish .....                                             | 157 |
| Kakh-e Saadabad .....                                     | 160 |
| Niavaran .....                                            | 161 |
| Das bergige Umland .....                                  | 163 |
| <b>Südlicher Stadtrand</b> .....                          | 164 |
| Aramgah-e Imam Khomeini .....                             | 164 |
| Shahr-e Rey .....                                         | 164 |

## **Die Landesmitte 186**

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| <b>Provinz Qom</b>                              | 189 |
| Qom                                             | 189 |
| <b>Provinz Esfahan</b>                          | 194 |
| Kashan                                          | 194 |
| Die Umgebung von Kashan                         | 205 |
| Abyaneh                                         | 206 |
| Natanz                                          | 208 |
| Ardestan und Zavareh                            | 209 |
| Esfahan                                         | 209 |
| Pir Bakran                                      | 232 |
| Entlang des Zayandeh-ye Rud<br>nach Varzaneh    | 233 |
| Varzaneh                                        | 233 |
| Nain und Umgebung                               | 236 |
| Dasht-e Kavir                                   | 237 |
| <b>Provinz Tschahar Mahal<br/>und Bakhtiari</b> | 243 |
| Kuhrang-Tal                                     | 245 |
| <b>Provinz Yazd</b>                             | 248 |
| Yazd                                            | 250 |
| Kharanaq                                        | 265 |
| Chak Chak                                       | 265 |
| Ardakan                                         | 265 |
| Meybod                                          | 266 |
| Über Fahraj nach Bafq                           | 267 |
| Saryazd und Mehriz                              | 267 |
| Robat-e Zein-o-Din                              | 268 |
| Pir-e Naraki                                    | 268 |
| Taft                                            | 268 |
| Trekking zum Shir Kuh                           | 269 |
| Abarkuh                                         | 271 |
| <b>Provinz Fars</b>                             | 272 |
| Shiraz                                          | 274 |
| Persepolis                                      | 289 |
| Naqsh-e Rostam                                  | 292 |
| Pasargadae                                      | 294 |
| Karawansereien zwischen<br>Shiraz und Esfahan   | 295 |
| Ghalat                                          | 295 |
| Von Sepidan nach Yasuj                          | 296 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Nomadengebiete der Qashqais<br>und Khamsehs | 297 |
| Bishapur                                    | 299 |
| Firuzabad und Umgebung                      | 300 |
| Daryacheh-ye Maharlou<br>und Sarvestan      | 301 |
| Canyoning im Tang-e Reghez                  | 302 |
| Darab und Umgebung                          | 303 |

## **Der Westen 304**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>Provinz Qazvin</b>             | 306 |
| Qazvin                            | 306 |
| Alamut-Tal                        | 312 |
| Trekkingtouren im Alamut-Tal      | 317 |
| <b>Provinz Zanjan</b>             | 318 |
| Soltaniyeh und Umgebung           | 319 |
| Zanjan                            | 321 |
| Die Umgebung von Zanjan           | 323 |
| <b>Provinz Gilan</b>              | 324 |
| Rasht                             | 324 |
| Muzeh-ye Miras-e Rustaie Gilan    | 328 |
| Qaleh-ye Rudkhan                  | 328 |
| Masuleh                           | 329 |
| Lahijan und Umgebung              | 331 |
| Bandar Anzali                     | 333 |
| <b>Provinz Ardabil</b>            | 335 |
| Von Rasht nach Ardabil            | 335 |
| Ardabil                           | 336 |
| Sar-e Eyn                         | 340 |
| Von Ardabil nach Westen           | 343 |
| Wandern im Sabalan-Gebirge        | 344 |
| <b>Provinz Ost-Aserbaidschan</b>  | 346 |
| Tabriz                            | 346 |
| Qaleh-ye Babak                    | 354 |
| Kandovan                          | 355 |
| Jofa und Umgebung                 | 356 |
| Maragheh                          | 358 |
| <b>Provinz West-Aserbaidschan</b> | 360 |
| Maku und Umgebung                 | 360 |
| Kloster St. Thaddäus              | 362 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Khoj .....                            | 363 |
| Orumiyeh-See .....                    | 365 |
| Orumiyeh .....                        | 365 |
| Hasanlu .....                         | 369 |
| Takht-e Soleyman .....                | 370 |
| <b>Provinz Kurdistan</b> .....        | 373 |
| Sanandaj .....                        | 373 |
| Marivan und der Zarivar-See .....     | 376 |
| Uraman-Tal .....                      | 376 |
| Palangan .....                        | 377 |
| <b>Provinz Kermanshah</b> .....       | 378 |
| Kermanshah .....                      | 378 |
| Bisotun .....                         | 383 |
| Kangavar .....                        | 385 |
| <b>Provinz Hamadan</b> .....          | 385 |
| Hamadan .....                         | 386 |
| Lalejin .....                         | 391 |
| Ganj Nameh .....                      | 391 |
| Ghar-e Ali Sadr .....                 | 392 |
| <b>Provinz Lorestan</b> .....         | 393 |
| Khorramabad .....                     | 393 |
| Im Zug von Dorud nach Andimeshk ..... | 399 |
| Tang-e Shirez .....                   | 402 |
| Von Khorramabad nach                  |     |
| Pol-e Dokhtar .....                   | 403 |
| Darreh Khazineh .....                 | 404 |
| <b>Provinz Markazi</b> .....          | 404 |
| Arak .....                            | 404 |

## **Der Nordosten 406**

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| <b>Provinz Mazandaran</b> .....          | 408 |
| Über den Elburz ans Kaspische Meer ..... | 409 |
| Ramsar und Umgebung .....                | 410 |
| Trekkingtour auf den Damavand .....      | 412 |
| Sari und Umgebung .....                  | 413 |
| <b>Provinz Semnan</b> .....              | 416 |
| Semnan und Umgebung .....                | 416 |
| Garmsar .....                            | 419 |
| Damghan .....                            | 419 |
| Bastam .....                             | 420 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Nationalpark Khar Turan .....   | 421 |
| Robat-e Miyandasht .....        | 423 |
| <b>Provinzen Razavi- und</b>    |     |
| <b>Nord-Khorasan</b> .....      | 423 |
| Nishapur .....                  | 424 |
| Die Umgebung von Nishapur ..... | 426 |
| Mashhad .....                   | 426 |
| Südlich von Mashhad .....       | 433 |
| Nördlich von Mashhad .....      | 436 |
| Saraks .....                    | 438 |
| <b>Provinz Golestan</b> .....   | 438 |
| Gorgan .....                    | 439 |
| Die Umgebung von Gorgan .....   | 442 |
| Gonbad-e Qabus .....            | 443 |
| Khaled Nabi .....               | 444 |
| Golestan-Nationalpark .....     | 445 |

## **Der Südosten 446**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| <b>Provinz Kerman</b> .....                   | 448 |
| Kerman .....                                  | 448 |
| Westlich von Kerman .....                     | 459 |
| Nördlich von Kerman .....                     | 460 |
| Dasht-e Lut .....                             | 462 |
| Offroad durch die Wüste Lut .....             | 464 |
| Südöstlich von Kerman .....                   | 465 |
| Bam .....                                     | 467 |
| Jiroft .....                                  | 471 |
| <b>Provinz Sistan und Balutschistan</b> ..... | 472 |
| Zahedan .....                                 | 472 |
| Die Umgebung von Zahedan .....                | 476 |
| Zabol .....                                   | 477 |
| Die Umgebung von Zabol .....                  | 478 |
| Von Zahedan an die Küste .....                | 480 |
| Chabahar .....                                | 480 |
| Die Küste um Chabahar .....                   | 482 |
| <b>Provinz Süd-Khorasan</b> .....             | 484 |
| Birjand .....                                 | 484 |
| Die Umgebung von Birjand .....                | 488 |
| Tabas und Umgebung .....                      | 489 |
| Von Tabas nach Gonabad .....                  | 491 |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>Der Süden</b> .....         | <b>492</b> |
| <b>Provinz Khuzestan</b> ..... | <b>495</b> |
| Dezful.....                    | 497        |
| Die Umgebung von Dezful .....  | 500        |
| Shush.....                     | 500        |
| Haft Tepe.....                 | 504        |
| Chogha Zanbil .....            | 505        |
| Shushtar .....                 | 506        |
| Izeh und Umgebung .....        | 513        |
| Ahvaz .....                    | 515        |
| Abadan.....                    | 520        |
| Khorramshar.....               | 523        |
| <b>Provinzen Bushehr und</b>   |            |
| <b>Hormozgan</b> .....         | <b>524</b> |
| Bushehr und Umgebung .....     | 525        |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Bandar Abbas .....                   | 528 |
| Minab.....                           | 531 |
| Hormuz .....                         | 533 |
| Qeshm .....                          | 535 |
| Rundfahrt durch den Geopark Qeshm .. | 544 |
| Bandar-e Lengeh und Bandar-e Kong .. | 545 |
| Kish .....                           | 547 |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| <b>Anhang</b> .....                | <b>550</b> |
| Sprachführer.....                  | 550        |
| Glossar .....                      | 557        |
| Reisemedizin zum Nachschlagen..... | 560        |
| Bücher .....                       | 562        |
| Index .....                        | 564        |
| Danksagung.....                    | 572        |
| Bildnachweis .....                 | 573        |
| Mitarbeiterin dieser Auflage ..... | 574        |
| Impressum .....                    | 575        |
| Kartenverzeichnis .....            | 576        |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| <b>Reiseatlas</b> ..... | <b>577</b> |
|-------------------------|------------|