

Inhalt

Iran – ein Kernland der Menschheitsgeschichte	8
Iran als Reiseland	10
Planungshilfe für Ihre Reise	12
Vorschläge für Rundreisen	15

Wissenswertes über Iran

Steckbrief Iran	20
Natur und Umwelt	22
Wirtschaft, Staatsstruktur und aktuelle Politik	29
Geschichte im Überblick	38
Zeittafel	46
Gesellschaft und Alltagskultur	48
Architektur und Kunst	56

Wissenswertes für die Reise

Anreise und Verkehr	72
Übernachten	78
Essen und Trinken	81
Outdoor	84
Feste und Veranstaltungen	88
Reiseinfos von A bis Z	90

Unterwegs in Iran

Kapitel 1 – Teheran und Kaspi-Küste

Auf einen Blick: Teheran und Kaspi-Küste.....	112
Teheran	114
Geschichte	115
Historisches Zentrum	116
Modernes Teheran	128
Aktiv: Parkspaziergang zur Tabiat-Brücke	132
Teherans Norden	134

Südlicher Stadtrand	138
Shahr-e Rey	139
Aktiv: Besteigung des Damavand	150
Die Provinz Gilan	154
Rasht	154
Umgebung von Rasht	157
Aktiv: Wanderung zur Burgruine Rudkhan	159
Die Provinzen Mazandaran und Gorgan	164
Über den Elburs an die Küste	164
Zwischen Ramsar und Babolsar	165
Von Amol nach Behshahr	167
Die Provinz Gorgan	168
Aktiv: Ins Vogelschutzgebiet von Miyankaleh	169

Kapitel 2 – Der Nordwesten

Auf einen Blick: Der Nordwesten	178
Von Teheran nach Zanzan	180
Qazvin	181
Aktiv: Ausflug ins Tal von Alamut	184
Zanzan	185
Soltaniyeh	187
Ardabil und Umgebung	188
Ardabil	188
Umgebung von Ardabil	190
Aktiv: Auf den Gipfel des Sabalan	192
Ost- und West-Aserbaidschan	194
Tabriz	194
Aktiv: Zur Babak-Festung	204
Südlich von Tabriz	205
Nordwestlich von Tabriz	205
Rund um den Orumiyeh-See	211
Zum Takht-e Soleyman	216
Die Zagros-Provinzen	220
Provinz Kordestan	220
Hamadan	225
Umgebung von Hamadan	231
Von Hamadan nach Kermanshah	232

Kermanshah	235
Umgebung von Kermanshah	239
Khorramabad	239
Aktiv: Mit dem Zug durchs Zagros-Gebirge	242

Kapitel 3 – Der Süden

Auf einen Blick: Der Süden	246
Khuzestan	248
Ahvaz	248
Chogha Zanbil	251
Haft Tepe	253
Susa (Shush)	253
Shushtar	257
Nach Andimeshk	259
Aktiv: Bootsfahrt auf dem Stausee von Dez und Schluchtenwandern	260
Von Ahvaz nordostwärts	262
Nach Khorramshar und Abadan	263
 Shiraz	 268
Geschichte	268
Nördlich des Khoshk	270
Rund um den Meydan-e Shohada	272
Südliches Stadtzentrum	276
Die Gärten von Shiraz	279
 Ruinenstätten in der Provinz Fars	 288
Pasargadae	288
Persepolis	290
Naqsh-e Rostam	295
Naqsh-e Rajab	297
Bishapur	298
Nördlich von Bishapur	300
Firuzabad	300
 Restliche Provinz Fars	 302
Sepidan	302
Aktiv: Tang-e Bostanak – Wandern im »Verlorenen Paradies«	304
Dena-Gebirge	305
Nach Neyriz	306
Der Südosten	308

Die Golfküste	312
Bushehr	312
Umgebung von Bushehr	314
Nach Bandar-e Lengeh	315
Insel Kish	317
Aktiv: Radtour um die Insel Kish	320
Bandar-e Abbas	323
Insel Hormuz	326
Insel Qeshm	329
Aktiv: Delfine und Schildkröten beobachten	335

Kapitel 4 – Isfahan und zentrales Hochland

Auf einen Blick: Isfahan und zentrales Hochland	338
Isfahan und Umgebung	340
Isfahan	340
Südöstlich von Isfahan	373
Aktiv: Sanddünen, Sümpfe und Salzseen	374
Südlich und westlich von Isfahan	377
Nördlich von Isfahan	377
Aktiv: Zum Ursprung des Zayandeh Rud	378
Von Qom über Kashan nach Nain	380
Qom	380
Umgebung von Qom	388
Kashan	391
Aktiv: Wüstenausflug nach Maranjab	400
Umgebung von Kashan	401
Von Kashan nach Nain	403
In die Dasht-e Kavir	410
Von Nain nach Yazd	414
Yazd und Umgebung	416
Yazd	416
Umgebung von Yazd	428
Kerman und der Südosten	434
Kerman	434
Aktiv: Zu den Kaluts in die Wüste Lut	440
Südöstlich von Kerman	443
Von Kerman in Richtung Norden	451
Aktiv: Wandern im Umland von Tabas	454
Sistan und Belutschistan	457

Kapitel 5 – Der Nordosten

Auf einen Blick: Der Nordosten	462
Von Teheran nach Mashhad.....	464
Durch die Provinz Semnan	464
Aktiv: Sinterterrassen von Badab-e Surt.....	466
Von Nishapur Richtung Osten	471
Mashhad und Umgebung	474
Mashhad	474
Umgebung von Mashhad	485
Richtung Turkmenistan und Afghanistan.....	486
Nördlich und östlich von Mashhad.....	486
Von Mashhad Richtung Süden.....	488
Über Taybad nach Torbat-e Heydariyeh	490
Kulinarisches Lexikon	494
Sprachführer	496
Register	498
Abbildungsnachweis/Impressum	504