



Russland

Hauptstadt	Moskau (11.552.601 Einwohner)
Airport zur City	ca. 25km
Verkehr	rechts Intern. Fahrausweis
Einwohner	143.893.540 (2006)
Fläche	17.075.200 km ²
Küste	37.653 km
Grenzen	Aserbajjan, Belarus (Weissrussland), China, Estland, Finnland, Georgien, Kasachstan, Korea, Lettland, Mongolei, Norwegen, Ukraine, Litauen und Polen (russische Region Kaliningrad)
Ethnien	Russen 81,5%, Tataren 3,8%, Ukrainer 3%, Tschuvash 1%, Bashkiren 0,9%, andere 9,8%
Religion	Russisch Orthodox, Muslim, Buddhismus, Schamanismus
Staatssprache	Russisch
Nationale Währung	Russischer Rubel (RUR) (1CHF = ca. 23RUR (Sept. 06) Als Leitwährung haben sich aufgrund einer hohen Inflationsrate US-Dollar und EURO durchgesetzt. Nehmen Sie genügend kleine Scheine mit. Achtung: Keine Serien, die vor 1987 gedruckt wurden; keine beschrifteten oder beschädigten Noten. In den Grossstädten können Sie meist in den Erstklass-Hotels internationale Bancomaten finden. Das Einlösen von Traveler-Cheques ist oft schwierig und umständlich. Bargeld wird bevorzugt.
MEZ	+2 Stunden (Sommer +2)
Postöffnungszeiten	MO-FR 09.00h-20.00h, SA 09.00h-16.00h
Banköffnungszeiten	MO-FR 09.00h-18.00h
Geschäftsöffnungszeiten	MO-FR 09.00h-21.00h
Telefonvorwahl	007
Nationalfeiertage	1. Januar Neujahr 7. Januar Orthodoxes Weihnachten 23. Februar Tag der Armee 8. März Frauentag 1., 2. Mai Tag der Arbeit 9. Mai Siegestag 12. Juni Unabhängigkeitstag 7. November Allerheiligen 12. Dezember Tag der Verfassung (Wenn Feiertage auf einen Sonntag oder Samstag fallen, werden diese in der Regel auf die darauf folgenden Arbeitstage verschoben.)



Fluggesellschaften	Aeroflot, Austrian, Alitalia, Ariana, Bulgaria Air, Delta, Lufthansa, JAL, Eurofly, Iran Air, KLM, Korean Air, Cubana, flyLAL, LOT, Malev, MIAT, Olympic Airways, Royal Jordanian, Cyprus Airways, China Southern Airlines, Syrianair, SAS, Skynet, Turkish Airlines, Finnair, CSA, Air Algerie, Air Baltic, Air India, Air France, Air China, Estonian Air, JAT, Airways, Air Ukraine, Aerosvit, Air Astana, Adria Airways, PIA, LTU, MNG
Klima	Kleidung: Das Klima ist wie in der Schweiz... Extremes Kontinentalklima herrscht in Sibirien und im arktischen Norden (=heisse Sommer; extrem kalte Winter). Im Nordosten Sibiriens – beim Ort Oimjakon – liegt der Kältepol der Nordhalbkugel. Regenschutz und festes Schuhwerk sind wichtig. Zweckmässigkeit hat hier Vorrang vor Eleganz.
Essen und Trinken	Die russische Küche ist in der Regel äusserst bodenständig. Gurken, Tomaten und Zwiebeln bilden die Basis für Salate. Eine kräftige Suppe wird vor dem Hauptgang gereicht, der meist aus Kartoffeln oder Kartoffelstock mit Kohlgemüse und Fleisch besteht. Fleisch wird vorzugsweise in gehackter Form serviert.
Hotelstandard	Ein Schluck Wodka (als Medizin) unterstützt die Verdauung des Kohlgemüses. a) Die landesüblichen Hotels stammen teilweise noch aus der „Intourist Zeit“ und sind in keiner Weise mit unserem gewohnten Standard vergleichbar (dies gilt nicht für Luxus-Hotels). In den letzten Jahren werden grosse Anstrengungen zu modernisieren unternommen. Das Personal gibt sich teilweise grösste Mühe, den Wünschen der Gäste gerecht zu werden. Da es aber manchmal an vielem fehlt, was für einen Westeuropäer selbstverständlich ist, sollten Sie hier eine gewisse Toleranz aufbringen. b) Die Zimmer sind in der Regel mit Dusche/WC oder Bad/WC ausgestattet. Die Zimmer sind sauber, die Möbel jedoch manchmal abgenutzt. Mängel bei den Installationen sind möglich. Stromspannung 220V. Für Rasierapparate und Haartrockner passen die üblichen 2-poligen Stecker.
Gesundheitsprophylaxe	keine
Obligatorisch	Hepatitis A beim Besuch entlegener Gebiete.
Empfohlen	a) Frischen Sie Ihre Basisimpfungen (Polio/Tetanus/Diphtherie/Hepatitis A) auf. Wichtig ausserhalb der Metropolen. b) Nehmen Sie alle auch sonst daheim benötigten Medikamente in ausreichender Menge mit. c) Trinken Sie kein Leitungswasser, sondern benutzen Sie - auch zum Zähneputzen - Mineralwasser. d) Konsultieren Sie Ihren Hausarzt hinsichtlich Vorsichtsmassnahmen (evtl. mitzunehmende Medikamente) bei Magen- und Darmverstopfung. Auch gängige Medikamente sind manchmal nur schwer erhältlich. Aktuelle Informationen erteilen die offiziellen Impfstellen.



Medizinische Versorgung	Wir empfehlen den Abschluss einer Rückreiseversicherung, welche alle Kosten einer vorzeitigen Rückreise deckt, wenn diese aus medizinischen Gründen geboten ist. Ärztliche oder medizinische Dienstleistungen müssen vor Ort bezahlt werden. Der Standard entspricht bis auf den der Privatkliniken in den Metropolen in keiner Weise dem westeuropäischen.
Gastgeschenke	Gut geeignet sind, weil leicht zu transportieren, Zigaretten, Nescafé, Tee, Schokolade. Generell gilt: vermeiden Sie alles, was in irgendeiner Weise wie eine Geste „des reichen Onkels“ wirkt.
Trinkgelder	Trinkgelder sind bei einem monatlichen Durchschnittslohn von umgerechnet \$150.00 ein wichtiger Bestandteil des Einkommens. Bitte kalkulieren Sie deshalb für den russischen Chauffeur und Guide pro Tag und Person mind. je \$2.00. Trinkgelder sind immer eine freiwillige Anerkennung für gute Leistungen.
Kirchenbesuche	Bei Kirchenbesuchen ist eine gewisse Kleiderordnung üblich: Frauen: mindestens knielanger Rock, bedeckte Arme und Kopfdeckung (Kopftuch). Männer: keine Kopfbedeckung; langärmeliges Hemd + lange Hose (keine Shorts!). Während des Gottesdienstes sollte die Andacht nicht durch „aggressives“ Fotografieren und Blitzen gestört werden. Oft besteht ohnehin Fotografierverbot.
Fotografieren allgemein	Personen sollten nur dann fotografiert werden, wenn Sie vorher um Erlaubnis gefragt haben. Bei verschiedenen Sehenswürdigkeiten muss eine „Foto-/Video-Lizenz“ gekauft werden; Kosten meist \$1.00-2.00.
Telefonieren	Bitte informieren Sie sich - um böse Überraschungen zu vermeiden - über die Roaming-Kosten Ihres Mobile-Providers. Die internationalen Telefentarife – auch bzgl. des Festnetzes- sind von Russland aus höher als von Westeuropa.
Generell	Die russische Bevölkerung ist stolz auf ihr Land –trotz oder gerade wegen der täglichen Schwierigkeiten. Mit Selbst-vertrauen und grosser Achtung blicken sie auf die Geschichte ihres Staates. Schulmeisterliches Auftreten, besserwisserische und herabsetzende Bemerkungen kränken die Menschen, welche Ihnen in der Regel ausserordentlich gastfreundlich begegnen, ebenso wie all zu forsches und herrisches Auftreten.