



Faszinierende Licht- und Wetterstimmungen im hohen Tien-Shan

Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	4
Komfort-Bewertung	5
Ausführliches Detailprogramm	6
Ausrüstungsliste	9
Länderinformation	10
Wichtige Reiseinformationen, Geld, usw.	11
Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten	12

Höhepunkte der Reise

- Mit dem Mountainbike fahren wir auf guten Schotterpisten und kleinen Trails über die hohen Bergketten des Tien Shan.
- Einsame Pässe, unberührte hochalpine Berglandschaften und traumhafte Ausblicke auf das weite Kirgisistan werden Sie überwältigen.
- Höhepunkte der Reise sind der große See Issyk Kul, die weiten Bergketten des hohen Tien-Shan, die Sie von den schroffen und alpinen Tälern im Nordosten bis hin zu den sanfteren, weiten Wiesenregionen im Zentrum von Kirgistan durchqueren werden.
- Übernachtungen in schönen Jurtenlagern am warmen See Issyk-Kul und am türkisblauen Gebirgssee Son Kul.
- Atemberaubende Abfahrten, idyllische Lagerplätze in den weiten, grünen Tälern und Begegnungen mit den kirgisischen Nomaden machen diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis.

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Bishkek
2	Fahrt nach Karakol
3	Start in den ersten Abschnitt unserer Tour
4	Über den Turuk Pass
5	Über den Chon-Ashuu Pass nach Karakol
6	Fahrt an die Südküste des Issyk-Kul und Rast am Strand
7	Start in den zweiten Abschnitt der Tour
8	Im Terskey Alatau
9	Im Kichi-Naryn Tal zur schönen Sary-Kungei Schlucht
10	Fahrt nach Naryn
11	Der letzte Abschnitt der Tour
12	Über den Kara-Keche Pass (3384 m) nach Chaek
13	Am Kokomeren Fluss nach Suusamyr, Transfer nach Bishkek
14	Heimflug oder Weiterreise



Wissenswertes

- Beste Reisezeit: Juli bis August
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 4 bis maximal 12 Teilnehmern
- Reiseleitung durch einheimischen, englischsprachigen Reiseleiter
- 14 Tage Mountainbike- und Trekkingreise mit Übernachtungen in 2-Personen-Zelten und Vollpension während der MTB-Tour
- Übernachtung in Familienpensionen in Naryn und Chaek
- Übernachtungen in landestypischen Jurte am Issyk-Kul und am Son-Kul
- Bademöglichkeit im warmen Issyk-Kul
- In Bishkek und Karakol Übernachtung in gemütlichem Hotel
- Vegetarische Diät kann berücksichtigt werden, bitte bei Buchung mitteilen.

Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS AB 4 TEILNEHMER
30.06. – 13.07.2024	€ 2.730,-

Die Preise gelten ab/bis Bishkek (exkl. Internationaler Flug)
Gerne bieten wir Ihnen ein Komplettpaket an, inkl. internationalem Flug ab Ihrem Wunschflughafen!

Einzelzimmerzuschlag: € 160,-
 Einzelzelt auf Wunsch: € 75,-

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.

Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung von/bis Bishkek durch englischsprachigen, einheimischen Reiseleiter
- Einheimischer Fahrer und Koch
- *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 und Karakol, auf Basis Doppelzimmer mit Frühstück
- Auf Mountainbiketour Übernachtung in geräumigen Zelten von CLEARSKIES – *jeweils 2 Teilnehmer im geräumigen 3-Personen-Zelt*
- Gemütliche Familienpensionen in Naryn und in Karakol
- Übernachtung in traditionellen Jurte am Issyk-Kul und am Son-Kul
- Vollpension während der Mountainbiketour
- Mahlzeiten vor und nach der MTB-Tour laut Detailprogramm

Transporte und Transfers

- Transporte, Begleitung und Unterstützung durch geländegängiges Expeditionsfahrzeug
- Alle Transporte und Transfers laut Reiseprogramm im privaten Minibus, insbesondere die Flughafentransfers bei Ankunft und Abreise

Permits und Bewilligungen

- Besichtigungen und Eintritte laut Reiseprogramm.

CO₂ - Kompensation

- CLEARSKIES kompensiert die anfallenden CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



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.
- Fahrrad (MTB), Ausrüstung und Ersatzmaterial (Reifen, Schläuche etc.)
- Getränke
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzelt auf Wunsch: € 75,-
- Einzelzimmerzuschlag (ausgenommen Yurtenlager): € 160,-
Bei Verfügbarkeit kann ein Zimmer mit einem anderen Teilnehmer bzw. einer anderen Teilnehmerin geteilt werden, in diesem Fall entfällt der Einzelzimmerzuschlag. Diesen Wunsch teilen Sie uns bitte bei Buchung mit.
Bitte beachten Sie: Im Yurtenlager wird die Yurte mit ca. 4 Teilnehmern geteilt, Einzel yurten sind nicht möglich. In den Familienpensionen sind Einzelzimmer meistens möglich, in Ausnahmefällen muss ein Zimmer mit einem weiteren Teilnehmer geteilt werden.
- Alle weiteren Kosten, die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



KONDITIONELL: anspruchsvoll



Im Verlauf dieser Mountainbiketour legen wir Fahrtstrecken von bis zu 70 Kilometern pro Tag zurück. Die Anstiege und Abfahrten variieren zwischen 750 und 1200 Höhenmetern. An Tag 7 legen wir bei der Passetappe auf den Tosor Pass mit 2300 Höhenmetern unseren weitesten Anstieg zurück. In diese Etappe starten wir gut erholt, da wir an Tag 6 einen Rasttag am Badesee Issyk Kul einlegen. Die vielen Tage im Sattel auf Höhen von bis zu 3876 Metern (Tosor Pass) sollten aber nicht unterschätzt werden.

Wir legen einen Großteil der Etappen auf guten Schotterpisten zurück, vereinzelte Streckenabschnitte werden auf gröberem Schotter oder Wiesengelände zurückgelegt.

Falls die sehr lange Passetappe an Tag 7 zu anspruchsvoll sein sollte, kann sie bei Bedarf auch im Begleitfahrzeug zurückgelegt werden – der geländegängige Expeditionsbus, ein ausgemusterter LKW der sowjetischen Armee, wird unser ständiger Begleiter auf dieser Tour sein. Der Bus transportiert während der Reise die gesamte Ausrüstung und eventuell auch müde Biker, denen die eine oder andere Etappe ausnahmsweise zu anstrengend ist.



Höhenakklimatisierung

Im Verlauf dieser Tour bewegen wir uns auf Höhen von über 3000 Metern. Die höchste Schlafhöhe erreichen wir am Uch-Emchek-Fluss auf 3300 Metern, insgesamt den höchsten Punkt im Verlauf der Reise erreichen wir am 3876 Meter hohen Tosor Pass. Eine gute Akklimatisierung ist Voraussetzung, um die Tour genießen zu können.

Bitte unterstützen Sie Ihren Körper bei diesem wichtigen Prozess, indem Sie:

- die Reise gesund und ausgeruht antreten,
- in den Tagen bei und nach Samagaon unnötige Anstrengungen vermeiden,
- entsprechend langsam gehen, vor allem im Aufstieg,
- viel Flüssigkeit (Wasser) aufnehmen,
- den Anweisungen und dem Rat unserer Guides (ladakhi oder österreichisch) vertrauen und folgen!



Jurtenlager am Son-Kul

Voraussetzung und Vorbereitung

Diese Tour ist ideal für trainierte Mountainbiker, die im Alpenraum gewöhnt sind, Mountainbiketouren mit bis zu 1500 Höhemetern zu unternehmen und auch vor längeren Touren nicht zurückschrecken. Sie betreiben regelmäßig (Ausdauer-)Sport, haben eventuell schon (mehrtägige) Mountainbikeerfahrung, aber nur wenig (eventuell keine) Erfahrung mit Höhen von über 3000 Metern. Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten: Mountainbiken und Rennradfahren, regelmäßiges Laufen (Joggen), und lange Bergwandertouren mit normalem Tagesgepäck (ca. 6 bis 10 kg) 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.



DerCLEARSKIES-Dufflebag

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 119,- | € 99,-*

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

In **Bishkek** und **Karakol** schlafen wir in kleinen, ruhigen und sauberen **Hotels** (Landeskategorie 3*) jeweils 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 und Karakol eingenommen.

Am **Issyk Kul**, in **Naryn** und in **Chaek** 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.

Am Son Kul verbringen wir eine Nacht 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.

Auf der **Mountainbiketour** übernachten **2 Teilnehmer im 3-Personen-Zelt**. Die doppelwandigen Kuppelzelte werden von CLEARSKIES, bzw. unserem lokalen Partner zur Verfügung gestellt, bieten 2 separate Eingänge, jeweils mit Apside und genügend Platz für 2 Teilnehmer sowie deren Gepäck, das in den Apsiden verstaut werden kann.

Ein entsprechender Schlafsack, sowie eine Schlafmatte (siehe Ausrüstungsliste), werden benötigt.

Neben den Schlafzelten für die Teilnehmer haben wir ein Gruppenzelt, in dem die Mahlzeiten eingenommen werden, ein Toilettenzelt und natürlich auch die benötigten Zelte für unsere einheimische Mannschaft mit dabei.

Die **Mahlzeiten** auf der Mountainbiketour 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.

Snacks, Schokolade, Riegel usw. sind nicht inkludiert und müssen von den Teilnehmern selbst mitgebracht, bzw. können zum Teil vor Ort gekauft werden.

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



Tag 1: Individuelle Ankunft in Bishkek

Flughafentransfer zu unserem angenehmen Hotel in Bishkek. Entspannung nach dem langen Flug und/oder freie Stadttour von Bishkek. Am Abend Begrüßung im Hotel durch unseren Führer und letztes Briefing. Bei einem gemeinsamen Abendessen lernt sich die Gruppe besser kennen.

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

Tag 2: Fahrt nach Karakol

Wir starten in unsere Reise durch Kirgisien mit einer knapp 400 Km langen und landschaftlich sehr abwechslungsreichen Fahrt in unserem Expeditionsbus, entlang der Kirgisisch-Kasachischen Grenze und am Nordufer des großen Gebirgssee Issyk-Kul. Im Laufe der Fahrt haben wir Zeit für die Besichtigung des Turms von Burana. Anschließend fahren wir durch die enge Boomschlucht und erreichen den großen See Issyk-Kul, den zweitgrößten Gebirgssee der Welt, umgeben von über 4000 Meter hohen, vergletscherten Bergketten. In Cholpon-Ata, am Ufer des Issyk-Kul werden wir die interessanten Petroglyphen (Felsritzereien) besichtigen. Am späten Nachmittag erreichen wir die kleine Provinzhauptstadt Karakol, an der östlichen Spitze des großen See gelegen und quartieren uns in einem gemütlichen Hotel ein.

🚗	FAHRT	400 KM
🏠	ÜBERNACHTUNG	Karakol - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 3: Start in den ersten Abschnitt unserer Tour

Nach dem Frühstück fahren wir in unserem Expeditionsbus nochmals ca. 90 Kilometer bis in den Canyon von Karkara (ca. 1800 m). Hier bereiten wir unsere Räder vor und nach einem stärkenden Mittagessen starten wir in unsere Mountainbiketour. Unsere erste Etappe führt uns auf Schotterpiste entlang des Karkara-Fluss und der Kirgisisch-Kazachischen Grenze noch Süden immer weiter in das Tien-Shan Gebirge. Die vielen, langen Gebirgsketten die das riesige Tien-Shan Gebirge bilden vereinigen sich im Osten Kirgisiens und bilden hier das hohe Tien-Shan, dessen höchste Berge über 7000 Meter erreichen. Die Landschaft mutet sehr alpin an, beeindruckend sind jedenfalls die gewaltigen Dimensionen sowie die weitläufige unberührte Natur durch die wir in den kommenden Tagen fahren werden. Wir bauen unser erstes Zeltlager nach ca. 20 Km am Ufer des Flusses auf ca. 2450 Meter auf.

🚗	FAHRT	90 KM
➔	DISTANZ	20 km
⬆️	HÖHENMETER ANSTIEG	650 m
🏠	ÜBERNACHTUNG	2450 m - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 4: Über den Turuk Pass

Auch heute Vormittag fahren wir am Karkara Fluss weiter nach Süden und gewinnen dabei stetig an Höhe. Nach einem langen Anstieg (35 Km) erreichen wir den Turuk Pass (3370m), wo uns ein beeindruckendes Panorama auf die weiten Ketten des hohen Tien-Shan erwartet. Vor allem die 7000 Meter hohe Zahnförmige Pyramide des Khan- Tengry beeindruckt! Nach einer ausgiebigen Rast fahren wir zum breiten Sary-Jaz Fluss ab und ca. 20 Km weiter an dem Fluss entlang abwärts, bis wir unser nächstes Lager auf ca. 2900 Meter aufbauen.

➔	DISTANZ	55 KM
⬆️	HÖHENMETER ANSTIEG	1050 m
⬇️	HÖHENMETER ABFAHRT	600 m
🏠	ÜBERNACHTUNG	2900 m - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 5: Über den Chon-Ashuu Pass nach Karakol

Wir beginnen die heute Etappe mit einer langen Abfahrt entlang des mäandernden Sary-Jaz, bis wir nach ca. 20 Km den Zusammenfluss mit dem Ottuk-Fluss erreichen (ca. 2750m). Nun geht es auf etwas breiterer Schotterstraße bis auf den hohen Chon-Ashuu Pass (ca. 3825m, ca. 30 Km). Hier können wir wiederum einen weiten und beeindruckenden Blick auf die Bergwelt des Tien-Shan genießen. Nach der Rast am Pass erwartet uns eine lange Abfahrt (ca. 20 Km) bis zur Baumgrenze. Die letzten 70 Kilometer nach Karakol legen wir wiederum im Expeditionsfahrzeug zurück. In Karakol quartieren wir uns wiederum in unserem gemütlichen Hotel ein und beenden den ersten Abschnitt unserer Reise.


🚗	FAHRT	70 KM
➔	DISTANZ	70 KM
⬆️	HÖHENMETER ANSTIEG	1200 m
⬇️	HÖHENMETER ABFAHRT	1200 m
🏠	ÜBERNACHTUNG	2900 m - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 6: Fahrt an die Südküste des Issyk-Kul und Rast am Strand

Am Vormittag haben wir noch etwas Zeit um Karakol zu besichtigen, bis es im Begleitfahrzeug weiter an das Südufer des großen Gebirgssee Issyk-Kul (1600 m) geht. Wir erreichen die kleine Ortschaft Tamga zum Mittagessen und quartieren uns in einem gemütlichen Jurtenlager direkt am Ufer des Issyk-Kul ein.

Der Nachmittag steht uns zur freien Verfügung zum baden und relaxen. Der warme, von heißen Quellen gespeiste See ist der zweitgrößte Gebirgssee der Welt und bei einheimischen ein beliebtes Sommerferienziel.

	FAHRT	90 KM
	ÜBERNACHTUNG	Issyk Kul - JURTENLAGER
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 7: Start in den zweiten Abschnitt der Tour


Gut erholt nach den ersten Tagen unserer Reise geht es heute mit der Querung des nächsten hohen Pass und mit der längsten Etappe der Tour richtig zur Sache! Wir fahren nach Süden durch die enge Tosor Schlucht in das Terskey Alatau Gebirge. Auf alten, aufgelassenen Pisten die heutzutage nur mehr von Nomaden genutzt werden betreten wir den zentralen Teil des hohen Tien-Shan. Höhepunkt der Tagesetappe ist der 3876 Meter hohe Tosor Pass, von dem wir tolle Blicke zurück in Richtung Issyk Kul aber vor allem die weite Aussicht in Richtung Süden über die weite, grüne und wilde Gebirgswelt des Terskey- Alatau genießen können. Nun geht es noch ein paar hundert Höhenmeter bergab bis zu unserem Zeltlager am Uch-Emchek-Fluss (ca. 3300 m).

Bitte beachten Sie: wem diese sehr lange Etappe zu anstrengend sein sollte, kann bei Bedarf in das Begleitfahrzeug steigen.

	DISTANZ	60 KM
	HÖHENMETER ANSTIEG	2300 m
	HÖHENMETER ABFAHRT	650 m
	ÜBERNACHTUNG	3300 m - ZELTLAGER
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 8: Im Terskey Alatau

Auch heute geht es auf guten Schotterstraßen weiter abwärts durch die weiten Täler des Terskey-Alatau. In den Seitentälern des Tien-Shan, fern ab von befahrenen Straßen trifft man im Sommer auf viele Nomaden, die auf der Suche nach üppigem Weideland mit ihren Pferdeherden durch das weite, leere Land ziehen. Speziell in diesen abgelegenen Gebieten ist die Gastfreundschaft nach wie vor gelebte Tradition und so wird man des Öfteren in Yurten eingeladen und bekommt das Nationalgetränk Khumyz (leicht gegorene Stutenmilch), frischen Rahm und auch frisches Brot vorgesetzt. Wir fahren heute bis zum Zusammenfluss der Flüsse Kara-Saz und Kichi-Naryn. Hier bauen wir auf ca. 2900 m das Zeltlager auf, am Eingang der schönen Schlucht des Kichi-Naryn Fluss, durch die wir am nächsten Vormittag fahren werden.

	DISTANZ	60 KM
	HÖHENMETER ANSTIEG	350 m
	HÖHENMETER ABFAHRT	800 m
	ÜBERNACHTUNG	2900 m - ZELTLAGER
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 9: Entlang des Kichi-Naryn Tal bis zur schönen Sary-Kungei Schlucht

Die heutige Halbtagesetappe führt uns durch die enge Schlucht des Kichi-Naryn. Zu Mittag erreichen wir schon den Zeltplatz am Eingang der wunderschönen Sary-Kungei Schlucht (ca. 2500m). Nach dem Mittagessen empfiehlt sich eine Wanderung in die Schlucht!

	DISTANZ	40 KM
	HÖHENMETER ANSTIEG	350 m
	HÖHENMETER ABFAHRT	800 m
	ÜBERNACHTUNG	2500 m - ZELTLAGER
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 10: Fahrt nach Naryn

Heute folgen wir weiter dem Flusslauf des Kichi-Naryn bis er bei der kleinen Ortschaft Eki-Naryn („Zwei Naryn“) in den mächtigen Naryn Fluss fließt, einem der größten und wasserreichsten Flüsse Zentralasiens, findet er doch seinen Ursprung im langen Engil-shek Gletscher.

Von Hier geht es die restliche Tagesstrecke am Naryn Fluss bis zur gleichnamigen Stadt Naryn (2075 m), wo wir in einer gemütlichen Familienpension übernachten werden.

	DISTANZ	75 KM
	HÖHENMETER ANSTIEG	750 m
	HÖHENMETER ABFAHRT	1200 m
	ÜBERNACHTUNG	Naryn - FAMILIENPENSION
	VERPFLEGUNG	F M A









Tag 11: Der letzte Abschnitt der Tour

Die Etappe bringt uns zu einem weiteren landschaftlichen Höhepunkt der Tour: dem türkisblau leuchtenden Hochgebirgssee Son-Kul. Nach einem kurzen Transfer in unserem Expeditionsbus (ca. 80 Km) dürfen wir wieder auf unsere Räder und auf Schotterpiste fahren wir über des Terskey-Torpok Pass in Richtung Son-Kul.

Der in einem breiten, seichten Kessel gelegene See ist umgeben von fast 4000 Meter hohen Bergzügen und ist auch heutzutage noch das beliebteste Sommerweidegebiet der kirgisischen Nomaden.

In einem traditionellen Jurtenlager (ca. 3050m) in Nähe des Seeufers quartieren wir uns ein und haben Gelegenheit, das traditionelle Nomadenleben zu beobachten und kennenzulernen.

	FAHRT	80 KM
	DISTANZ	50 KM
	HÖHENMETER ANSTIEG	350 m
	HÖHENMETER ABFAHRT	1100 m
	ÜBERNACHTUNG	Son Kul - JURTENLAGER
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 12: Über den Kara-Keche Pass (3384m) nach Chaek

Wir lassen die unvergleichliche Landschaft des Son-Kul hinter uns und fahren auf den Kara-Keche Pass (3384m) im Westen des Sees. Von hier breitet sich der große See vor uns aus (ca. 30 Km lang und über 20 Km breit) und leuchtet, je nach Sonneneinstrahlung von türkis bis dunkelblau und grün, ein unvergesslicher Anblick.

Nach der Mittagspause am Pass fahren wir ab nach Chaek. Diese lange Abfahrt ist noch einmal ein Erlebnis an sich, fahren wir doch auf guter Schotterpiste auf 15 Km nahezu 600 Höhenmeter ab. Die letzten Kilometer nach Chaek führt die Piste durch sanftes Hügelland.

	DISTANZ	75 KM
	HÖHENMETER ANSTIEG	650 m
	HÖHENMETER ABFAHRT	900 m
	ÜBERNACHTUNG	Chaek - FAMILIENPENSION
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 13: Entlang des Kokomeren Fluss nach Suusamy und Transfer nach Bishkek

Am heutigen Tag fahren wir in unserem Begleitfahrzeug durch das schöne Suusamy Tal und durch den Too- Ahuu Tunnel zurück nach Bishkek, wo wir am frühen Nachmittag ankommen und unser Hotel beziehen.

Am Abend lassen wir bei einem gemeinsamen Abendessen die Höhepunkte unserer Reise nochmals Revue passieren. Bald heißt es für uns von Kirgisien und Zentralasien Abschied nehmen.

Übernachtung im Hotel in Bishkek.

	FAHRT	250 KM
	ÜBERNACHTUNG	Bishkek - HOTEL
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 12: Heimflug oder Weiterreise.

Je nach Flugverbindung Transfer zum Flughafen von Bishkek und Heimflug.

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

! Bitte beachten!

Der Aufenthalt in Kirgisien kann individuell verlängert werden. Gerne organisieren wir Ihnen einen Badeaufenthalt am Issyk-Kul oder eine individuelle Trekkingtour im Anschluss an Ihre Bikereise!



Schlafsack/Gepäck

- Schlafsack mit Komfortbereich min. -12°C
- Schlafmatte z.B. *ThermaRest*
- Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter)
z.B. *Gregory Zulu 40* oder *Gregory Jade 38* (mit integrierter Regenhülle)
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung
z.B. *CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)*
- Kleine Reisetasche
Kann in Bishkek deponiert werden

Schuhe

- Bikeschuhe (für Klickpedale) oder bequeme Trekkingschuhe
- Turnschuhe oder andere Freizeitschuhe bzw. Badeschlappen

Bekleidung

- Regen- und windfester Anorak (Goretex, mit Kapuze)
- Regenschutz: Rucksackhülle, Regenschirm, wasserfeste Überhose (evtl. mit Überziehern für Schuhe)
- Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder -pullover)
evtl. leichter Daunenanorak oder PrimaLoft Anorak
- Thermo-Unterwäsche
- Mütze, Handschuhe
- Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“)
als Mundschutz vor Staub und kalter Luft
- Badebekleidung (Badehose, Badeanzug oder Bikini)

Mountainbike Ausrüstung

- Mountainbike
- für Flugreise in entsprechendem Koffer oder Karton verpackt
- Radhose, Arm- und Beinlinge
- Radhandschuhe, Sturmhaube
- Fahrradhelm
- Ersatzteile für MTB
Ersatzteile sind in Ladakh nur schwer erhältlich
- Sonnenbrille, die vor Staub schützt

Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- Kulturbeutel 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
- Ladegerät, Powerbank
- Evtl. Höhenmesser, Kompass
z.B. *CASIO ProTrek PRW-2500 (Solarbetrieb, Weltzeit usw.)*
- 2 Trinkflaschen (je Vol. 1 Liter, radtaugl.), evtl. Thermosflasche
- Müsliriegel, Nüsse, oder ähnliches als Kraftfutter

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)
- **Hustenzuckerl**
Mit zunehmender Höhe wird die Luft trocken und es kann zu Halsbeschwerden kommen. Abhilfe können hier Zuckerl 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 / Wetter

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.



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 Mountainbiketour empfehlen wir, das Wasser mittels Entkeimungsmittel (z.B. Micro-pur) 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,-€ = 85,- KGS. 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.



Jurte am Son-Kul



Bad im Issyk-Kul



Abendstimmung am Son-Kul

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 Mountainbiketour (siehe Detailprogramm), Trinkgelder für die Mannschaft sowie unsere Fahrer, eventuell kleinere Souvenirs.

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

Entlang der Mountainbiketour 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 Biketour 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.



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.

Kreditkartenzahlung: Die **Bezahlung Ihrer Reise mit Kreditkarte** ist prinzipiell möglich. Bitte beachten Sie, dass hier teilweise Spesen entstehen können. Bitte kontaktieren Sie uns diesbezüglich telefonisch.

