

KIRGISTAN Kirgistan Familienreise - Trekking und Natur in Zentralasien entdecken

Reise mit deiner Familie auf den Spuren der Nomaden durch Kirgistan



Nomadenlager im Khirgiz Alatau

Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	4
Komfort-Bewertung	5
Ein typischer Trekkingtag in Kirgisien	5
Ausführliches Detailprogramm	6
Ausrüstungsliste	8
Länderinformation	9
Wichtige Reiseinformationen, Geld, usw.	10
Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten	11

Höhepunkte der Reise

- Kulturelle und landschaftliche Höhepunkte Kirgisiens für Groß und Klein – kinderfreundlich gestaltetes Programm.
- Trekkingtour zum malerischen Son-Kul-See, einem Gebirgssee, an dem im Sommer traditionell viele Nomaden lagern und wo wir den „Ulak Tartish“, traditionellen kirgisischen Pferdespielen, beiwohnen können.
- Am großen und warmen Issyk-Kul-See, dem Urlaubsziel zahlreicher Kirgisen, haben wir Zeit, schwimmen zu gehen und zu entspannen.
- Am Weg zum Issyk-Kul können wir in Tosor die Tradition der Adlerjagd kennenzulernen.
- Mehrere Übernachtungen in typisch kirgisischen Yurtenlagern.
- Optional Wildwasser-Rafting im Nationalpark Chon Chemin.

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Bishkek
2	Fahrt nach Kochkor
3	Start der Trekkingtour zum Son-Kul
4	Trekking über den Tuz-Pass nach Tulpar Tash
5	Von Tulpar Tash nach Jaman Echki - Ende der Trekkintour
6	Am malerischen Son-Kul
7	Fahrt zum Südufer des warmen Issyk-Kul
8	Badetag am Issyk-Kul
9	Wanderung in Jety-Oguz und Besichtigung von Karakol
10	Rückfahrt nach Bishkek
11	Heimflug oder Weiterreise



Preise

ANZAHL PERSONEN (BEISPIELE)	GESAMTPREIS
2 Erwachsene + 1 Kind*	€ 7.990,-
2 Erwachsene + 2 Kinder*	€ 9.290,-
2 Erwachsene + 3 Kinder*	€ 10.590,-
3 Erwachsene + 1 Kind*	€ 11.390,-
4 Erwachsene + 3 Kinder*	€ 12.790,-

*Kindertarif von 6 bis 12 Jahren

Gerne machen wir ein Angebot je nach Gruppenzusammensetzung!

Die Preise gelten ab/bis Bishkek (exkl. Internationaler Flug)

Gerne bieten wir Ihnen ein Komplettpaket an, inkl. internationalem Flug ab Ihrem Wunschflughafen!

Frühbucherrabatt: 3% des Reisepreis bei Buchungen, die spätestens 6 Monate vor Reisebeginn bei uns einlangen.



Ihr Plus bei CLEARSKIES!

Die meisten Flüge erreichen Bishkek in den ganz frühen Morgenstunden. Deshalb steht für Sie ein Zimmer in unserem Hotel bereit, damit Sie sich nach dem langen Flug und der Zeitumstellung etwas erholen können.



Fragen oder Spezialwünsche?

Bitte melden Sie sich telefonisch (+43 (0)512 284561) oder per email (info@clearskies.at) - unsere Reisespezialisten werden Ihnen weiterhelfen!

Wissenswertes

- Beste Reisezeit: Juni bis September
- Individuelle Familienreise für Kinder ab 6 Jahren inkl. Vollpension
- Reiseleitung durch deutschsprachigen, kirgisischen Reiseleiter - von CLEARSKIES geschult
- 3 Tage Trekking-Rundreise und insgesamt 6 Übernachtungen in landestypischen Yurten
- Bademöglichkeit im warmen Issyk-Kul
- In Bishkek 2 Übernachtungen in gemütlichem Hotel
- In Kochkor und Tepke Übernachtungen in ausgesuchten Familienpensionen
- Vegetarische Diät kann berücksichtigt werden, bitte bei Buchung mitteilen.



Bitte beachten!

Gerne kann auf Anfrage individuell und gegen geringen Aufpreis ein kurzer Ausritt auf den kirgisischen Pferden organisiert werden. Die weiten Wiesen um den Son-Kul eignen sich hierfür hervorragend!

Flüge kompensieren

Über die Organisation atmosfair können Flüge CO₂ kompensiert werden. Ganz einfach auf www.atmosfair.de Emissionen berechnen und zum Klimaschutz beitragen.

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair

Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung von/bis Bishkek durch deutschsprachigen, kirgisischen Reiseleiter - von *CLEARSKIES* geschult
- Erfahrener, einheimischer Koch während den Trekkingtouren
- Bei den Trekkingtouren: einheimische Pferdetreiber mit Packpferden für den Materialtransport – ca. 12-15 kg Freigepäck pro Teilnehmer
- *Unsere Mannschaften werden fair und landestypisch bezahlt. Wir legen großen Wert auf unsere Mannschaften und das gute Miteinander im Laufe der Reise.*

Unterkunft und Verpflegung

- Ruhiges 3* Hotel in Bishkek, auf Basis Doppelzimmer bzw. Dreibettzimmer mit Frühstück
- Während den Trekkingtouren und an den Seen Übernachtungen in traditionellen Yurten (ca. 4 Personen pro Yurte)
- Vollpension während den Trekkingtouren inkl. heiße Getränke (Tee, Kaffee, usw.)
- Gemütliche Familienpensionen in Kochkor und Tepke
- 1 L Mineralwasser pro Tag und Person
- Vollpension während der Reise laut Detailprogramm

Transporte und Transfers

- Alle Transporte und Transfers in Bishkek laut Reiseprogramm im privaten Minibus, insbesondere die Flughafentransfers bei Ankunft und Abreise

Besichtigungen und Aktivitäten

- Vorführung der traditionellen Pferdespiele „Ulak Tartish“ (Tag 6)
- Vorführung der traditionellen Adlerjagd (Tag 7)
- Eintrittsgebühren Museen
- Alle Transporte und Transfers in Bishkek laut Reiseprogramm im privaten Minibus, insbesondere die Flughafentransfers bei Ankunft und Abreise

Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Internationaler Flug nach Kirgisien
Gerne bieten wir Ihnen ein Gesamtpaket an, inklusive individueller Flugreise ab Ihrem Wunschflughafen!
- Reiseversicherung – Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen
Gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.
- Rafting an Tag 2 des Reiseprogramms (Preis abhängig von Schwierigkeitsgrad und Gruppengröße)
- Folkloreprogramm in Bishkek (€ 140,- pro Gruppe)
- Reitpferde während der Trekkingtour (€ 130,- pro Pferd)
- Pferde für Reitausflug am Son-Kul oder Chon-Kemin (€ 70,- pro Pferd, inkl. Guide)
- Einzelzimmerzuschlag: € 150,- (ausg. Jurtenlager)
- Getränke
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Alle weiteren Kosten, die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



Der Son-Kul - das blaue Juwel der Nomaden



Schäferbub mit Herde

ALPINTECHNISCH: leicht bis mittel



Keine alpinen Schwierigkeiten, gute Trittsicherheit erforderlich. Unsere Tour verläuft größtenteils auf schmalen, aber guten Wanderwegen ohne alpine Schwierigkeiten, bzw. in einfachem, weglösen (Wiesen-)Gelände.

KONDITIONELL: mittel



Aufstiege bis ca. 800 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Abstiege bis ca. 800 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Die Gehzeiten können bis zu 6 Stunden am Tag betragen, die meisten Etappen der Tour sind kürzer. Die zum Teil langen Distanzen von bis zu 15 Kilometer am Tag sollten nicht unterschätzt werden.



Die traditionellen kirgisischen Yurten

Voraussetzung und Vorbereitung als Familie

Diese Tour ist ideal für sportliche Familien, die im Alpenraum gewöhnt sind, Tagestouren mit bis zu 1000 Höhenmetern zu gehen und auch vor längeren Touren mit 1200 Höhenmetern nicht zurückschrecken. Sie unternehmen regelmäßig Wandertouren und Bergtouren als Familie. Erfahrung mit Höhen um 3000 Meter ist hilfreich, aber keine Voraussetzung. Am besten können Sie sich mit regelmäßigen Ausflügen vorbereiten: Radfahren, lange Bergwandertouren mit normalem Tagesgepäck (evtl. auch Rucksack für die Kinder) bereiten Sie am besten auf diese Tour vor.

Kirgistan - ein gemäßigtes, muslimisches Land

Aufbauend auf dem sowjetischen Erbe ist Kirgistan eine säkulare Republik. Selbst wenn sich ca. 70% der Bevölkerung dem sunnitischen Islam angehörig fühlen, spielt Religion in Kirgisien nach wie vor eine untergeordnete Rolle und es gibt keinen nennenswerten islamischen Fundamentalismus. Frauen haben in der Sowjetunion traditionell eine tragende Rolle in der Gesellschaft gespielt und entsprechend wichtige Posten in Administration, Wissenschaft und Wirtschaft bekleidet. Das Vermächtnis der Sowjetunion besteht heutzutage auch in einer starken und selbstbewussten Rolle der Frauen.



Austausch mit einer kirgisischen Nomadenfamilie

Komfort: Rundreise mit Zelttrekking



In **Bishkek** schlafen wir in einem kleinen, ruhigen und sauberen **Hotel** (Landeskategorie 3*) in Gehdistanz des Stadtzentrums. Alle Zimmer bieten ein Badezimmer mit WC und Dusche/Bad. In unmittelbarer Umgebung gibt es kleine Krämerläden, bzw. auch gut sortierte Supermärkte in Gehdistanz.

Das Frühstück wird im Hotel, die weiteren gemeinsamen Mahlzeiten werden in ausgewählten Restaurants in Bishkek eingenommen.

In **Kochkor** und **Tepek Village** übernachten wir in ausgewählten **Gasthäusern** bzw. in **Familienpensionen**. Speziell die Familienpensionen bieten einen sehr schönen und authentischen Einblick in das Leben der einheimischen Bevölkerung und sind in unseren Augen eine große Bereicherung des Reiseerlebnisses.

Wir werden von „unseren“ Familien, bei denen wir teilweise schon seit vielen Jahren wohnen und entsprechend herzlich empfangen werden, sehr gut betreut. In den Pensionen gibt es immer eine Dusche oder teilweise auch die Gelegenheit, ein echtes russisches Banya zu besuchen. Die WC-Anlagen sind teilweise rudimentär. Was eventuell an Komfort im Vergleich zu einem „luxuriösen“ Hotel fehlen mag, wird durch den persönlichen Kontakt mehr als wettgemacht!

Meistens können wir in den Familienpensionen auch Einzelzimmer bieten, aber hierfür gibt es keine Garantie und deshalb werden diese Einzelzimmer nicht entsprechend verrechnet.



Der CLEARSKIES-Duffelbag

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 130,- | € 114,-*

*Sonderpreis für Clearskies Kunden
Preise inkl. 20% MWSt. zzgl. Versand

Auf **Trekkingtour und an den Seen** verbringen wir 6 Nächte in traditionellen **Yurten**. In Kirgisien werden die Yurten sehr gemütlich mit Teppichen ausgelegt, es liegen Matratzen am Boden und es stehen saubere Bettwäsche, sowie warme Decken zur Verfügung. Selbstverständlich kann auch im eigenen Schlafsack geschlafen werden. Eine Yurte wird von 4 bis 5 Teilnehmern geteilt.

Unsere Familien bekochen uns ebenfalls sehr gerne und schmackhaft. Da Kirgisien ein Vielvölkerstaat ist und wir bei verschiedenen Ethnien unterkommen, ist die Verpflegung sehr vielfältig und abwechslungsreich.

Die **Mahlzeiten** auf den Trekkingtouren werden von einem unserer erfahrenen Köche zubereitet. Am Menü steht ein Mix aus kirgisischen bzw. zentralasiatischen Speisen, hauptsächlich vegetarische Gerichte auf Basis von Reis, Nudeln oder Kartoffeln in verschiedensten Variationen. Das Essen ist schmackhaft, sättigend und hygienisch zubereitet. Das Mittagessen besteht aus einem einfachen Lunchpaket, das am Morgen eingepackt und entlang der Strecke verzehrt wird.

Bitte teilen Sie uns vor Buchung der Reise mit, falls Ihre Kinder spezielle Ernährungswünsche haben.

Obwohl die zentralasiatische Küche traditionell sehr fleischlastig ist, können wir vegetarische Verpflegung bieten. Bitte um entsprechenden Hinweis bei der Buchung.



Ein typischer Trekkingtag in Kirgisien

Am Morgen gegen 7 Uhr wird aufgestanden und die Tasche gepackt. Ihr Hauptgepäck bringen Sie schon fertig gepackt zum Frühstück, das gegen 7 Uhr 30 serviert wird. Nach dem Frühstück starten wir gemütlich in die Trekkingetappe. Während die Gruppe gegen 9 Uhr in die Tagesetappe starten kann, wird die Ausrüstung von unserer Pferdemannschaft aufgeladen.

Am Vormittag planen wir 2 bis 3 Stunden Gehzeit, regelmäßig mit kurzen Trink- und Fotopausen unterbrochen, auch um die einzigartige Landschaft zu genießen. Natürlich sind auch einzelne, längere Pausen eingeplant, während derer wir unser Lunchpaket verzehren.

Am Nachmittag wandern wir wiederum 2 bis 3 Stunden bis zu unserem nächsten Yurtenlager. Hier wartet meist schon unsere Mannschaft, oftmals kocht schon das Wasser für einen heißen Tee. Die gemütlichen Yurtenlager laden zu einer kurzen Rast ein. Der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Je nach Ankunft in unserem Lager gibt es Tee/Kaffee sowie ein paar kleine Snacks. Meistens befinden sich unsere Lager an, bzw. in der Nähe von Bächen, in denen man sich waschen kann. Bitte benutzen Sie hierfür biologisch abbaubare Seife.

Am Abend, gegen 18 Uhr, wird gemeinsam zu Abend gegessen und in dem Gruppenzelt gemeinsam etwas Zeit verbracht, bevor es in die Yurten geht.

Je nach Tagesetappe und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen.



Am Issyk-Kul

Tag 1: Ankunft in Bishkek

Nach der Ankunft in Bishkek, der Hauptstadt Kirgisiens, am frühen Morgen kurzer Transfer in unser angenehmes Hotel. Hier haben wir Gelegenheit, uns einige Stunden zu entspannen, bevor wir am Nachmittag die interessantesten Sehenswürdigkeiten während einer Stadtrundfahrt kennenlernen. Mittags – und Abendessen in einem einheimischen Restaurant.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Bishkek - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A
F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen		

Tag 2: Fahrt nach Kochkor

Nach dem Frühstück Fahrt (ca. 260 km) zum Dorf Kochkor. Entlang der Strecke besuchen wir den Turm von Burana, eine Ausgrabungsstätte aus dem 11. Jahrhundert, sowie die Ruinen der mittelalterlichen Stadt Balasagyn inkl. des lokalen Museums.

Am Nachmittag Besuch einer traditionellen Filzteppich-Produktion, wo man sich auch selbst am Filzen versuchen kann. Anschließend quartieren wir uns in einer Familienpension ein, wo wir ein traditionelles Abendessen genießen werden.

Optional kann am Weg nach Kochkor in den Bergen des Nationalparks Chon Chemin ein Wildwasser-Rafting organisiert werden.

🚗	FAHRT	Ca. 3-4 Std., 260 KM
🏠	ÜBERNACHTUNG	FAMILIENPENSION - Kochkor
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 3: Start der Trekkingtour zum Son-Kul

Nach einem zeitigen Frühstück Fahrt ins Jumgal-Tal zum Ausgangspunkt unserer Wanderung unterhalb von Kyzart (70 km). Von hier überqueren wir zunächst die Hochalm (auf kirgisisch „Jailoo“) von Kyzyl-Kiya, ein sehr großes, relativ flaches Grasplateau. Anschließend wandern wir über den Char-Archa-Pass (3060 m) weiter in das Char-Archa-Tal und genießen ein köstliches Mittagessen im Yurtenlager von Kilemche Jailoo mit Blick auf den heiligen Berg Baba-Ata (4400 m). Der Name „Jailoo“ bedeutet „wie ein Teppich“, die Grasflächen bedecken ganze Bergketten und bilden Muster und Schattierungen, die an die großen Shyrdaks erinnern (Shyrdaks sind traditionelle kirgisische Filzteppiche). Abendessen und Übernachtung in einem einfachen Yurtencamp (2500 m).

Bei der Trekkingtour wird das Hauptgepäck von Lastpferden transportiert, Teilnehmer tragen selbst nur einen kleinen Tagesrucksack. Sie werden von einem einheimischen Trekkingguide begleitet, die Pferdemannschaft ist oftmals unabhängig unterwegs – erst beim Lager treffen wir wieder zusammen.

Optional können Reitpferde zur Unterstützung der Kinder während der Trekkingtour organisiert werden.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	750 m
🕒	GEHZEIT	4-5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	YURTENLAGER (2500 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 4: Trekking über den Tuz Pass nach Tulpar Tash

Heute wandern wir zum Tuz Pass (3400 m), überschreiten die Son-Kul-Bergkette und gelangen in das Seenbecken des Son-Kul. Die Wanderung bietet einen herrlichen Blick auf die Hochalm von Kilemche. Während der Son-Kul vom Pass noch unerreichbar weit entfernt erscheint, kommt er beim Hinunterwandern der Hänge rasch näher – die Berge auf der anderen Seite des Sees scheinen in die Höhe zu wachsen. Am See angekommen staunen wir, wie weit sich der See über unser Blickfeld erstreckt. Mittagessen als Picknick am Son-Kul. Ziel unseres Trekkings heute ist die Alm Tulpar Tash (3120 m). Abendessen und Übernachtung in einem einfachen Yurtenlager (einfache Ausstattung). Weite Bereiche des Seeufers bestehen aus Sümpfen, weshalb das Seeufer selbst nicht überall erreicht werden kann.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	620 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	YURTENLAGER (3120 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 5: Von Tulpar Tash nach Jaman Echki - Ende der Trekkingtour

Heute erwartet uns ein schönes Trekking entlang des Sees. Auf den Wiesen (Jailoo) rund um den See leben die kirgisischen Nomaden mit Ihren Tieren von Juni bis September. Wir besuchen die einheimischen Nomaden und werden sicherlich Gelegenheit haben, Kymyz, das kirgisische Nationalgetränk (fermentierte Stutenmilch), zu probieren. Abendessen und Übernachtung in einem schönen Yurtenlager (3100 m, Toiletten und Dusche vorhanden).

⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	50 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	YURTENLAGER (3100 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 6: Am malerischen Son-Kul

Der heutige Vormittag steht uns zur Verfügung, um dieses herrliche Gebiet zu erkunden. Um den Son Kul siedeln sich jeden Sommer viele Nomaden und Hirten mit ihren Pferdeherden an.

Die Gastfreundschaft dieser teilweise nomadisierenden Menschen ist sprichwörtlich und das eine oder andere Kymyz wird uns vielleicht auch heute angeboten.




Am Nachmittag haben wir die Gelegenheit, als Zuschauer einem traditionellen Pferdespiel („Ulak Tartish“) beizuwohnen. In zwei Teams wird auf Pferderücken um ein Schafsfell gekämpft. Das Spiel wird in ganz Zentralasien ausgeübt, ist aber in Kirgisien besonders beliebt.

 ÜBERNACHTUNG	YURTENLAGER (3100 m)
 VERPFLEGUNG	F M A

Tag 7: Fahrt zum Südufer des warmen Issyk Kul

Heute fahren wir zum Issyk-Kul-See, der „Perle“ Kirgisiens. Der große Gebirgssee – der zweitgrößte der Welt – wird von unterirdischen heißen Quellen gespeist und friert deshalb auch im Winter niemals zu. Im Sommer ist er ein beliebtes und viel besuchtes Urlaubs- und Erholungsgebiet für ganz Zentralasien.

Nach dem Mittagessen in Kochkor fahren wir zum südlichen Ufer des Issyk-Kul, bis zum Yurtenlager in Tosor. Auf dem Weg nach Bokonbaevo werden wir anhalten, um die alte Tradition der Adlerjagd kennenzulernen.

 FAHRT	ca. 5-6 Std. 270 KM
 ÜBERNACHTUNG	YURTENLAGER (1600 m)
 VERPFLEGUNG	F M A

Tag 8: Badetag am Issyk Kul

Freier Tag am Ufer des Sees. Heute steht Entspannen und Schwimmen am Programm. Ein Ausflug zu einem Wasserfall im Barskoon-Tal ist optional (30 Minuten Fahrt). Mittagessen, Abendessen und Übernachtung im schönen Yurtencamp am malerischen Ufer des Issyk-Kul.

 ÜBERNACHTUNG	YURTENLAGER (1600 m)
 VERPFLEGUNG	F M A

Tag 9: Wanderung in Jety-Oguz und Besichtigung von Karakol

Heute verlassen wir den herrlichen Issyk-Kul und fahren zum Ausgangspunkt der Wanderung nach Jety-Oguz. Dieser Name bedeutet „sieben Bullen“, was symbolisch für eine Mauer von sieben riesigen rotbraunen Klippen steht, die aufgereihten, wütenden Bullen gleichen. Der Reiseleiter wird uns die entsprechende Legende erzählen. Mittagessen im Yurtenlager. Am Nachmittag fahren wir nach Karakol, das Zentrum der Issyk-Kul-Region. Dort bleibt uns noch genug Zeit für eine Stadtbesichtigung mit Besuch der Moschee und der Kirche.

Gegen Abend fahren wir nach Tepke. Dort werden wir bei einer Bauernfamilie wohnen, die kirgisische Pferde züchtet.

 FAHRT	ca. 3 Std. 150 KM
 ÜBERNACHTUNG	FAMILIENPENSION - Tepke
 VERPFLEGUNG	F M A

Tag 10: Rückfahrt nach Bishkek entlang des Nordufer des Issyk-Kul

Nach dem Frühstück haben wir Gelegenheit, mehr über die kirgisischen Pferde zu lernen. Heutzutage werden echte kirgisische Pferde nur mehr selten gezüchtet, die meisten Pferde in Kirgisien sind gemischt. Lange Fahrt nach Bishkek entlang der Nordküste des Issyk-Kul-Sees. Auf Wunsch kann die Fahrt unterbrochen werden, z.B. um an der Nordseite des Sees zu baden.

Nach der Ankunft in Bishkek Abschiedsessen und Übernachtung im Hotel.

 FAHRT	ca. 6 Std. 400 KM
 ÜBERNACHTUNG	HOTEL - Bishkek
 VERPFLEGUNG	F M A

Tag 11: Heimflug oder Weiterreise

Je nach Flugverbindung Transfer zum Flughafen Bishkek und Heimflug.

 VERPFLEGUNG	F
---------------------------------------------------------------------------------------------------	---



Schlafsack/Gepäck

- Hüttenschlafsack oder leichter Schlafsack (Komfortbereich 0°)
- Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter, für Kinder auch leichter)
z.B. *Gregory Zulu 35* oder *Gregory Jade 33* (mit integrierter Regenhülle)
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung (Lastpferde, daher bitte ohne Rollen!)
z.B. *CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)*
- Wanderstöcke (teleskopisch)
- Kleine Reisetasche
Kann im Hotel oder im Minibus deponiert werden

Schuhe

- Bergschuhe mit fester Profilsohle (knöchelhoch)
- Turnschuhe oder andere Freizeitschuhe, Flip-Flops

Bekleidung

- Regen- und windfester Anorak (Goretex)
- Regenschutz: Rucksackhülle, Regenschirm, Überhose, evtl. Regenponcho
- Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder -pullover), evtl. leichten Daunen-anorak oder PrimaLoft Anorak
- Zweckmäßige Wander- und Bergkleidung (u. a. lange Hose)
- Thermo-Unterwäsche
- Mütze, Handschuhe
- Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“)
als Mundschutz vor Staub und kalter Luft
- Badebekleidung (Badehose, Badeanzug oder Bikini)

! Bitte beachten!

Pro Teilnehmer werden ca. 12 bis 15 kg von den Lastpferden getragen.

Während der kurzen Trekkingtour benötigen Sie nur wenig Ausrüstung bzw. Kleidung. Die restliche Ausrüstung kann während der Trekkingtouren in unserem Bus deponiert werden.

Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- Kulturbbeutel und Handtuch
- Klopapier (1 Rolle)
- Evtl. Handdesinfektionsgel
- Feuchttücher
- Wasserentkeimungstabletten (z.B. Micropur, Aqua Mira, o.ä.)

Sonstiges

- Sonnenschutz (z.B. LSF +30)
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- Fotoapparat
- Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakkus
- Evtl. Höhenmesser, Kompass
z.B. CASIO ProTrek PRW-2500 (Solarbetrieb, Weltzeit usw.)
- 1-2 Trinkflaschen (Vol. 1 Liter)
- Müsliriegel, Nüsse oder ähnliches als Kraftfutter



CLEARSKIES Tipp!

Bitte beachten Sie bei Ihrer Kleidung, dass Sie ein, wenn auch sehr gemäßigtes, muslimisches Land bereisen werden. Als Bekleidungstipp empfehlen wir Ihnen, Ihre Schultern und Ihre Knie bedeckt zu halten.

Ein paar Tipps

- **Früchte-, Kräuter- oder Grüner Tee**
In Kirgisien wird viel Tee getrunken. Da man sich oft nach Tagen von den vorhandenen Teesorten (Schwarztee, grüner Tee) abgetrunken hat, ist es angenehm, einen eigenen Bedarf an Tee (z.B. Früchte- und/oder Kräutertee) mitzunehmen)
- **Hustenzuckerln**
Mit zunehmender Höhe wird die Luft trocken und es kann zu Halsbeschwerden kommen. Abhilfe können hier Zuckerln leisten (z.B. Ricola).
- **Geschenke für Einheimische**
Als Gastgeschenke eignen sich erfahrungsgemäß z.B. Taschenmesser, Stirn-/Taschenlampen, warme Kleidung, nicht mehr gebrauchte Anoraks, Fleecejacken, Bergschuhe, usw.

Geografie / Landschaft

Mit fast 200.000 km² Fläche annähernd so groß wie der gesamte Alpenbogen, weist die ehemalige Sowjetrepublik einen extremen Gebirgs- und Hochgebirgscharakter auf. Der überwiegende Teil des Landes wird vom Tien-Shan Gebirge und seinen parallel von Ost nach West verlaufenden Bergketten (Terskey Alatau, Khirgiz Alatau, Kungei Alatau u. A.) eingenommen. Die südliche Grenze zu Tadschikistan wird durch das Pamirgebirge gebildet. Beide Gebirgszüge mit ihren über 7000 Meter hohen Gipfeln (Pik Pobedy 7439m und Khan-Tengry 6995m im Tien-Shan nahe der Chinesischen Grenze, Pik Lenin 7134m im Pamir an der Tadschikischen Grenze) bilden die nordwestlichen Eckpfeiler des großen, zentralasiatischen Gebirgskomplexes Himalaya-Karakorum-Hindukusch.

Die ausgeprägte Höhenlage des gesamten Landes, sowie das extrem kontinentale Klima, schlagen sich wiederum auf die Vegetation nieder. Nur ein Bruchteil des Landes ist bewaldet, die Bestände der endemischen Tien-Shan Fichte, aber auch ausgedehnte Walnussbaumbestände, findet man in Höhen von 1500 bis 2500 Meter Höhe.

Unterhalb dieses meist lichten Waldgürtels trifft man auf trockene wüsten- und steppenartige Landschaften.

Die mittleren Höhenlagen zwischen 2000 und 3500 Metern werden meist von üppigen alpinen Gras- und Blumenwiesen (u. a. verschiedene Enzian- und Himmelschlüsselarten, Lauchgewächse, Edelweiß) eingenommen. Ein Drittel der Landesfläche liegt höher als 3500 Meter und wird als vegetationsloses Hochgebirge bezeichnet, dieses geht bald in Schnee- und Eisfelder über. Mehr als 6600 Gletscher werden gezählt, darunter auch der drittlängste Gebirgsgletscher der Welt (Enylcek Gletscher).

Der Wasserreichtum des Landes spiegelt sich in den von den Gletschern genährten reißenden Gebirgsbächen und Flüssen wieder, ebenso in den zahlreichen Seen. Der größte See Kirgisiens, der warme Issyk-Kul auf 1608 Metern, ist der flächenmäßig zweitgrößte Gebirgssee der Welt.

Der Son-Kul, zweitgrößter natürlicher See des Landes und von einer nahezu geschlossenen Kette von bis zu 4000 Meter hohen schneebedeckten Bergen umgeben, gehört zu den herausragendsten und malerischsten Landschaften (Zentral-)Asiens.

Das Fergana Tal im Südosten des Landes und das Becken des Issyk-Kul sind die großen Bevölkerungszentren des Landes. Von den ca. 5 Millionen Einwohnern leben ca. 35 % in urbanen Siedlungsräumen. Viele Kirgisen halten nach wie vor die nomadischen Traditionen ihrer Vorfahren hoch und verbringen in Familienverbänden den Sommer mit ihren Pferdeherden in den weiten und saftigen Hochalmen des Himmelsgebirge.

Klima / Trekkingwetter

Das Klima Kirgisiens wird als trocken und kontinental bezeichnet. Auf kalte Winter folgen heiße und trockene Sommer. Vor allem die zahlreichen unterschiedlichen Höhenlagen beeinflussen das Klima zusätzlich. In den Niederungen des im Südwesten liegenden Fergana-Tales spricht man von subtropischem Klima, hier können die Temperaturen in den Sommermonaten bis auf +45° C klettern. In den Bergregionen des Tien-Shan spiegelt die landschaftliche Vielfalt die verschiedenen höhenbedingten Klimazonen wieder: Von heißen und trockenen Tälern über die niederschlagsreicheren, gemäßigten alpinen Lagen bis zum polaren Klima der Gipfelregionen.

Das im Jahresmittel ausgeglichene Klima weist das Becken des Issyk-Kul auf. Der riesige warme See – unterirdische warme Quellen verhindern selbst in kältesten Wintern dessen zufrieren – erzeugt ein sehr gemäßigtes und mildes Klima. Dies erklärt auch die schon seit Sowjetzeiten wichtige Stellung des Issyk-Kul als wichtigstes Erholungsgebiet Zentralasiens.

Dank der prinzipiell niedrigen Luftfeuchtigkeit ist das Klima im Allgemeinen sehr gut verträglich. Die heißen Sommermonate Juli und August sind geradezu ideal, um die Bergwelt Kirgisiens zu bereisen. In den Bergtälern liegen die Durchschnittstemperaturen zwischen 20° und 25° C. Auf Höhen um 3000m findet man noch Tagestemperaturen um 15° C vor. Sobald allerdings die Sonne am späteren Nachmittag untergeht, frischt es auf, Nachttemperaturen um den Gefrierpunkt sind in Höhen um 3500 Meter nicht ungewöhnlich.



Festtafel im Homestay



Kirgisischer Luxus in den Yurten



Yurtlager am Issyk Kul



Im Yurtlager



Klimatabelle Bishkek (756 m)

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
TEMPERATUR MAX. (°C)	2,5	3,5	9,0	19,2	23,5	29,0	32,7	31,5	26,0	17,2	9,5	4,7
TEMPERATUR MIN. (°C)	-8,0	-7,2	1,8	6,2	10,5	15,0	17,7	15,6	10,8	4,5	1,0	-5,8
SONNENSTUNDEN	4,4	4,5	4,9	6,5	8,4	10,2	10,7	10,2	8,8	6,3	4,8	3,7
REGENTAGE	6	6	9	9	8	5	3	2	3	6	7	6
NIEDERSCHLAG (MM)	26	31	50	77	64	35	16	12	16	44	44	28

Gesundheitsinformationen / Impfungen

Für die Einreise nach Kirgisien sind keine Impfungen vorgeschrieben. Empfehlenswert sind, wie bei den meisten Fernreisen, Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Typhus und Hepatitis A und B. Malariaprophylaxe benötigt man nur im Süden des Landes. In die Reiseapotheke gehören jedenfalls Medikamente gegen Durchfall, Antibiotika, Lotion gegen Insekten, Sonnenschutzmittel und Verbandszeug. Beachten Sie bitte, dass die medizinische Versorgung in Kirgisien nicht dem westlichen Standard entspricht und berücksichtigen Sie das bitte bei Ihrem Versicherungsschutz für die Reise. Bitte lassen Sie sich in jedem Fall von Ihrem Arzt beraten.

Trinkwasser

Trinken Sie nur abgekochtes/desinfiziertes Wasser, bzw. Mineralwasser. Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass der Verschluss intakt ist. Bitte trinken Sie niemals Wasser aus dem Wasserhahn, ohne es vorher zu entkeimen (Micropur). Zähneputzen mit unbehandeltem Wasser stellt in der Regel kein Problem dar. Auf der Trekkingtour empfehlen wir, das Wasser mittels Entkeimungsmittel (z.B. Micropur) zu behandeln. Abgekochtes Wasser (Tee, Suppen) stellt in der Regel kein Problem dar.

Sprache

Offizielle Landessprachen sind Kirgisisch und Russisch. Außerdem werden viele andere Minderheitensprachen gesprochen. Mit Englisch oder Deutsch kann man sich bedingt verständigen. Junge Leute können in der Regel etwas Englisch, selbst wenn sie oftmals zu schüchtern sind.

Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung in Kirgisien beträgt + 4h gegenüber MEZ.

Währung

Offizielle Währung in Kirgisien ist der Kirgisische Som, mit dem derzeitigem Kurs von ca. 1,-€ = 78,- KGS (Stand Aug. 2019). Da Kreditkarten oder Reiseschecks nur selten akzeptiert werden, sollte man die Reisespesen in US-\$ oder Euro mitführen und umwechseln. Beide Währungen werden gleichermaßen akzeptiert und gewechselt. Geldwechseln sollte man am Besten in Bishkek bei autorisierten Stellen (Banken und Wechselstuben), da hier der Kurs besser ist als zum Beispiel am Flughafen.



Unsere Reisebegleiter



Großvater und Enkel im Jailoo

Geld

In Bishkek können Sie mit einer Maestro- bzw. Bankomat-Karte Geld am Automaten beheben. Bei unseren Touren sind die meisten Kosten inklusive. Ausgaben, die Sie vor Ort zu tätigen haben: Getränke und einzelne Mittagsmahlzeiten vor, bzw. nach der Trekkingtour (siehe Detailprogramm), Trinkgelder für die Trekkingmannschaft sowie unsere Fahrer, eventuell kleinere Souvenirs.

Erfahrungsgemäß reicht ein Geldwechsel von € 150,- bis € 200,- pro Teilnehmer.

Entlang der Trekkingtour gibt es nur wenige Gelegenheiten Geld auszugeben, es ist jedoch immer ratsam, ein paar kleine Scheine in der Tasche zu haben.

Trinkgeld

Wir bezahlen unsere Mannschaften nach landestypischen und fairen Löhnen. Die Mannschaften freuen sich aber über eine Anerkennung ihrer Leistung in Form eines Trinkgeldes. Üblicherweise wird das Trinkgeld von den Teilnehmern gesammelt und am Ende der Trekkingtour auf die Mannschaft aufgeteilt. Das Trinkgeld sollte idealerweise in Landeswährung ausbezahlt werden, kann aber auch in Dollar oder Euro bezahlt werden (Bitte nur Scheine!).

Visum

Seit Juli 2012 benötigen Staatsbürger Österreichs, Deutschlands, Italiens und der Schweiz für die Einreise nach Kirgisien für einen Aufenthalt von bis zu 60 Tagen kein Visum mehr.

Der Personalausweis genügt zur Einreise nicht. Der Reisepass muss bei Einreise noch mindestens 6 Monate gültig sein.



Flussquerung, Khirgiz Alatau



Buchung und Zahlungsmodalitäten

Buchung der Reise

Für eine Buchung dieser Reise bitten wir Sie, das entsprechende Formular auf unserer Webseite auszufüllen. Gerne können Sie auch in unserem Büro anrufen...

Nach Eingang Ihrer Buchung erhalten Sie so rasch wie möglich eine entsprechende Buchungsbestätigung sowie die Rechnung über die Anzahlung der Reise (20%).

Diese Anzahlung ist umgehend zu begleichen.

Sollten Sie Ihre Internationale **Flugreise** ebenfalls über CLEARSKIES buchen, so werden Ihnen die entsprechenden Kosten sofort in Rechnung gestellt.

Ebenso wird eine eventuelle **Reiseversicherung**, die Sie über CLEARSKIES abschließen, sofort in Rechnung gestellt.

Die Restzahlung der Reise ist innerhalb von 20 Tagen vor Abreise fällig. Wir senden Ihnen rechtzeitig eine entsprechende Rechnung sowie alle wichtigen letzten Infos vor Ihrer Abreise zu.

Bezahlung

Spesenfreie Banküberweisung: Sie erhalten mit der Rechnung unsere Kontodaten und können die Zahlung spesenfrei durchführen.

Kunden aus der **Schweiz** können unsere CHF-Kontoverbindung in der BTV Staad (Schweiz) spesenfrei nutzen.

c



Am Strand des Issyk Kul



Pferdekarawane, hoher Tien Shan