

## Alam Kuh - Hochgebirgstour

### Termin

- ✓ auf Anfrage mit Ihren Terminwünschen

### Leistungen

- ✓ Übernachtung in Bergunterkünften
- ✓ Transport mit Geländewagen
- ✓ Reiseführung durch den erfahrenen deutschsprachigen Reiseleiter Ehsan Arabbagheri
- ✓ Besteigung mit Bergführer von der iranischen Bergsteiger- und Sportkletter-Föderation
- ✓ Mahlzeiten
- ✓ Visum und Pflichtversicherung für den Iran

### Nicht inkludierte Leistungen

- ✓ An- und Abreise mit dem Flugzeug
- ✓ Reiseversicherungen
- ✓ Trinkgelder

### Schwierigkeit

- ✓ Nur für Geübte!
- ✓ Keine technischen Schwierigkeiten, aber Ausdauer und Höhenanpassung erforderlich!
- ✓ Anfahrt mit Geländewagen, Besteigung mit Bergführer

### Allgemeine Infos

- ✓ Die von „Iran-erfahren“ vorgeschlagenen Hochgebirgstour „Alam Kuh“ kann auch mit der Hochgebirgstour „Damavand“ oder „Kuh-e Sabalan“ kombiniert werden.
- ✓ Verlängerungen und Verbindungen mit anderen Reisevorschlägen (Kulturbesichtigungen, Wanderreisen) von Iran-erfahren sind gut machbar!
- ✓ Tourendetails und Preise auf Anfrage

### Reiseroute und Programm

#### 1. Tag: (208 km, 5 h)

- Fahrt von Teheran zum Dorf Rudbarak in der Provinz Mazandaran und weiter zum kleinen zur Bergstation im Dorf Vandarbon. Übernachtung in Vandarbon (2400 Meter) in der Bergstation. (208 km, 5 Stunden)

#### 2. Tag:

- Eine Stunde Fahrt mit Geländewagen durch das Khoram Dasht Tal bis nach Tang e Gelu (3300 Meter).
- Von dort wandern wir 3 Stunden bis Hesarchal auf eine Höhe von 3700 Meter.
- Lebensmittel und Extraausrüstungen wie Schlafsäcke, Extraschuhe, Kleidung und so weiter werden mit Eseln bis zur Campingbasis Hesarchal gebracht.
- Am Nachmittag kann man zur Höhenanpassung mit der Gruppe einen der Berge um Hesarchal besteigen, z. B Lashgarak 4250 m. Übernachtung in der Campingbasis Hesarchal in Zelten, diese werden vom Bergführerteam organisiert.

#### 3. Tag:

- Aufstieg zum Alam Kuh-Gipfel (4.850 m). Der Weg führt über die technisch leichte Südroute. Das Terrain besteht aus Schotter und Fels, stellenweise müssen einige kleine Schneefelder gequert werden. Der Aufstieg ist aufgrund der beachtlichen Höhe trotzdem anspruchsvoll. Wir bewegen uns etwa auf der Höhe des Mont Blanc, der jedoch ungleich schwieriger zu besteigen ist als

dieser "Schotterberg". Vom Basislager führt der Weg über eine Moräne hinauf und weiter bis zu einem kleinen Plateau. Nun geht es am Grat steil hoch bis kurz vor den Gipfel. Der Weg wird jetzt flacher und bald ist der Gipfel erreicht. Vom Gipfel aus genießen wir einen schönen Rundblick über das Elburs-Gebirge und mit etwas Wetterglück glitzert im Osten der König Damavand mit seiner weißen Haube. Nach ausgiebiger Gipfelrast erfolgt der Abstieg zurück zum Camp, wo wir wieder übernachten.

- Gehzeit hin und zurück: 7 – 8 Stunden

#### 4. Tag:

- Wir wandern wieder 3 Stunden zurück nach Tang e Gelu, von dort 1 Stunde mit dem Geländewagen bis nach Vandarbon.
- Rückfahrt nach Teheran oder weiter zu anderen Reisezielen von „Iran-erfahren“

### Unser „Iran-erfahren“ Reisekonzept – Reisen auf andere Art

- ✓ Iran er-fahren orientiert sich an den 4 Prinzipien des Slow Tourismus: Langsamkeit, Nachhaltigkeit, Sinnhaftigkeit und Sinnlichkeit
- ✓ Unser Ziel ist es, Kulturreisen, Wanderreisen und Privatreisen im Iran maximal angepasst an die individuellen Wünsche und Anliegen der ReiseteilnehmerInnen zu organisieren.
- ✓ Jeder Reisevorschlag von „Iran-erfahren“ kann somit auf Wunsch verkürzt, verlängert, verändert, mit anderen Reisevorschlägen von Iran-erfahren kombiniert oder durch individuell ausgewählte Ziele ergänzt werden.
- ✓ Auch die Anzahl der ReiseteilnehmerInnen kann beliebig gewählt werden - von einer Privatreise für eine Einzelperson oder für 2 Personen bis zu einer kleinen oder größeren Gruppe.
- ✓ Reiseführung durch den erfahrenen deutschsprachigen Reiseführer Ehsan Arabbagheri
- ✓ Reisetransportmittel: Je nach Wunsch benutzen wir für den Reisetransport klimatisierte Privatbusse oder öffentliche Verkehrsmittel (Iranische Eisenbahn oder/und öffentliche Busse) oder Inlandsflüge. Das öffentliche Verkehrssystem ist im Iran für die Haupttrouten gut ausgebaut, bietet einen hohen Komfort und ist sehr preisgünstig.
- ✓ Auf Wunsch organisieren wir Begegnungen mit jungen und älteren IranerInnen, mit Kulturinitiativen (MusikerInnen, MalerInnen, FilmproduzentInnen usw.), mit Menschen, die in den Bereichen Umwelt, soziale Einrichtungen, politische und religiöse Organisationen engagiert sind.
- ✓ Mahlzeiten: Das Frühstück ist immer inkludiert, bei allen anderen Mahlzeiten entscheiden Sie, wo, wie und was Sie essen möchten, ob mit oder ohne die anderen ReiseteilnehmerInnen. (Ein Abendessen kostet ca. 8 €.)
- ✓ Weil wir die Eintrittsgelder für Sehenswürdigkeiten nicht miteinschließen, zahlen Sie vor Ort nur für die Dinge, die Sie auch wirklich anschauen möchten.
- ✓ Trinkgelder: Im Tourismus Beschäftigte sind auf Trinkgelder von Reisenden angewiesen, da die regulären Arbeitslöhne generell niedrig sind. Das Trinkgeld ist ein fester Bestandteil ihres Einkommens.
- ✓ Die Verantwortung für die Durchführung und finanzielle Abwicklung der gewählten Reise liegt ausschließlich bei Ehsan Arabbagheri (zertifizierter Reiseleiter durch das iranische Kulturministerium).