

## **Bike & Hike in Kirgistan**

### **12-tägige kombinierte Rad- und Wanderreise durch den Norden Kirgistans**

Auf der Weltkarte hängt Kirgistan in den Weiten Zentralasiens als kleiner Klecks am Rande der ehemaligen UDSSR, doch hat es einen der schönsten Flecken des verblichenen Riesenreichs abbekommen. Der Tian Shan, übersetzt "himmlische Berge", dominiert Kirgistan mit seinen bis zu 7400 Meter hohen Gipfeln.

Die Tour führt Sie mit dem Fahrrad von der quirligen Hauptstadt Bischkek durch das historisch interessante Chui Tal zu den bewaldeten Berghänge am Chon Kemin Fluss. In einer Dreitageswanderung überqueren wir die Kungej Gebirgskette zum Issyk Kul, dem zweitgrößten Gebirgssee der Welt. Das Südufer und sein Hinterland bieten eine unglaublich abwechslungsreiche Umgebung für den zweiten Teil unserer Radreise. Das glasklare Wasser des Sees und seine Sandstrände laden uns zum Baden und Entspannen ein.

- ✓ Radtour auf wenig befahrenen asphaltierten Straßen, Feldwegen und Schotterpisten, Gepäcktransport inklusive
- ✓ Besichtigung des Burana Turmes, ein Relikt aus der Blütezeit der Seidenstraße
- ✓ Mehrtages-Wanderung vom Kemin-Tal zum Issyk Kul über die Kungej Berge
- ✓ Jurten-Übernachtung und Kennenlernen des Nomadenlebens
- ✓ Gepäcktransport und Begleitfahrzeug während der Fahrradtour, in das bei Bedarf umgestiegen werden kann

#### **Auf einen Blick**

Gesamtdauer: 12 Tage

Gesamtlänge: 250 km

Zahl der Fahrradetappen: 5

Zahl der Wanderetappen: 3

Durchschnittliche Etappenlänge mit dem Rad: 50 km

Durchschnittliche Etappenlänge zu Fuß: 20 km

Teilnehmerzahl: 2-10

## 1. Reiseverlauf

### Tag 1 – Anreise nach Bischkek (Übernachtung: Hotel)

Übernachtung: Hotel

Ankunft in den frühen Morgenstunden und Fahrt per Shuttle zu unserem Hotel in der Stadt. Nun erstmal „aus“schlafen bis mittags und ein spätes Frühstück genießen. Am Nachmittag werden wir bei einer kleinen Stadtführung Bischkek und seine Geschichte erkunden und anschließend bei einem gemeinsamen Abendessen mit guter traditioneller Küche den Tag ausklingen lassen.



### Tag 2 Bischkek – Issyk Ata

Entfernung: 40 km

Übernachtung: Gästehaus



Der erste Teil unserer Reise verläuft über 3 Etappen mit dem Fahrrad durch das Chui Tal von der Hauptstadt Bischkek entlang der über 4000 Meter hohen Bergkulisse der Kirgisischen Bergkette ins Chon Kemin Tal. Der Weg führt teilweise über asphaltierte, wenig befahrene Straßen und Feldwege. Ziel unserer ersten Etappe sind die Thermalquellen im Issyk Ata Tal (1.500 m), welches von schöner alpiner Landschaft umgeben ist. Hier schlafen wir im Gästehaus.

### Tag 3 Issyk Ata - Kemin

Entfernung: 40 km (70 km)

Übernachtung: Gästehaus

Auf unserer zweiten Etappe liegt das Dorf Rotfront auf unserem Weg. Diese Siedlung wurde 1927 von deutschen Einwanderern unter dem Namen Bergtal gegründet und ist noch heute der Ort in Kirgistan, in dem die deutsche Minderheit am kompaktesten lebt. Circa eine Stunde mit dem Rad von Rotfront entfernt, steht der Burana Turm. Dieses Minarett aus dem 11. Jahrhundert ist eines der wenigen historischen Gebäude aus der Blütezeit der Seidenstraße in Kirgistans. Nach der Besichtigung des Burnana Turmes, fahren wir mit dem Fahrzeug weiter in das idyllische Chon Kemin Tal. Mit seinen alpinen Berglandschaften, lässt es erahnen, warum Kirgistan auch die „Schweiz Zentralasiens“ genannt wird. Am späten Nachmittag erreichen wir unser exklusives Gästehaus im Chon Kemin Tal. Wer möchte, kann vom Taleingang bis zur Unterkunft mit dem Fahrrad weiterfahren (30 km).



#### **Tag 4 - 6 Wanderung vom Chon Kemin Tal über den Kalmak Ashu Pass nach Balyktschy**



Entfernung: Tag 1: 10 km, Tag 2: 20 km, Tag 3: 15 km

Übernachtung: Zelt, Hotel

Nach einem Vormittag zum Entspannen, beginnen wir am Nachmittag unsere dreitägige Wanderung von Ashu (1.600 m) nach Balyktschy. Der Weg führt uns durch bewaldete Berghänge, über saftig grüne Wiesenlandschaften zu unserem ersten Campinglager. Nach einem ausgiebigen Frühstück nehmen wir uns heute den Pass vor. Nach

mehreren Stunden erreichen wir Geröllfelder, über die wir auf den Kalmak Ashu Pass (3.540 m) aufsteigen. Trittsicherheit ist gefragt. Nach der Passüberquerung haben wir Ausblick auf den Issyk Kul See und erreichen am Nachmittag unser zweites Camp. Am dritten Tag heißt es absteigen über Wiesenhänge und mit Ausblick auf den Issyk Kul zur ehemaligen Fischerei-Stadt Balyktschy (1.600 m), wo wir in einem Hotel untergebracht sind.

#### **Tag 7 Balyktschy – Tura Suu**

Entfernung: 50 km

Übernachtung: Jurte

Nach dem Frühstück geht es nach Kara Talaa am Südufer des Issyk Kul. Hier verlassen wir das Ufer und fahren ins Hinterland am Issyk Kul auf eine zum Teil schwer zu befahrende Schotterstraße zum malerisch gelegenen Jurten Camp Tura Suu (2.300 m). Hier im gebirgigen Hinterland des Issyk Kul Südufers haben wir die Möglichkeit alte kirgisische Traditionen kennenzulernen und in einer Jurte zu schlafen.



#### **Tag 8 Tura Suu – Temir Kanat**

Entfernung: 50 km

Übernachtung: Jurte



Über den 2.565 m hohen Ala Bash Pass gelangen wir am nächsten Tag über eine wenig befahrene Schotterstraße in das Ala Bash und Kongurleng-Tal. Die Zeit scheint in diesen Tälern stehen geblieben zu sein. Die Menschen dort leben von der Viehzucht und nur wenige Reisende besuchen dieses abgelegene Seitental am Issyk Kul. Wir genießen den Ausblick auf die herrliche Berglandschaft, die das Tal nach Süden hin abgrenzt. In Temir Kanat, unserem heutigen Etappen-Ziel übernachteten wir in Jurten.

### **Tag 9 Temir Kanat – Kaji Say**

Entfernung: 50 km

Übernachtung: Gästehaus



Unserer letzten Rad-Etappe führt uns zunächst in die Kleinstadt Bokonbaeva (1700 m), wo wir eine Mittagspause einlegen und dem bunten Markttreiben zusehen. Anschließend geht es von dort weiter über einen namenlosen Pass (2.540 m) ins Kaji Say Tal. Die kaum befahrene Schotterpiste zum Pass schlängelt sich sanft bis auf einen Sattel hinauf. Vom Sattel fahren wir immer bergab zunächst über eine einfach zu befahrene Piste ins Tal und später durch eine Schlucht auf einer groben Schotterpiste bis in das Dorf Kaji Say am Issyk Kul, wo wir am frühen Nachmittag ankommen. Von unserer Unterkunft kann man bequem den Strand zu Fuß erreichen und den restlichen Nachmittag am See verbringen.

### **Tag 10 Kaji Say - Karakol**

Übernachtung: Hotel

Auf unserem Weg mit dem Auto entlang der Küstenstraße Richtung Karakol werden wir heute an der sagenumwogenen Märchenschlucht mit seiner bizarren Felslandschaft Halt machen. Wind und Wasser haben dort über viele Jahre mystische Skulpturen und Formationen entstehen lassen.

Nach dem Mittag am See und kurzer Badepause geht es weiter entlang der Uferstraße nach Yeti Oguz. Yeti Oguz bedeutet sieben Stiere. So müssen vor hunderten Jahren die roten Felsen ausgesehen haben, die im gleichnamigen Tal, mitten in einer üppig grünen Landschaft stehen. Heute sind es elf rote Felsen, die einen wunderbaren Kontrast zum umliegenden Tal bilden.

Am Abend erreichen wir unsere Unterkunft in Karakol und werden bei einem gemeinsamen Abendessen den Tag ausklingen lassen.



### **Tag 11 Karakol – Bischkek**

Übernachtung: Hotel



Am Vormittag erkunden wir die Wahrzeichen der Stadt. Die dunganische Moschee, die in Form einer buddhistischen Pagode gebaut und 1910 fertiggestellt wurde. Sie ist komplett aus dem Holz der Tien-Schan-Fichten gefertigt und angeblich ohne einen einzigen Nagel. Ebenfalls aus Holz ist ein anderes Wahrzeichen der Stadt, die russisch-orthodoxe Kirche der Heiligen Dreifaltigkeit.

Nach dem Mittagessen machen wir uns zurück auf die Heimfahrt nach Bischkek. Am Abend lassen wir die Reise bei einem gemeinsamen Abendessen noch einmal an uns vorbeiziehen.

### **Tag 12 Abreise**

Rückflug nach Deutschland in den frühen Morgenstunden.



## 2. Termine und Preise 2016:

Pilottour 2016: 10.07 – 21.07.2016 (Abflug 09.07)

Preis: 1.650,- €

zuzüglich Flug, inklusive Fahrrad

Einzelzimmerzuschlag: 200,- €

Guide: Stefan Ebert

Gruppengröße: 2 bis 10 Teilnehmer

Der Flug ist bei dieser Reise nicht inbegriffen. Flüge gibt es ab 400 €. Bei Interesse vermitteln wir Ihnen gern ein geeignetes Flugangebot oder helfen bei der Anreise weiter.

## 3. Leistungen

Im Reisepreis enthalten:

- 11 Übernachtungen mit Frühstück (4 x Hotel, 3 x Gästehaus, 2 x Jurte, 2 x Zelt)
- Vollverpflegung während der Rad- und Wandertouren
- Gepäcktransport
- Begleitfahrzeug
- Flughafentransfers
- komfortable Campingausrüstung
- deutschsprachiger Guide
- lokales Begleitpersonal während der Tour (Guides, Koch, Fahrer)
- Stadtführung in Bischkek
- Besichtigung des Burana Turmes, der dunganischen Moschee und orthodoxen Kirche in Karakol
- Reiseliteratur
- technischer Support bei Pannen
- gut ausgerüsteter Notfallkoffer

Nicht im Preis enthalten:

- An- und Abreise
- optionale Ausflüge
- Trinkgelder
- Mittag- und Abendessen am ersten und letzten Reisetag in Bischkek

## 4. Anforderungen

Bei dieser Reise handelt es sich um eine Trekkingrad Tour. Wir fahren zum Großteil auf einfachen Schotterpisten und Asphaltstraßen mit wenigen Höhenmetern (maximal 800 hm pro Tag).

Anforderungsniveau der Tour: leicht (Ausdauer: leicht; Fahrtechnik: leicht)

Für diese Tour ist eine normale Kondition erforderlich. Tagesetappen mit dem Fahrrad von bis zu 50 km und Wanderungen bis zu 20 km stellen kein Problem für die Teilnehmer dar.

Der höchste Punkt, den wir mit dem Rad erreichen liegt auf 2.365 m am Ende der Tour. Auf dem mehrtägigen Trekking sind Tagesentfernungen von 20 km und ca. 1000 hm am Tag zurückzulegen.

Wir haben während der Radtour immer ein Begleitfahrzeug in unserer Nähe. Sollte eine Etappe mal zu lang sein, können Sie in das Begleitfahrzeug umsteigen.

In den meisten Gruppen herrscht ein heterogenes Fitness-Niveau unter den Teilnehmer/innen. Das ist kein Problem, wir passen uns dem an. Die Touren sind so konzeptioniert, dass jede Etappe auch bei langsamer Fahrweise geschafft werden kann. Ambitionierte Fahrer können an vielen Teilstücken voraus fahren.

## 5. Allgemeine Hinweise zur Tour

### **Klima**

Kirgistan ist von trockenem Kontinentalklima geprägt. Es herrschen extreme Temperaturschwankungen im Land vor. Während im Süden im Sommer Temperaturen von 45° keine Seltenheit sind, fallen die Temperaturen im Winter regelmäßig auf unter -10° auch in den niederen Lagen des Landes. Typisch für Juli, August und September ist viel Sonne (Kirgistan hat 250 Sonnetage im Jahr) und Temperaturen tagsüber von ca. 35° in Bischkek, 30° am Issyk Kul und 15° am Son Kul. Nachts kühlt es besonders im Hochgebirge stark und erreicht auch im Sommer Temperaturen um den Gefrierpunkt.

### **Einzelzimmerzuschlag**

Der Einzelzimmerzuschlag bezieht sich auf die Übernachtung in den Hotels und im Homestay in Kochkor. In den Jurten am Son Kul sind wir in Gruppen von maximal 5 Personen pro Jurte untergebracht. Die Jurten stehen nicht zur Einzelnutzung zur Verfügung. Alternativ können dort unsere Zelte genutzt werden. Während der Zeltnächte ist die Einzelnutzung eines Zweimannzeltes inklusive.

### **Wichtige Hinweise**

Kirgistan ist infrastrukturell schlecht erschlossen und die Straßen sind häufig in einem desolaten Zustand. Witterungsbedingt kann es daher vorkommen, dass wir die Straßen nicht passieren können. Es kann daher zu Veränderungen im Programmablauf kommen. Das Programm wie oben aufgeführt, stellt die optimale Variante dar. Unsere Reisettermine orientieren sich an den meist zu dieser Zeit günstigen Wetterverhältnissen vor Ort.

### **Einreise / Visum**

Für die Einreise nach Kirgistan benötigen Bürger aus Deutschland, Österreich, Schweiz und Italien kein Visum solange der Aufenthalt nicht länger als 60 Tage beträgt. Bürger anderer Staaten bitten wir sich bei der jeweiligen Vertretung zu informieren.

Tipp: Kopieren Sie vor Abreise Ihren Reisepass bzw. Personalausweis und Ihr Flugticket. Im Verlustfall erleichtert dies die Neubeschaffung. Bewahren Sie die Kopien getrennt von den Originaldokumenten und Ihren Wertgegenständen auf.

## **Impfungen und Gesundheitsvorsorge**

Für die Einreise nach Kirgistan bestehen keine Impfvorschriften. Bitte achten Sie auf ausreichend Impfschutz für die in Deutschland vorgeschriebenen Standardimpfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Polio. Weiterhin ist eine Impfung gegen Hepatitis A und gegebenenfalls auch Hepatitis B zu empfehlen. Ausführliche Informationen erhalten Sie unter [www.crm.de](http://www.crm.de). Bitte konsultieren Sie dazu vor der Abreise ihren Arzt.

Eine Bitte: Nehmen Sie eine eigene Reiseapotheke mit, die Ihren individuellen Bedürfnissen angepasst ist und auch Arzneimittel gegen Durchfallerkrankungen, Kopfschmerzen, Erkältungskrankheiten, sowie Verbandsmaterial und Pflaster enthält. Wir werden eine allgemeine Apotheke sowie einen gut ausgestatteten Notfallkoffer mitführen, diese sind jedoch nur für Notfälle gedacht.

## **Literatur**

Kirgistan: Zu den Gipfeln von Tien-Schan und Pamir (Trescher-Reihe Reisen) 2015, Dagmar Schreiber (Autor), Thomas Flechtner (Autor)