



Jurten im Basislager Ashik Tash am Pik Lenin

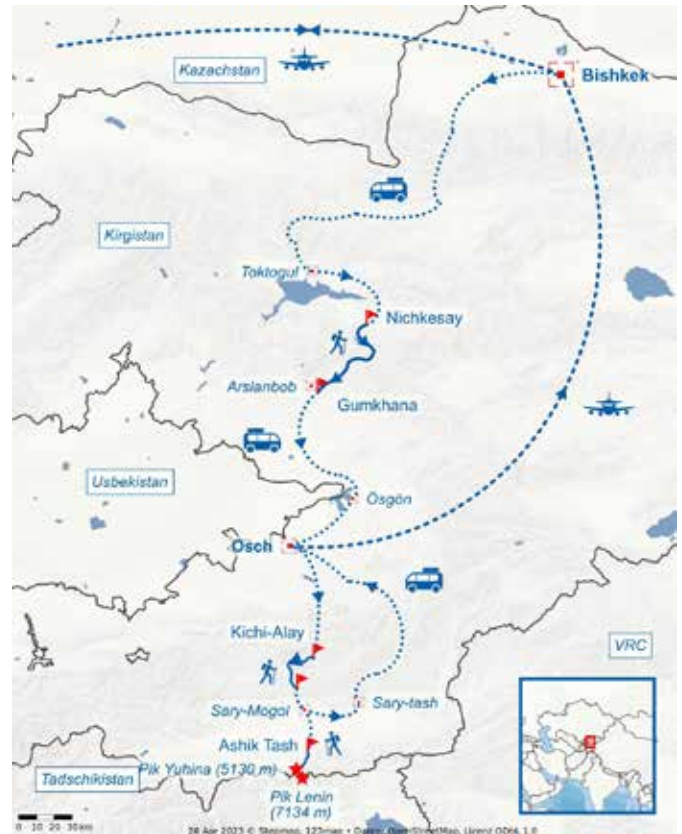
## Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	5
Ein typischer Trekkingtag in Kirgisien	5
Komfort-Bewertung	6
Ausführliches Detailprogramm	7
Ausrüstungsliste	12
Länderinformation	13
Wichtige Reiseinformationen, Geld, usw.	14
Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten	15

## Höhepunkte der Reise

- **Trekkingreise durch den Süden von Kirgistan mit drei kurzen Treks, von dem Walnusshainen in Arslanbob zum vergletscherten Pik Lenin (7134 m) im hohen Pamir.**
- **Das erste Trekking führt durch den zentralen Teil des großen Tien-Shan Gebirge mit seinen weite Landschaften und blauen Gebirgsseen. Die moderaten Höhen bereiten uns auf die folgenden Tage vor.**
- **Nach einer Übernachtung in der Südkirgisischen Stadt Osh startet das zweite, anspruchsvollere Trekking im Alay-Gebirge, der südlichsten Bergkette des hohen Tien-Shan.**
- **Im Alay kommen wir dem Hochgebirge nahe und genießen beeindruckende Ausblicke auf die vergletscherten Bergriesen des hohen Pamir.**
- **Unser dritter Trek im Pamir-Alay, der nördlichsten Bergkette des hohen Pamir führt in die hochalpine, vergletscherte Welt des Pik Lenin.**
- **Als Höhepunkte der Reise besteigen wir den 5130 Meter hohen Pik Yuhina, Aussichtskanzel sondergleichen auf den Pik Lenin (7134 m) und den riesigen Gletscher- und Felslandschaften des hohen Pamir.**
- **Die unvergessliche Gastfreundschaft der kirgisischen Nomaden, denen wir beim Trekking regelmäßig begegnen.**
- **Zeit für Stadtbesuche von Bishkek, Osh und der großen Bazaars.**

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Bishkek und Stadtbesuch
2	Fahrt von Bishkek nach Süden bis Nichkesay
3	Start des ersten Trekking: von Taktalyk zum Kara-Suu See
4	Wanderung entlang des Kara-Suu See zum Kapka-Tash See
5	Über den Belmonchok Pass
6	„30 Pässe“ im Otuz-Tal
7	Wanderung zum Walnuss-Wald von Dashman
8	Ende des ersten Trekking bei Arslanbob
9	Fahrt über Ösgön nach Osch
10	Fahrt von Osch ins Alay-Gebirge und Start des zweiten Trek
11	Über den Kosh-Moinok Pass zum Sary-Mogol Pass
12	Über den hohen Sary-Mogol Pass
13	Ende des zweiten Trek und Fahrt durchs Alay-Tal zum Pik Lenin Basislager
14	Aufstieg ins erste Hochlager am Pik Lenin
15	Gipfelgang am Pik Yuhina (5130 m)
16	Abstieg ins BAsislager und Ende des dritten Trekking
17	Rückfahrt nach Osch
18	Stadtbesichtigung von Osh und Flug nach Bishkek
19	Heimflug oder Weiterreise



## Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS AB 6 TEILNEHMER
02.07. – 20.07.2024	€ 3.540,-

Kleingruppenzuschlag bei 4 oder 5 Teilnehmer: € 480,- pro Person

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

Einzelzimmerzuschlag: € 150,-

Einzelzeltzuschlag: € 170,-

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

**Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES**

CLEARSKIES kompensiert die CO<sub>2</sub>-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.

## Wissenswertes

- Beste Reisezeit: Juli und August
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 6 bis maximal 12 Teilnehmern
- Reiseleitung durch kirgisischen, englischsprechenden Bergführer/Bergführerin - von CLEARSKIES geschult
- 19 Tage Trekking-Rundreise mit Übernachtungen in Zelten, kleinen Hotels und ausgesuchten Familienpensionen
- In Bishkek und Osh Übernachtung in gemütlichem 3\*-Hotel
- Am Pik Lenin Übernachtungen in geräumigen Fixzelten im Basislager und ersten Hochlager
- Vegetarische Diät kann berücksichtigt werden, bitte bei Buchung mitteilen.

**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.



## Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung von/bis Bishkek durch englischsprachigen, kirgisischen Bergführer/ Bergführerin - von CLEARSKIES geschult
- Erfahrener, einheimischer Koch während den ersten 2 Trekkingtouren - am Pik Lenin Verpflegung durch die erfahrenen Mannschaften im Basislager und erstes Hochlager
- 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.*



Pferdekarawane am Trek

## Unterkunft und Verpflegung

- Ruhiges Hotel in Bishkek (3\*) und Osch (2-3\*), auf Basis Doppelzimmer mit Frühstück
- Während den Trekkingtouren Übernachtungen in geräumigen Zelten von CLEARSKIES - jeweils 2 Teilnehmer im 3-Personen-Zelt
- Am Pik Lenin 4 Übernachtungen in den geräumigen Fixzelten im Basislager und ersten Hochlager - jeweils 2 Teilnehmer pro Fixzelt
- Gemütliche Familienpensionen in Nichkesay und Gumkhana
- Vollpension während den Trekkingtouren inkl. heiße Getränke (Tee, Kaffee, usw.)
- Mahlzeiten während der Reise laut Detailprogramm (zumeist Vollpension)



Alpine Täler im hohen Tien-Shan

## Transporte und Transfers

- Alle Transporte und Transfers in Kirgistan laut Reiseprogramm im privaten Minibus, insbesondere die Flughafentransfers bei Ankunft und Abreise
- Inlandsflug Osch - Bishkek (inkl. 20 Kg Gepäck)



## CO<sub>2</sub> - Kompensation

- CLEARSKIES kompensiert die anfallenden CO<sub>2</sub>-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.

## Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Internationaler Flug nach Kirgistan  
*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.*
- Getränke
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag in Bishkek und Osch: € 150,-  
*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:** In den Familienpensionen sind Einzelzimmer meistens möglich, in Ausnahmefällen muss ein Zimmer mit einem weiteren Teilnehmer geteilt werden.
- Einzelzelt auf Wunsch gegen Aufpreis: € 170,- (inkl. Einzelzelt am Pik Lenin)
- Alle weiteren Kosten, die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



Abendstimmung im Basislager des Pik Lenin



Das Alay-Tal und Alay-Gebirge

### ALPINTECHNISCH: mittel bis anspruchsvoll



Keine großen alpinen Schwierigkeiten, gute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind erforderlich und werden vorausgesetzt.

Unsere Touren verläuft größtenteils auf schmalen, aber guten Wanderwegen ohne alpine Schwierigkeiten, bzw. in weglosem (Wiesen-)Gelände. Wir werden durch Pferdekarawanen begleitet, die auf den gleichen Etappen unterwegs sind.

Am Pik Lenin und bei der Besteigung des Pik Yuhina bewegen wir uns in festem Schotter- und Moränengelände. Hier sind wir oftmals auf schmalen und teils auch steilen Pfaden unterwegs. Die alpinetchnischen Schwierigkeiten halten sich in Grenzen, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind jedenfalls notwendig.

### KONDITIONELL: anspruchsvoll



Sehr gute Kondition ist erforderlich und wird vorausgesetzt.

Aufstiege und Abstieg bis ca. 1000 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Die Gehzeiten können bis zu 7 oder 8 Stunden am Tag betragen, die meisten Etappen der Tour sind kürzer. Die zum Teil langen Distanzen von bis zu 20 Km am Tag sollten nicht unterschätzt werden. Die längste Tagesetappe beträgt ca. 1400 Höhenmeter im Anstieg bzw. 21 Km Distanz und ca. 8 bis 9 Stunden Gehzeit.

Zumeist verlaufen unsere Tagesetappen in weitem Gelände, die Anstiege und Abstiege sind oftmals sanft und somit lange aber nicht extrem anstrengend.

Bei der Besteigung des Pik Yuhina bewegen wir uns in extremen Höhen bis über 5000 Meter. Gepaart mit dem steilen Gelände ist dies sicherlich eine der konditionell anspruchsvollsten Etappen der Reise.



Lastpferde im hohen Tien-Shan



Blumenwiesen im Alay

## Höhenakklimatisierung

Im Verlauf dieser Reise steigern wir unsere Höhe langsam und kontinuierlich und ermöglichen somit eine sehr gute und nachhaltige Höhenakklimatisierung.

Bei dem ersten Trekking bewegen wir uns in moderaten Höhen um 2500 bis 3200 Meter und schlafen auf bis zu knapp über 2300 Meter. Das zweite Trekking führt uns in Höhen von bis zu 4300 Meter am Sary-Mogol Pass. Am Ende der Reise besteigen wir im Zuge des dritten Trek am Pik Lenin den 5130 Meter hohen Pik Yahina. Hier übernachteten wir am Fusse der Nordflanke des Pik Lenin auf knapp 4400 Meter. Zu diesem Zeitpunkt sollten diese Höhen für uns keine große Herausforderung darstellen.

Zwischen den einzelnen Treks legen wir kurzweilige Fahrtage ein, im Zuge derer man sich auch entsprechend erholt und somit seinem Körper bei der Akklimatisierung hilft.

### Bitte unterstützen Sie Ihren Körper bei der Höhenakklimatisierung, indem Sie:

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



Flussüberquerung in Krgistan



Tiefe Schlucht im Alay-Gebirge

Diese Tour ist ideal für trainierte Bergwanderer, die im Alpenraum gewöhnt sind, Tages-touren mit 1200 bis 1400 Höhenmeter zu gehen und auch vor längeren Touren mit 1500 Höhenmetern nicht zurückschrecken. Sie betreiben regelmäßig (Ausdauer-)Sport und haben eventuell schon (mehrtägige) Trekking Erfahrung. Erfahrung mit Höhen um 4000 Meter ist hilfreich, aber keine Voraussetzung. Obwohl wir bei unserem dritten Trekking bis in die hochalpinen Regionen des hohen Mamir vorstoßen und die beeindruckenden Eis- und Felslandschaften des Pik Lenin Massiv bestaunen werden, benötigen wir keinerlei spezielle alpine technische Ausrüstung.

Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining auf diese Reise vorbereiten: regelmäßiges Laufen (Joggen), Radfahren, 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 Kirgistan 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.

Der Süden von Kirgistan und die Stadt Osch bilden den traditionellen Teil des Landes. Hier sind Tradition und Kultur generell wichtiger als im Norden und Bishkek. Dies erkennt man an der oftmals traditionellen Kleidung von Männern und Frauen. Im Osch sind auch Moscheen weitaus präsenter im alltäglichen Leben als im Norden, der Ruf des Muezzins zum Gebet ertönt hier regelmäßig. Dennoch ist auch der Süden von Kirgistan extrem gastfreundlich und auch in Osch können z.B. kurze Hosen ohne Problem getragen werden.



Im hohen Tien-Shan



Unterwegs mit unserer Pferdekawane

### 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. Die leeren Zelte können während des Frühstücks in der Morgensonne aufdrehen. Nach dem Frühstück werden gemeinsam die Zelte abgebaut und die gesamte Ausrüstung für unsere Mannschaft hergerichtet.

Während die Gruppe gegen 8 Uhr 30 in die Tagesetappe starten kann, wird die Ausrüstung von unserer Pferdemannschaft aufgeladen.

Am Vormittag planen wir 3 bis 4 Stunden Gehzeit, regelmäßig mit kurzen Trink- und Fotopausen unterbrochen, auch um die einzigartige Landschaft zu genießen. Natürlich sind auch einzelne, längere Pausen auf Pässen, bzw. Gipfeln, eingeplant, dort können wir auch unser Lunchpaket verzehren.

Am Nachmittag wandern wir wiederum 2 bis 3 Stunden bis zu unserem nächsten Lagerplatz. Hier wartet meist schon unsere Mannschaft, oftmals ist das Gruppenzelt schon aufgebaut. Die Schlafzelte der Teilnehmer werden gemeinsam, mit Hilfe unserer Mannschaft aufgebaut. Dies hat auch den großen Vorteil, dass jeder seinen Zeltplatz selbst auswählen kann. Der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Je nach Ankunft in unserem Lager gibt es auch 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 19 Uhr, wird gemeinsam zu Abend gegessen und in dem Gruppenzelt gemeinsam etwas Zeit verbracht, bevor es in die Zelte und in die Schlafsäcke geht...

*Je nach Tagesetappe und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen.*



Lagerplatz



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.

Während den **Trekkingtouren** wird in Zelten übernachtet: jeweils **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 Toilettententzelt und natürlich auch die benötigten Zelte für unsere einheimische Mannschaft mit dabei.

Am **Pik Lenin** quartieren wir uns wie die übrigen Alpinisten in den bereitstehenden fixen Lagern ein. Sowohl das **Basislager Ashik Tash** (3600 m) wie auch das **erste Hochlager** (4400 m) bieten eine sehr gute Infrastruktur, bestehend aus geräumigen Fixzelten zum Schlafen (2 Teilnehmer pro Zelt), große Jurten als Mannschaftszelte, Toiletten und sogar warme Dusche im Basislager. Elektrizität und fallweise Wlan sind vorhanden.

Vor und nach der ersten Trekkingtour der Reise (Nichkesay und Gumkhana) übernachten wir in ausgewählten **Familienpensionen**. Diese 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.

Unsere Familien bekochen uns ebenfalls sehr gerne und schmackhaft. Da Kirgistan 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 oftmals aus einem einfachen Lunchpaket, das am Morgen eingepackt und entlang der Strecke verzehrt wird.

Am Pik Lenin werden wir von den erfahrenen Küchenmannschaften in den Lagern betreut bzw. bekocht.

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.*



Kirgisische Pferdekarawane im Tien-Shan



Moränenlandschaft und Hochlager am Pik Lenin



Begegnungen am Berg



Zustieg durch den Zwiebelwiesen zum Pik Lenin



Alpine Täler des hohen Tien-Shan

**Tag 1: Individuelle Ankunft in Bishkek und Stadtbesuch**

Individuelle Ankunft in Bishkek, der Hauptstadt von Kirgistan. Sie werden am Flughafen in Empfang genommen und in unser gemütliches Hotel im Stadtzentrum von Bishkek gebracht. Hier steht ein Zimmer zur Verfügung, damit Sie nach dem langen Flug rasten können.

Am Nachmittag werden Sie im Hotel abgeholt und erkunden die ruhige, grüne Stadt Bishkek. Sie wandern vom großen Ala-Too Platz im Herzen der Stadt durch den berühmten Eichen-Park, vorbei an der Statue von Manas, dem mythischen Volkshelden von Kirgistan, bis zur Philharmonie.

Am Abend gemeinsames Abendessen, bei dem sich die Gruppe näher kennenlernt und die letzten Details der Reise besprochen werden können.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Bishkek - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	A

**Tag 2: Fahrt von Bishkek nach Süden bis Nichkesay**

Nach dem Frühstück verlassen wir Bishkek und fahren in den Süden von Kirgistan. Die landschaftlich sehr schöne Fahrt führt über den 3580 Meter hohen Too-Ashu Pass (3580 m) vorbei an dem schönen Suusamyr Tal und durch die Chichkan-Schlucht. Hier erhalten wir schon die ersten Einblicke in die faszinierende Bergwelt des hohen Tien-Shan, mit seinen weiten grünen Tälern und teils schroffen, felsigen Gipfeln.

Die Fahrt führt weiter am großen Toktogul-Stausee entlang bis wir am Nachmittag das Dorf Nichkesai (1450 m) erreichen. Hier quartieren wir uns in einer einfachen, gemütlichen Familienpension ein. Am Nachmittag bleibt Zeit um gemeinsam das Dorf zu erkunden, vor allem der Blick vom Gipfel des Dorfhügels ist malerisch.

Am Abend genießen wir in unserer Pension ein typisch kirgisches Abendessen.

🚗	FAHRT	Ca. 5-6 Std. 320 KM
🏠	ÜBERNACHTUNG	Nichkesay - FAMILIENPENSION
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 3: Start des ersten Trekking: von Taktalyk zum Kara Suu See**

Eine kurze Fahrt bringt uns von Nichkesay in das kleine Dorf Taktalyk zum Ausgangspunkt der ersten Trekkingtour dieser Reise. Hier treffen wir auf unsere Mannschaft an Pferdeführern und ihren Pferden, die in den kommenden Tagen unser Hauptgepäck und den Großteil der Ausrüstung transportieren werden. Rasch ist die Ausrüstung auf die Pferderücken geschnallt und endlich können wir in die erste Tour unserer Reise starten. Unsere heutige Etappe führt von der Ortschaft Taktalyk nach Süden. Wir folgen dem sanft ansteigenden Tal durch unberührte Natur. Anfänglich wandern wir durch endemischen Tien-Shan Fichten Wald. Bald lassen wir die Baumgrenze hinter uns und der kleine Pfad führt durch saftige Almwiesen. Nach 3 Stunden erreichen wir die heutige Passhöhe (ca. 2900 m), von wo aus wir einen weiten Blick über das zentrale Tien-Shan Gebirge haben. Bald schon steigen wir durch die saftigen Wiesen wieder ab und erreichen am Nachmittag das Ufer des fischreichen Kara-Suu See. Hier schlagen wir unser erstes Zeltlager auf. Heute Abend bereitet unser erfahrener Trekkingkoch die erste Abendmahlzeit für uns, das Essen ist schmackhaft und besteht aus traditionellen kirgisischen Speisen mit viel Gemüse.

➔	DISTANZ	ca. 11 Km
⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	1150 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	900 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (2070 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

*Zur Info: Auf unseren Trekkingtouren werden wir von einheimischen Mannschaft unterstützt. Pferde übernehmen unser Hauptgepäck sowie den Großteil unserer Ausrüstung. Wir übernachten in modernen Kuppelzelten (2 Teilnehmer im geräumigen 3-Mann Zelt). Es steht ein großes Mannschaftszelt für die Mahlzeiten zur Verfügung. Ein erfahrener Trekking-Koch begleitet uns während der Reise und wird uns mit typischen, schmackhaften und frisch zubereiteten Speisen verwöhnen.*



**Tag 4: Wanderung entlang des Kara Suu See zum Kapka-Tash See**

Nach dem Frühstück wandern wir am Ufer des Kara-Suu See entlang nach Osten. Wir steigen heute nur langsam an, erst am Ende unserer Tagesetappe erwartet uns ein kurzer, etwas steilerer Anstieg, der am kleineren Kapka-Tash See endet. Wir steigen zum Ufer des schönen Bergsee Kapka-Tash ab und bauen an geeigneter Stelle unser Lager auf. Nach dem Lageraufbau bleibt wie immer Zeit, die wunderschöne Umgebung zu erkunden, sich im frischen Wasser des See zu waschen oder einfach nur die weite unberührte Natur zu genießen.

→	DISTANZ	ca. 13 Km
↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	600 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (2300 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 5: Über den Belmonchok Pass**

Die heutige Etappe führt uns am Vormittag binnen ca. 3 Stunden Gehzeit aufsteigend bis zum Fuß des Belmonchok Pass (3186 m). Nach dem Mittagessen (Lunchpaket) überqueren wir den 3186 Meter hohen Belmonchok Pass. Von der Passhöhe aus genießen wir einen weiten Ausblick auf die Täler auf beiden Seiten des Gebirgszuges, bis hin zum 4427 Meter hohen Berg Gora Babash-Ata, der den gesamten Gebirgszug dominiert und auf den wir uns zubewegen. Nach einer Rast am Pass steigen wir in das Otuz-Art Tal ab. Im Otuz-Art Tal betreten wir ein trockenere Region des Tien-Shan. Hier wachsen vereinzelte, teils Jahrhunderte alte Wacholder Bäume inmitten einer farbenprächtigen Kulisse aus roten Sandsteinfelsen und -Klippen. Das schöne Tal ist bei Bienenzüchtern beliebt und wir kommen regelmäßig an Bienenstöcken vorbei. Wir bauen unser Zeltlager am Ufer des rauschenden Otuz-Art Fluss auf.

→	DISTANZ	ca. 13 Km
↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	950 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1000 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (2160 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 6: „30 Pässe“ im Otuz-Tal**

Heute folgen wir dem rauschenden Otuz-Art Bach Flussabwärts. Der Weg macht entlang des Tales eine Folge von kurzen Auf- und Abstiegen. Otuz-Art bedeutet „30 Pässe“, über die wir heute wandern werden. Das Tal wird von den roten Sandsteinformationen charakterisiert und wir begegnen regelmäßig Bienenzüchtern und Honigbauern. Mit etwas Glück können wir sogar den frischen Honig verkosten. Ebenfalls Hirten mit ihren Pferdeherden und Ziegen- und Schafherden treffen wir hier an. Auch heute bauen wir unser Lager am Flussufer auf.

→	DISTANZ	ca. 15 Km
↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1150 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (1500 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 7: Wanderung zum Walnuss-Wald von Dashman**

Heute verlassen wir über einen niedrigen Bergsattel das Otuz-Art Tal und erreichen das kleine Dorf Kyzyk Unkur. Nachdem wir das kleine Dorf durchquert haben betreten wir die berühmten und riesigen Walnuss-Wälder von Arslanbob. Die Walnusshaine von Arslanbob gehören zu den größten Walnuss-Wäldern der Welt. Der Legende nach wurde die Walnuss von Alexander dem Großen auf seinen Eroberungen in Zentralasien entdeckt und im Zuge dessen nach Europa gebracht.

Bei Dashman (1680 m) bauen wir im Wald das letzte Zeltlager auf dieser Tour auf.

→	DISTANZ	ca. 17 Km
↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	650 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	500 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (1680 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 8: Ende des ersten Trekking bei Arslanbob**

Eine letzte kurze Etappe führt uns heute durch den riesigen Walnuss-Wald von Arslanbob. Nach knapp 3 Stunden Gehzeit erreichen wir das ruhige Dorf Gumkhana (ca. 1330 m), ca. 2 Km von Arslanbob entfernt. In Gumkhana verabschieden wir unsere treue Pferdemannschaft, die sich heute noch auf den Rückweg macht.

Heute übernachteten wir wiederum in einer Familienpension und haben am Nachmittag Zeit die Umgebung zu genießen und nach den anstrengenden Tragen am Trekking zu rasten.

→	DISTANZ	ca. 8 Km
↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	100 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	450 m
🕒	GEHZEIT	3 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	FAMILIENPENSION - Gumkhana
🍴	VERPFLEGUNG	F M A





**Tag 9: Fahrt über Ösgön nach Osch**

Nach dem Frühstück fahren wir auf guten Straßen nach Süden bis in die Stadt Osch. Im Zuge der Fahrt haben Sie die Gelegenheit, in der Stadt Ösgön ein aus dem 11. Jahrhundert stammendes Mausoleum aus der Karachaniden Zeit zu besichtigen. Die Stadt Ösgön war im zehnten Jahrhundert n. Chr. eine der vier Hauptstädte des Karachanidenreiches. Im 13. Jahrhundert wurde das gesamte Ferganatal von Dschingis Khan erobert und die Herrschaft der Karachaniden beendet.

Osch ist die zweitgrößte Stadt von Kirgistan und die Hauptstadt des südlichen Teil des Landes. Osch kann auf eine über 3000 Jahre alte Geschichte zurückblicken. Der inmitten der Stadt liegende markante Bergrücken trägt den Namen Thron des Salomon und wurde vom griechischen Geograph Ptolemäus als „Mitte der Seidenstraße“ bezeichnet. Wir erreichen Osch am Nachmittag und quartieren uns in einem gemütlichen Hotel ein. Am Abend gemeinsames Abendessen in einem lokalen Restaurant.








	FAHRT	ca. 5-6 Std. 200 KM
	ÜBERNACHTUNG	HOTEL - Osch
	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 10: Fahrt von Osh ins Alay-Gebirge und Start des zweiten Trek**

Wir verlassen Osch nach einem zeitigen Frühstück und fahren nach Süden in das westliche Alay-Gebirge, entlang des Kichi-Alay Tal bis in das kleine Dorf Mazar-Suu. Das grüne Kichi-Alay Tal windet sich wie ein üppiges grünes Band durch das eher karge Alay-Gebirge, dem süd-westlichsten Gebirgszug des großen Tien-Shan. Hier wachsen Großteils Wacholder Bäume und Tien-Shan Fichten.

Nach 3 Stunden Fahrt erreichen wir die Siedlung Mazar-Suu (ca. 2200 m), Ausgangspunkt unseres zweiten Treks. Hier treffen wir auf unsere Mannschaft mit ihren Pferden. Das Gepäck wird auf die Pferde geschnallt und bald starten wir in die erste Etappe des zweiten Trekking unserer Reise.

Die heutige Wanderung führt uns an den Berghängen des Chayish Massiv über den Sary-Bel Pass (3150 m). Wir steigen in das folgende Tal bis zum Kosh-Moinok Fluss ab, neben dem wir unser Lager für die Nacht aufbauen (ca. 2830 m).

	FAHRT	Ca. 3 Std. 120 KM
	DISTANZ	ca. 14 Km
	HÖHENMETER AUFSTIEG	925 m
	HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
	GEHZEIT	5-6 Std
	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (2830 m)
	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 11: Über den Kosh-Moinok Pass zum Sary-Mogol Pass**

Heute erwartet uns eine der längsten Etappen unserer Trekkingreise. Wir starten früh um genügend Zeit zur Verfügung zu haben. Von unserem Lagerplatz steigen wir nach Westen auf zum nahen Kosh-Moinok Pass (3225 m). Auf der Passhöhe machen wir eine Pause und bestaunen das weite Panorama über den Kichi-Alay Gebirgszug mit seinen 4000 bis 5000 Meter hohen, vergletscherten Bergen.

Ein langer, gemächlicher Abstieg führt uns bis zu den weiten Almwiesen von Kyzyl-Chara (ca. 2400 m). Von hier aus steigen wir wiederum sanft an und wandern im grünen Sary-Mogol Tal durch Gras- und Blumenwiesen nach Süden, bis wir unseren Lagerplatz am Fusse des Sary-Mogol Pass erreichen (ca. 3400 m).

	DISTANZ	ca. 21 Km
	HÖHENMETER AUFSTIEG	1425 m
	HÖHENMETER ABSTIEG	825 m
	GEHZEIT	8-9 Std
	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (3400 m)
	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 12: Über den hohen Sary-Mogol Pass**

Nach dem Frühstück starten wir in den langen, landschaftlich schönen Anstieg zum Sary-Mogol Pass (4300 m). Mit jedem Schritt nähern wir uns den vergletscherten Gipfeln des Alay-Hauptkammes, die vegetation wird hochalpin und immer kärger. Am Pass haben wir einen beeindruckenden Ausblick über das breite Alay-Tal und den Pamir-Alay, der nördlichsten Bergkette des hohen Pamir. Wir erblicken den 7134 Meter hohen Pik Lenin, höchster Gipfel des Pamir-Alay und Endpunkt unserer Trekkingreise.

Nach einer ausgiebigen Rast steigen wir in das Chon-Alay Tal ab und bauen auf einer üppigen Almwiese unser Nachlager auf.

	DISTANZ	ca. 14 Km
	HÖHENMETER AUFSTIEG	880 m
	HÖHENMETER ABSTIEG	350 m
	GEHZEIT	7 Std
	ÜBERNACHTUNG	ZELTLAGER (3950 m)
	VERPFLEGUNG	F M A



**Tag 13: Ende des zweiten Trek und Fahrt durchs Alay-Tal zum Pik Lenin BC**

Nach dem Frühstück wird das Lager abgebaut und wir steigen bis zum Treffpunkt mit unserem Minibus ab. Hier verabschieden wir unsere Mannschaft und fahren über die kleine Stadt Ashik-Mogol ins Basislager des Pik Lenin bei Sary-Tash. Das breite Alay-Tal trennt das Alay-Gebirge, der südwestlichsten Bergkette des Tien-Shan mit dem Pamir-Alay, der nördlichsten Kette des hohen Pamir und zugleich Grenzgebirge zu Tadschikistan.

Wir erreichen das gut ausgebaute Basislager des Pik Lenin bei Ashik-Tash (3600 m) am frühen nachmittag. Hier beziehen wir unsere Fixzelte und haben am Nachmittag Zeit, die grandiose Umgebung zu erkunden. Beeindrucken sind die Blicke auf die riesige Nordflanke des Pik Lenin (7134 m), die von den vielen Bergsteigern von Ashik-Tash aus angegangen wird.

	FAHRT	Ca. 2 Std. 70 KM
	DISTANZ	ca. 15 Km
	HÖHENMETER ABSTIEG	700 m
	GEHZEIT	3 Std
	ÜBERNACHTUNG	FIXZELTE - Ashik Tash (3600 m)
	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 14: Aufstieg ins erste Hochlager am Pik Lenin**

Nach dem Frühstück starten wir in den langen Tagesmarsch vom Basislager in das erste Hochlager des Pik Lenin. Die lange Tagesetappe führt uns von Ashik-Tash über die „Zwiesel-Wiesen“ (Onion-Glades) und den 4200 Meter hohen „Touristen-Pass“. Von der Passhöhe aus erblicken wir erstmals die Nordflanke des Pik Lenin in seiner gesamten Pracht und Mächtigkeit.

Wir betreten nun eine gewaltige hochalpine Landschaft bestehend aus Gletschern, Moränen, Fels und Eis. Der Weg führt uns oberhalb der Seitenmoräne des langen Lenin-Gletschers bis zu unserem Fixlager am Fuße der Nordflanke des Pik Lenin.

Dieses Lager, für Besteiger des Pik Lenin auch als erstes Hochlager bezeichnet, ist ähnlich wie das Basislager Ashik Tash mit stabilen Fixzelten und einer guten Küche ausgestattet. Wir beziehen hier wiederum unsere Fixzelte und haben Zeit die grandiose Gegend zu genießen und erkunden.

	DISTANZ	ca. 13 Km
	HÖHENMETER AUFSTIEG	1050 m
	HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
	GEHZEIT	6-7 Std
	ÜBERNACHTUNG	FIXZELTE - (4400 m)
	VERPFLEGUNG	F M A







**Tag 15: Gipfelgang am Pik Yuhina (5130 m)**

Heute erwartet uns die Königsetappe der Reise: die Besteigung des 5130 Meter hohen Pik Yuhina inmitten der grandiosen Eis- und Gletscherkulisse des Pik Lenin Massiv. Wir starten von unserem Hochlager und steigen auf kleinem, gut ausgetretenen Pfad über Moränenrücken in Richtung Nordwesten auf. Nach einer ersten, anstrengenden Steilstufe erreichen wir eine waagrechte Moränenschulter (ca. 4750 m). Hier können wir eine erste Pause einlegen und die grandiose Landschaft des Pik Lenin und seiner beeindruckenden Nordflanke genießen, die sich mit jedem Schritt aufwärts weiter öffnet.

Der Weiterweg wird uns alles abverlangen, wird der Pfad zunehmend steiler und anstrengender. Trotz unserer guten Höhenakklimatisierung verlangt uns die dünne Höhenluft alles ab. Erst knapp unterhalb des Gipfels erreichen wir Schnee und müssen die letzten Schritte durch Schnee stapfen, bis wir nach 3 Stunden Anstieg auf der kleinen Gipfelkuppe des 5130 Meter hohen Pik Yuhina stehen.

Es erwartet uns ein atemberaubendes Panorama! Von der mächtigen Nordflanke des Pik Lenin über die Kilometerlange Zunge des westlichen Lenin-Gletschers bis zu den unzähligen Eisbrüchen entfaltet sich das gesamte Massiv des Pik Lenin in seiner ganzen Pracht! Selbstverständlich ist genügend Zeit für eine ausgiebige Gipfelrast und vielen Fotos.

Abstieg entlang des gleichen Weges bis zu dem Hochlager, wo wir unseren Gipfelsieg feiern können. Am Abend wartet ein schmackhaftes Abendessen in der gemütlichen Gemeinschaftsjurte.

	DISTANZ	ca. 8 Km
	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
	HÖHENMETER ABSTIEG	800 m
	GEHZEIT	6 Std
	ÜBERNACHTUNG	FIXZELTE - (4400 m)
	VERPFLEGUNG	F M A



**Tag 16: Abstieg ins Basislager und Ende des dritten Trekking**

Nach dem Frühstück verlassen wir auf schon bekanntem Pfad das Basislager des Pik Lenin. Auch am Rückmarsch haben wir Zeit die einmalige Berglandschaft zu genießen. Nach dem kurzen Gegenanstieg auf den Touristen Pass steigen wir wieder ab zu den grünen Zwiebel-Wiesen und erreichen am frühen Nachmittag das Basislager Ashik-Tash.

➔	DISTANZ	ca. 13 Km
⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	300 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	1050 m
🕒	GEHZEIT	4-5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	FIXZELTE - Ashik Tash (3600 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 17: Rückfahrt nach Osch**

Rückfahrt vom Basislager Ashik-Tash über Sary-Mogol und durch das weite Alay-Tal nach Sary-Tash. Die Fahrt führt uns von Sary-Tash über das Alay-Gebirge und den Chirchik Pass, bis wir am Nachmittag wiederum Osh erreichen, wo wir uns wieder in unserem Hotel einquartieren.

🚗	FAHRT	Ca. 280 KM - 6 Std.
🏠	ÜBERNACHTUNG	Osch - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 18: Besichtigung von Osch und Flug nach Bishkek**

Heute Vormittag bleibt Zeit um Osch zu besichtigen. Vor allem der große Bazaar von Osch, der größte Freiluftmarkt Zentralasiens, ist ein Besuch wert! Hier wird alles angeboten, was man sich vorstellen kann und sogar noch etwas mehr... Nach dem Mittagessen geht es zum kleinen Flughafen von Osch. Ein 45-minütiger Flug bringt uns zurück nach Bishkek, wo wir in dem schon bekannten Hotel in der Innenstadt eine letzte Nacht in Kirgistan verbringen.

Bei einem letzten gemeinsamen Abendessen haben wir Zeit, die gesamte Reise nochmals Revue passieren zu lassen.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Bishkek - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 19: Heimflug oder Weiterreise**

Je nach Flugplan Transfer zum internationalen Flughafen von Bishkek und Heimflug oder Weiterreise.

🍴	VERPFLEGUNG	F
---	-------------	---



Fels- und Eislandschaften im hohen Pamir beim Pik Lenin

## Schlafsack/Gepäck

- Schlafsack mit Komfortbereich -8°C bis -10°C
- Iso-Matte (z.B. ThemaRest)
- 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 (Lastpferde, daher bitte ohne Rollen!)  
z.B. CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)
- Wanderstöcke (teleskopisch)
- Kleine Reisetasche  
Zur Deponie der Ausrüstung im Minibus

## Schuhe

- Bergschuhe mit fester Profilsohle (knöchelhoch)
- Schuhwerk, um Bäche zu queren (z.B. Trekkingsandalen oder alte Turnschuhe, ev. „Crocs“, keine Flip-Flops)
- Turnschuhe oder andere Freizeitschuhe

## Bekleidung

- Regen- und windfester Anorak (Goretex)
- Regenschutz: Rucksackhülle, Regenschirm, Überhose, evtl. Regenponcho, evtl. Gamaschen
- 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 3 jeweils kurzen Trekkingtouren 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 km<sup>2</sup> 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



Am Touristenpass - Blick auf den Lenin-Gletscher



Aufstieg zum Pik Yuhina (5130 m)



Am Pik Yuhian (5130 m) mit Pik Lenin im Hintergrund

**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,-€ = 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.



Unsere Reisebegleiter



Nomadenlager in Kirgisien



Großvater und Enkel im Jailoo



Hochalmen im hohen Tien Shan



### 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



Tien Shan Fichten

## 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.



Nomadenlager im Khirgiz Alatau



Pferdekarawane, hoher Tien Shan