



Samenstelling: Marco Meijerink i.s.m. Op Pad

## Tadzjikistan, fietsen

- Het gebied
- Karakteristiek van de tocht
- Zwaarte
- Navigatie
- Overnachten
- Eten, drinken, inkopen doen
- Beste tijd
- Er naar toe
- Visum/paspoort
- Vaccinaties
- Kaarten en gidsen
- Adressen en sites

### DE FEITEN

**Activiteit** Fietsen

**Land** Tadzjikistan

**De tocht** Van Karakul bij de grens met Kyrgyzstan naar de hoofdstad Dushanbe langs de plaatsen Karakul, Murgab, Khorog, Rushan.

**Afstand** Wanneer je alleen over de Pamir Highway fietst dan is de tocht 900 kilometer. Fietsen van Dushanbe (Tadzjikistan) naar Bishkek (Kyrgyzstan) is ongeveer 2000 kilometer.

### HET GEBIED

De Pamirs is een van 's werelds meest extreme gebergtes. Het landschap wordt gekenmerkt door droge hoogvlaktes en bergtoppen die bedekt zijn met sneeuw en ijs. In de dalen vind je af en toe een klein dorpje waar je in geringe mate voorraden kunt inslaan. De meeste fietsers bezoeken de Pamirs vanwege het woeste en kleurrijke landschap.

### ZWAARTE

Fietsen door Tadzjikistan beken veel klimmen tot passen boven de 4600 meter. In combinatie met onverhard wegdek, weinig tot geen overnachtingsmogelijkheden, slecht eten en weinig voorzieningen zorgt het ervoor dat veel fietsers op de Pamir-Highway flink afzien. Zolang je op de Pamir-Highway blijft fietsen kom je met een hele goede conditie en basiskennis 'overleven in een ver land' een heel eind.

### NAVIGATIE

De route is deels verhard en deels onverhard en voert door de Pamirs, een van 's werelds meest extreme gebergtes. De wegen zijn goed te vinden. Van de hoofdweg af heb je weinig tot niets aan de kaart omdat de meeste paden er niet op staan. Je bent dan afhankelijk van adviezen van de lokale bewoners. Een GPS meenemen is dan verstandig.

### OVERNACHTEN

Op de Pamir Highway zijn in de plaatsen Khorog, Murgab en Karakul eenvoudige overnachtingsmogelijkheden te vinden in de vorm van pensions. Daarbuiten ben je aangewezen

op je tentje of kun je overnachten bij mensen thuis.

### ETEN, DRINKEN, INKOPEN DOEN

Onderweg is er weinig voedsel te krijgen. Zorg dat je voorraad voor een paar dagen mee kunt nemen. In de plaatjes onderweg vind je kleine winkeltjes waar je koekjes en brood kunt kopen. Wanneer je in de problemen komt kun je aankloppen bij de rondtrekkende nomaden.

### ER NAAR TOE

De meeste fietsers die de Pamir Highway fietsen, fietsen van Dushanbe (Tadzjikistan) naar Bishkek (Kyrgyzstan) over ongeveer 2000 kilometer. Het is ook mogelijk om vanaf Dushanbe de Pamir Highway op te fietsen tot aan het plaatsje Murgab en daar vervoer terug te regelen naar Dushanbe (900 kilometer). Het vervoer bestaat uit kleine busjes waar je fiets op het dak vervoer wordt. Vluchten naar Dushanbe gaan rechtstreeks vanaf Istanbul, Munchen en Moskou. Deze zijn wel aan de prijzige kant. Veel toeristen komen via Tashkent of Bishkek. Vanaf Amsterdam kan je voor minder dan 1000 euro vliegen naar Bishkek.

### BESTE TIJD

Juni tot september zijn de beste maanden om het Pamir gebergte te bezoeken. Lager gelegen gedeeltes zijn helaas wel erg heet met temperaturen boven de 40 graden.

### UITRUSTING

Gps kan handig zijn. Fietsenmakers zijn er niet. Neem dus alle (reserve)onderdelen van de fiets van huis mee.

### VISUM/PASPOORT

Voor Tadzjikistan heb je een paspoort nodig die nog 6 maanden na verblijf geldig is en een kopie van de eerste bladzijde. Een visum tevens nodig. Het visum kan oa aangevraagd worden via de visumdienst Breda, [www.visumdienst.nl](http://www.visumdienst.nl) of via het consulaat. Kosten zijn voor 15 dagen € 45, 30 dagen € 50, 90 dagen € 70.

### VACCINATIES

Van juni t/m oktober is er risico voor malaria. Vaccinaties worden aanbevolen voor oa Buiktyfus (bij verblijf langer dan 2 weken), DTP en Hepatitis A. Kijk voor meer informatie op [www.dereisdokter.nl](http://www.dereisdokter.nl).

### KAARTEN EN GIDSEN

#### Kaarten

- ▶ Central Asia Road Map van Gizimap (1:1.750.000) € 12,90
- ▶ Centraal Azië van Reise Know-How (1:1.700.000) € 9,90

#### Gidsen

- ▶ Lonely Planet (2004) "Central Asia" € 27,95

De kaarten- en gidseninformatie bij deze landen is mede verzorgd door de Fietsvakantiewinkel, Molenveldlaan 110, 6523 RM, Nijmegen. Tel: +31 (0) 24-3889065, Fax: +31 (0) 24-3608454. Website: [www.fietsvakantiewinkel.nl](http://www.fietsvakantiewinkel.nl). Fietsen begint op [www.fietskaarten.nl](http://www.fietskaarten.nl).

**ADRESSEN EN SITES**

- ▶ Consulaat van de Republiek Tadzjikistan  
Frankenoord 23  
3079 LB Rotterdam  
Tel: 010-495.4010/06-533.43633  
E-mail: hon.consul.tadzjikistan@moleninfo.nl
- ▶ [www.minbuza.nl](http://www.minbuza.nl) : Het is raadzaam de veiligheidssituatie in Tadzjikistan via de media constant nauw te blijven volgen. Bij de wegen met de grens van Kirgyzstan moet er gewaakt worden voor mijnen die langs de kant van de weg kunnen liggen. Check voordat je op reis gaat de actuele situatie.
- ▶ [www.wereldfietser.nl](http://www.wereldfietser.nl) , voor informatie en reisverhalen