



## KIRGISTAN: TREKKING RUNDREISE IM HOHEN TIEN-SHAN

(vorläufiges Programm, Stand: 04.07.2023)

**TERMIN (vorauss.): 07. – 25. Juli 2024, Sonntag bis Donnerstag/19 Tage** (ab/bis Wien)

*Das mittelasiatische Land Kirgistan steht vor allem für eine unverfälschte, einzigartige Landschaft fernab von jedem Massentourismus und eine gastfreundliche Bevölkerung mit nomadischen Traditionen.*

*Kirgistan, seit 1991 ein unabhängiger Staat, ist als Reiseziel noch wenig bekannt und gilt als Geheimtipp! Bergwanderer, die das Land besucht haben, schwärmen von seiner großartigen Natur: wüstenhafte Gebirgszüge wechseln sich ab mit vergletscherten Regionen, Hunderte von Bergseen sind umgeben von alpinen Wiesen, Täler mit rauschenden Bächen durchziehen das Land. Kirgistan ist gebirgig – zwei Drittel seiner Fläche werden vom Himmelsgebirge Tien Shan eingenommen – Traumhafte Kulissen also für Wandern & Trekking in Kirgistan. Seine Bewohner bewegen sich noch weitab von unseren Gepflogenheiten, noch zu Pferd und sind Halbnomaden.*



### DIE REISE IM ÜBERBLICK:

Unsere Rundreise durch Nord- und Zentralkirgisien wird uns zu den schönsten Gebirgszügen des hohen Tien Shan führen. Im Zuge von **drei Trekkingtouren in verschiedenen Gebirgszügen** werden wir die Vielfalt der Berge Kirgisien entdecken:

- Das erste Trekking führt uns in 5 Tagen durch den Kungey Alatau, dem Grenzgebirge zu Kasachstan und wir werden hier zum ersten Mal kirgisischen Nomaden begegnen.
- Die 2. Trekkingrunde führt uns in drei Tagen über mehrere Pässe ins östliche Terskey Alatau.
- Die 3. und letzten Trekkingtour führt uns in ebenfalls drei Tagen beginnend vom Hochgebirgssee Son Kul durch den Khirgiz Altai.



Daneben werden wir auf dieser Reise auch Einblicke bekommen in das nomadische Leben und die Kultur der Kirgisen, etwa beim Besuch von Reiterspielen oder bei der Beobachtung der traditionellen Nomadenkunst der Adlerjagd.

Am warmen Gebirgssee Issyk Kul werden wir in einem Jurtenlager übernachten und haben dort auch Gelegenheit für ein Bad im großen See.

Jeweils ein Tag ist reserviert für die Besichtigung von Karakol (u.a. Besuch des Viehmarktes, wir sind am „Markttag“ in Karakol) und der Hauptstadt Bishkek am Ende unserer Reise.

### REISE IN KOOPERATION MIT CLEARSKIES

Wir führen diese Reise in Zusammenarbeit mit unserer Partneragentur Clearskies Expeditionen & Trekking, Innsbruck durch. Clearskies hat jahrelange Erfahrung mit der Organisation und Durchführung von Trekkingreise in Kirgistan und kann vor Ort auf erfahrene Begleitmannschaften zurückgreifen, mit denen schon viele Jahre kooperiert wird.



## ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM REISEZIEL

**TERMIN:** Sonntag, 07.07. – Donnerstag, 25.07.2024 (19 Tage)

Flugplanänderungen können den Reiseablauf verschieben (+ / - 1 Tag).

**FLÜGE (voraussichtlich):** Linienflüge Wien – Istanbul - Bishkek mit Turkish Airlines

**Fluggepäck** Das reguläre Freigeäck beträgt max. 30 kg/Person, Handgepäck 8 kg



### Flugplan mit TK ab Wien bis Bishkek und zurück

(Flugangebote voraussichtlich ab Ende August 2023 verfügbar; ab diesem Zeitpunkt sind dann Flüge buchbar; sobald die Flugangebote verfügbar sind wirst du von uns informiert; internationale Flüge nicht im Reisepreis enthalten).

Datum	Flug-Nr.	von	nach	ab	an
<b>Hinflug Wien – Bishkek</b>					
07.07.2024 (SO)		Wien Istanbul	Istanbul Bishkek		
<b>Rückflug Bishkek - Wien</b>					
25.07.2024 (DO)		Bishkek Istanbul	Istanbul Wien		

### Unser Reiseablauf in Stichworten:

#### TAG PROGRAMM

- 1 Flug nach Kirgistan
- 2 Ankunft in Bishkek und Fahrt ins Chon Kemin Tal
- 3 Start des ersten Trek: im Kungey Alatau
- 4 Entlang des Chon-Kemin
- 5 Aufstieg ins Ak-Suu Tal
- 6 Über den Ak-Suu Pass ins Chon-Ak-Suu Tal
- 7 Abstieg im Chon-Ak-Suu Tal und Fahrt nach Karakol
- 8 Markttag in Karakol
- 9 Start der zweiten Trekkingtour: im östlichen Terskey-Alatau
- 10 Über 2 Pässe zum Ak-Suu Fluss
- 11 Zu den heißen Quellen von Altyn-Arashan
- 12 Fahrt über Karakol ans Südufer des Issyk-Kul
- 13 Fahrt über Kochkor zum Son-Kul
- 14 Start der dritten Trekkingtour: im Khirghiz Alatau
- 15 Die Nomaden des Tien Shan
- 16 Ende des Treks und Fahrt nach Naryn
- 17 Fahrt über den Dolon Pass nach Bishkek
- 18 Ausklang der Reise in Bishkek
- 19 Start zum Rückflug



Naturfreunde Linz, A-4020 Linz, Krankenhausstr. 2, Tel.: +43(0)732/771843, Fax: DW 4,  
Intern. Bankverbindung: IBAN AT14 3400 0000 0165 7261 / BIC: RZOOAT2L

e-Mail: [referate.linz@naturfreund.at](mailto:referate.linz@naturfreund.at), Homepage: <http://www.linz.naturfreunde.at>, ZVR 411833912 Stand: 04.07.2023 Seite 2

## GEPLANTER REISEABLAUF

### Tag 1 (Sonntag, 07.07.): Anreise – Flug nach Kirgistan

Wir treffen uns am Flughafen Wien zum gemeinsamen Check in. Voraussichtlich Flug mit Turkish Airlines über Istanbul nach Bishek.

### Tag 2 (Montag, 08.07.): Ankunft in Bishkek und Fahrt ins Chon Kemin Tal

Ankunft in aller Früh am Flughafen von Bishkek. Wir werden am Flughafen abgeholt und in unser Hotel gebracht, wo für uns ein Zimmer zur Verfügung steht. Hier können wir ein paar Stunden Schlaf nachholen, bevor die Reise weitergeht.

Zu Mittag Begrüßung durch unseren lokalen Bergwanderführer. Gemeinsam können die letzten Erledigungen gemacht und z. B. auch Geld gewechselt werden. Nach dem Mittagessen starten wir zu unserer Rundreise mit der Fahrt von Bishkek nach Osten in das Chon-Kemin Tal. Während der Fahrt besichtigen wir das antike Minarett von Burana sowie die Ausgrabungen der ehemaligen Stadt Balasagun, früher eine wichtige Stadt an der Seidenstraße.

Nach der Weiterfahrt lassen wir bald die für Zentralasien typische weite und steppenartige Landschaft hinter uns und wir erreichen den Kungey Alatau, die nördlichste Bergkette des Tien Shan.

Bald erreichen wir das Chon-Kemin Tal, tief im Herzen des Grenzgebirges zwischen Kirgisien und Kasachstan. In einem kleinen, typisch kirgisischen Dorf am Ufer des Chon-Kemin Flusses werden wir die Nacht in einer schönen Pension verbringen (ca. 1800 m).

Als Einstimmung auf die kommenden Tage in Kirgistan erleben wir heute Abend das traditionelle Reiterspiel Ulak-Tartyshei, bei dem zwei berittene Mannschaften tempo- und aktionsreich um ein totes Lamm kämpfen.

Fahrt ca. 3-4 Std., 150 km; Übernachtung in Pension in Chon-Kemin, Verpflegung (F/M/A)

### Tag 3 (Dienstag, 09.07.): Start des ersten Trek: im Kungey Alatau

Am Vormittag Transfer ins hintere Chon-Kemin Tal, wo wir inmitten der weiten Gras- und Blumenwiesen unser erstes Zeltlager aufbauen (2610m).

Am Nachmittag unternehmen wir eine kurze Akklimatisierungswanderung inmitten der beeindruckenden Blumenwiesen, um uns an die Höhen der kommenden Tage zu akklimatisieren. Die ersten Blicke auf die wunderbare kirgisische Bergwelt motivieren uns für die kommenden Tage!

Die weiten und üppigen Täler des Kungey-Alatau sind im Sommer beliebt bei Hirten und Nomaden. Die kirgisischen Hirten bleiben in Familienverbänden den Sommer über mit ihren Pferdeherden auf den Hochalmen der abgelegenen Regionen des Tien-Shan. Die Gastfreundschaft dieser teilweise nomadisierenden Menschen ist sprichwörtlich und das eine oder andere Khumis (leicht vergorene Stutenmilch, Nationalgetränk der Kirgisen) wird uns zur Stärkung angeboten.

Fahrt ca. 3 Std., 80 km; Übernachtung Zeltlager (2610 m), Verpflegung (F/M/A)





#### **Tag 4 (Mittwoch, 10.07.): Entlang des Chon-Kemin**

In der Früh begrüßen wir unsere einheimische Mannschaft, die mit ihren Pferden in den kommenden Tagen unsere Ausrüstung transportieren wird. Nach dem Lagerabbau starten wir gemeinsam in die erste Etappe unserer Trekkingreise.

Auf breitem Weg wandern wir in dem schönen Tal nach Westen, immer am Chon-Kemin Fluss entlang. Hier wurde in Sowjet-Zeiten eine Verbindungsstraße von Almaty (Kasachstan) zum Issyk-Kul geplant, die aber nie fertiggestellt wurde. Wir sehen nur mehr Überreste dieses ehrgeizigen Projektes.

Heute genießen wir die weite Natur, erfreuen uns der frischen Luft und nähern uns langsam den Schnee- und Eisbedeckten Gipfeln des Kungey-Alatau. Am Nachmittag bauen wir an der Einmündung des Dolon-Ata Fluss unser Zeltlager auf (ca. 2930m).

↑ 400 HM ↓ 100 HM, Gehzeit 6 – 7 Std., Übernachtung Zeltlager (2930 m), Verpflegung (F/M/A)

#### **Tag 5 (Donnerstag, 11.07.): Aufstieg ins Ak-Suu Tal**

Heute starten wir mit einem schönen Abstecher zum westlichen Ak-Suu Fluss, der seinen Ursprung in einem kleinen See hat. Der See liegt wie ein glitzernder Saphir inmitten der felsigen Landschaft.

Unsere weitere Etappe führt uns nach Süden, wir steigen in Richtung des Ak-Suu Pass auf. Am unteren Ende der Gletscherzunge bauen wir unser Zeltlager auf (ca. 3200 m), bevor wir am nächsten Tag den Pass überschreiten werden.

Bei der heutigen Tagesetappe ist mit mehrmaligen Flussquerungen zu rechnen, die durch entsprechendes Schuhwerk erleichtert werden.

↑ 600 HM ↓ 100 HM, Gehzeit 5 – 6 Std., Übernachtung Zeltlager (3200 m), Verpflegung (F/M/A).



#### **Tag 6 (Freitag, 12.07.): Über den Ak-Suu Pass ins Chon-Ak-Suu Tal**

Heute geht es über den ersten Pass unserer Tour. Auf schmalen Pfad steigen wir entlang der Gletschermoräne und entlang der Gletscherzunge auf. Stellenweise steigen wir durch pfadloses aber unschwieriges Gelände.

Je weiter wir aufsteigen, umso beeindruckender ist die umliegende Bergwelt mit den vielen vergletscherten Gipfeln des Kungey-Alatau. Nach 3 bis 4 Stunden Aufstieg erreichen wir den breiten Sattel des Ak-Suu Passes (4052 m), wo uns eine weite Aussicht über die schnee- und eisbedeckte Bergwelt erwartet.

Nach der verdienten Rast steigen wir nach Westen in das schöne Tal des Cho Ak-Suu ab. Rasch lassen wir die felsigen und schneereichen Gipfel hinter uns und erreichen wieder die idyllischen, blumenreichen Almwiesen Kirgisiens. Hier bauen wir auch unser letztes Zeltlager (ca. 3000 m) im Kungey-Alatau auf.

↑ 900 HM ↓ 1050 HM, Gehzeit 8 – 9 Std., Übernachtung Zeltlager (3000 m), Verpflegung (F/M/A).

#### **Tag 7 (Samstag, 13.07.): Abstieg im Chon-Ak-Suu Tal und Fahrt nach Karakol**

Die letzte Etappe unserer ersten Trekkingtour führt uns durch üppige Almwiesen am Chon-Ak-Suu entlang abwärts. Auch hier kommen wir an Yurtenlagern vorbei, beobachten Hirten und deren Herden und mit etwas Glück werden wir abermals in eine Yurte eingeladen. Die Hirten und Nomaden verbringen den Sommer im Familienverband auf den Hochalmen, ernähren sich hauptsächlich von Milchprodukten und frisch zubereitetem Fladenbrot. Gastfreundschaft ist hier das oberste Gebot und so ergeben sich oftmals schöne – wenn auch kurze – Begegnungen.

Gegen Mittag erreichen wir die befahrbare Piste, wo unser Minibus schon wartet. Hier verabschieden wir unsere Pferdemanenschaft, die sich sogleich wieder auf den Rückweg begibt. Wir fahren auf anfänglich holpriger Piste weiter nach Südosten und bis in die Provinzstadt Karakol, am östlichen Ende des großen Sees Issyk-Kul gelegen. Nach einem guten, traditionellen Abendessen übernachteten wir in einem gemütlichen Hotel in Karakol.

↓ 700 HM, Gehzeit 3 – 4 Std., Fahrt ca. 2 -3 Std., 100 km, Übernachtung in Pension in Karakol, Verpflegung (F/M/A).

## Tag 8 (Sonntag, 14.07.): Markttag in Karakol

Heute ist ein früher Start angesagt, da wir am Vormittag den belebten Viehmarkt am Standrand von Karakol besuchen werden. Auf einem großen Areal kommen aus dem gesamten Umland alle Bauern zusammen, um Nutztiere zu kaufen bzw. verkaufen. Unmengen an Rinder, Schafe und Ziegen aber natürlich auch Pferde, Esel und teilweise auch exotischere Tiere stehen zum Verkauf und werden lautstark angepriesen. Es wird hart verhandelt, gestritten, Käufe schlussendlich per Handschlag abgeschlossen... Das bunte und rege Treiben lädt zum Staunen und Fotografieren ein.



Am Vormittag besichtigen wir die berühmte russisch-orthodoxe Dreifaltigkeitskirche (Holzkirche) sowie eine traditionelle, farbenfrohe Dungan-Moschee. Auch das Przewalski-Museum, dem bekannten Abenteurer und Entdecker gewidmet, ist einen Besuch wert.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen steht der Nachmittag zur freien Verfügung, für einen gemütlichen Stadtbummel oder nur für etwas Entspannung im gemütlichen Hotel.

Übernachtung in Pension in Karakol, Verpflegung (F/M/A).

## Tag 9 (Montag., 15.07.): Start der zweiten Trekkingtour: im östlichen Terskey-Alatau

Heute starten wir in unsere zweite Trekkingtour durch das östliche Terskey-Alatau. Von Karakol fahren wir innerhalb einer Stunde zum Ausgangspunkt unserer Tour am Eingang des Boz-Uchuk Tales (ca. 2200m). Hier treffen wir auf unsere lokale Pferdemannschaft. Schon bald ist das Gepäck auf die kleinen, kräftigen kirgisischen Pferde geladen und wir können starten.

Die östlichen Regionen der langen Gebirgskette des Terskey-Alatau sind weitläufig und weitgehend unberührt. Die Täler weisen hier einen etwas sanfteren Charakter auf, die Landschaft ist aber nicht minder beeindruckend und schön. Hier hausen unzählige Murmeltiere, die durch laute Warnpiffe unser Kommen schon von Weitem ankündigen. Auch Wildschafe und Steinböcke sind mit etwas Glück zu sehen. Die seit dem Ende der Sowjetzeit wieder wachsende Wolfspopulation ist weiterhin extrem scheu und Begegnungen daher unwahrscheinlich. Oberhalb der Waldgrenze bauen wir bei der Einmündung eines kleinen Seitenbaches unser Zeltlager auf (ca. 3000m).

Fahrt ca. 1 Std., 35 km; ↑ 800 HM, Gehzeit 5 Std., Übernachtung Zeltlager (3000 m), Verpflegung (F/M/A).

## Tag 10 (Dienstag, 16.07.): Über 2 Pässe zum Ak-Suu Fluss

Von unserem Lager steigen wir über Almwiesen auf einen 3516 Meter hohen Pass auf. Hier genießen wir das beeindruckende Panorama auf die Hauptkette des Terskey-Alatau mit ihren vielen über 5000 Meter hohen Gipfeln. Beeindruckend auch der über 4000 Meter hohe Tashtanbek Tor Bashi, der die Szenerie im Süden beherrscht.

Wir steigen nach Westen ab und queren das kleine Dzherges Tal (ca. 3180m), von wo aus es nach dem steilen Abstieg wieder etwas sanfter durch Murmeltier-Reviere auf den 3671 Meter hohen Ailanysh Pass geht. Von hier aus steigen wir bis zum Ak-Suu Fluss ab, wo wir auf einer weitläufigen, saftigen Wiese unser Zeltlager aufbauen (ca. 2800 m).

↑ 1000 HM ↓ 1200 HM, Gehzeit 8 Std., Übernachtung Zeltlager (2800 m), Verpflegung (F/M/A).





## Tag 11 (Mittwoch, 17.07.): Zu den heißen Quellen von Altyn-Arashan

Nach der Querung des breiten Ak-Suu Flusses steigen wir über mehrere Stufen in Richtung des 3616 Meter hohen Ortok Pass auf. Durch üppiges Blumen- und Wiesengelände hindurch gewinnen wir an Höhe, die letzten Schritte führen durch leichtes Geröll und nach 3 Stunden ist die Passhöhe erreicht. Hier genießen wir nochmals die weite, unberührte Bergwelt des Terskey-Alatau und bestaunen die 5000 Meter hohen Gipfel, unter anderem den Pik Palatka, die mächtige Ak-Suu Wand oder auch den Pik Karakol, mit 5216 Metern höchster Berg des Terskey Alatau.

Im Anschluss steigen wir in das schöne Anyrtor-Tal ab und folgen diesem auf schmalen Pfad sanft abwärts, bis wir am Nachmittag die kleine Siedlung Altyn Arashan („Goldene Quelle“, 2570 m) erreichen, wo wir unser Zeltlager aufbauen. Hier haben wir Zeit für ein entspannendes Bad in den heißen, radonhaltigen Quellen. Eine ideale Gelegenheit, um nach der Trekkingtour die müden Glieder zu entspannen.

↑ 900 HM ↓ 1100 HM, Gehzeit 6 Std., Übernachtung Zeltlager (2570 m), Verpflegung (F/M/A).

## Tag 12 (Donnerstag, 18.07.): Fahrt über Karakol ans Südufer des Issyk-Kul

Nach einem zeitigen Frühstück fahren wir mit einem geländegängigen Minibus auf abenteuerlicher Piste von Altyn Arashan nach Karakol (ca. 2,5 Std. Fahrt). Hier haben wir Gelegenheit für ein paar rasche Einkäufe und ein Mittagessen in einem örtlichen Restaurant, bevor wir auf guter Straße entlang des Südufers des großen Issyk-Kul unsere Reise fortsetzen (ca. 1,5 Std. Fahrt).

Ca. 30 Minuten nach Karakol machen wir einen Abstecher in die malerische Schlucht von Djety-Oguz, wo wir im Zuge einer kurzen Wanderung die berühmten roten Sandsteinformationen der „Sieben Bullen“ sowie das „gebrochene Herz“ besichtigen. Viele kirgisische Sagen ranken sich um diese zwei riesigen Felsformationen.

In einem kleinen Yurtenlager am Südufer des großen, warmen Sees Issyk-Kul unterbrechen wir unsere Fahrt in Richtung Son-Kul. Das aus traditionellen Yurten bestehende Lager liegt in der Nähe des Ufers, wir haben am Nachmittag die Möglichkeit, im angenehmen Wasser des Issyk-Kul zu baden und zu entspannen. Die Nacht verbringen wir in schönen, traditionellen Yurten.

Fahrt 160 km, Verpflegung (F/M/A)



### **Tag 13 (Freitag., 19.07.): Fahrt über Kochkor zum Son-Kul – dem Sommerweidegebiet der Nomaden**

Nach dem Frühstück fahren wir weiter am Issyk-Kul entlang in Richtung des Khirghiz Alatau, der zentralen Bergkette des Tien-Shan. Bei der kleinen Ortschaft Bokonbaevo haben wir die Gelegenheit, die traditionelle, zentralasiatische Nomadenkunst der Adler-Jagd zu beobachten.

Gegen Mittag erreichen wir die Kreisstadt Kochkor, ein Zentrum der Filzproduktion. Hier bietet sich die Chance, die traditionelle Filzteppich-Produktion live zu sehen. Die Shyrdaks können als Teppiche verwendet werden, große Filzmatten bilden auch heute noch die Außenhaut der traditionellen Yurten.

Nach dem Mittagessen in Kochkor verlassen wir die kleine Stadt und fahren anfänglich auf guter Straße nach Süden. Bald schon zweigt unser Weg in Richtung Son-Kul ab und die Straße wird immer unwegsamer. Schließlich lassen wir den Asphalt hinter uns und bringen auf holpriger Piste die letzten Kilometer hinter uns.

Bald erblicken wir unser Tagesziel, den türkisblauen Son-Kul auf knapp 3000 Metern. Der große See ist umgeben von fast 4000 Meter hohen Bergketten, die sanft von den Seeufern ansteigen. Um den Son-Kul siedeln sich jeden Sommer viele Nomaden und Hirten mit ihren Pferdeherden an.

Auf der Südseite des Sees schlagen auch wir unser Zeltlager auf.

Fahrt ca. 5 -6 Std., 250 km, Übernachtung in Zeltlager (3000 m), Verpflegung (F/M/A).

### **Tag 14 (Samstag, 20.07.): Start der dritten Trekkingtour: im Khirghiz Alatau**

Nach dem Frühstück wird das Zeltlager abgebaut und wir starten in den dritten Trek der Reise.

Wir lassen den Son Kul hinter uns und steigen nach Süden durch weite Blumenwiesen auf den ca. 3700 Meter hohen Kum-Bel-Pass. Der blaue Son Kul leuchtet in unserem Rücken, im Norden sehen wir die hohen, teils schneebedeckten Bergketten des Khirghiz Alatau. Nach einem kurzen Abstieg steigen wir nochmals kurz an und überschreiten einen zweiten Pass.

In den dahinterliegenden Talboden werden wir auf einer Höhe von ca. 3000 Metern unser Zeltlager für die Nacht aufbauen.

↑ 600 HM ↓ 650 HM, Gehzeit 6 Std., Übernachtung Zeltlager (3000 m), Verpflegung (F/M/A).

### **Tag 15 (Sonntag., 21.07.): Die Nomaden des Tien Shan**

Wir folgen dem kleinen Bach abwärts, an dessen Ufer wir letzte Nacht gezeltet haben und kommen an Hirten und deren Herden vorbei. Mit etwas Glück werden wir von den Nomaden in deren Yurten eingeladen und können Khymyz, das Nationalgetränk Kirgisiens, kosten.

Von der nahrhaften Stutenmilch gestärkt, queren wir mehrere namenlose Pässe, bis wir relativ steil in ein kleines Seitental absteigen, wo wir in einem schönen Talboden unser letztes Zeltlager aufbauen.

↑ 650 HM ↓ 1050 HM, Gehzeit 7 Std., Übernachtung Zeltlager (2600 m), Verpflegung (F/M/A).





### **Tag 16 (Montag, 22.07.): Ende des Treks und Fahrt nach Naryn**

Nach dem Frühstück wandern wir gemütlich die letzten 2 Stunden unserer Tour, bis wir bald den Endpunkt unserer Trekkingtour erreichen. Hier wartet unser Minibus und wir fahren in die nahe Provinzhauptstadt Naryn, wo wir uns in einer gemütlichen Familienpension einquartieren.

↓ 400 HM, Gehzeit 2 Std., Fahrt 80 km, Übernachtung in Familienpension in Naryn, Verpflegung (F/M/A)

### **Tag 17 (Dienstag, 23.07.): Fahrt über den Dolon Pass nach Bishkek**

Rückfahrt nach Bishkek im Minibus. Die Strecke führt über den 3030 Meter hohen Dolon-Pass nach Kochkor und weiter nach Bishkek, wo wir am frühen Nachmittag ankommen. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung. Am Abend ist noch ein gemeinsames Abschieds-Abendessen geplant.

Fahrt 300 km, Verpflegung (F/-/A).

### **Tag 18 (Mittwoch., 24.07.): Zum Ausklang ein Tag in Bishkek**

Der heutige letzte Tag in Bishkek steht zur freien Verfügung, um die Reise gemütlich ausklingen zu lassen. Es empfiehlt sich z.B. ein ausgedehnter Besuch des bunten Osh-Bazaar.

Verpflegung (F/-/-).

### **Tag 19 (Donnerstag., 25.07.): Start zum Rückflug**

Transfer zum Flughafen Bishkek und Rückflug. Verpflegung (F/-/-).

### **Hinweis zum Reiseablauf/zur Organisation**

*Der beschriebene Reiseablauf ist der Optimalfall, doch kann es wie bei allen „Abenteuerreisen“ zu kurzfristigen, von uns nicht beeinflussbaren Programmänderungen kommen (höhere Gewalt wie Schlechtwetter, Flugverschiebungen, unpassierbare Straßen/Pisten o. ä.). Solche Änderungen sind weder Reklamations- noch Refundierungsgründe - etwaige Zusatzkosten bei unvorhersehbaren Programmänderungen gehen zu Lasten der Teilnehmer/innen.*





## ALLGEMEINEN INFORMATIONEN ZUM ABLAUF DER REISE

### UNTERBRINGUNG

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

Während der **Rundreise** 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 unsere Agentur teilweise schon seit vielen Jahren ihre Reiseteilnehmer unterbringt, herzlich empfangen und 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!

Am **Issyk 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 den **Trekkingtouren** übernachten **2 Teilnehmer im 3-Personen-Zelt**. Die doppelwandigen Kuppelzelte werden von CLEARSKIES, bzw. deren lokalem Partner zur Verfügung gestellt und 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.

### MAHLZEITEN

Die **Mahlzeiten** auf den Trekkingtouren werden von einem unserer erfahrenen Köche zubereitet. Am Menü steht ein Mix aus kirgisischen bzw. zentralasiatischen Speisen, hauptsächlich vegetarische Gerichte auf Basis von Reis, Nudeln oder Kartoffeln in verschiedensten Variationen. Das Essen ist schmackhaft, sättigend und hygienisch zubereitet.

Das Mittagessen besteht aus einem einfachen Lunchpaket, das am Morgen eingepackt und entlang der Strecke verzehrt wird. 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.*

## EIN TYPISCHER TREKKINGTAG IN KIRGISIEN

Am Morgen gegen 7 Uhr stehen wir auf und packen unsere Tasche. Das Hauptgepäck bringst du schon fertig gepackt zum Frühstück, das gegen 7 Uhr 30 serviert wird. Die leeren Zelte können während des Frühstücks in der Morgensonne aufdrocknen. 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 benutze 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.



### Einige zusätzliche Hinweise bzw. Voraussetzungen:

- Respekt und Toleranz gegenüber Kultur, Religion und Brauchtum der einheimischen Bevölkerung.
- Geduld und Anpassung an die örtlichen Gegebenheiten, etwa bei Fahrzeug- und Verkehrsverhältnissen, bei Erschwernissen bei Schlechtwetter etc.
- Teamgeist und Bereitschaft zur Kameradenhilfe.
- Flexibilität und Gelassenheit im Fall von unvorhergesehenen Programmänderungen. Die Tagesetappen könnten dann teilweise von der Planung abweichen.

### Literaturtipps

Stephan Flechtner, Dagmar Schreiber, Kirgistan, 7.aktualisierte Auflage 2023, Trescher Verlag



## ANFORDERUNGEN / VORAUSSETZUNGEN:

Technik ● ● ● ● ●      Kondition ● ● ● ● ●      Erlebnis ● ● ● ● ●

**ALPINTECHNISCH:** leicht bis mittel

Keine alpinen Schwierigkeiten, gute Trittsicherheit erforderlich. Unsere Tour verläuft größtenteils auf schmalen, aber guten Wanderwegen ohne alpine Schwierigkeiten, bzw. in einfachem, wechsellastigen (Wiesen-)Gelände. Einzelne Passagen auf steilen Pfaden müssen z.B. im Terskey Alatau bewältigt werden.

**KONDITIONELL:** mittel – tw. auch mal anspruchsvoll

Alle drei Trekkingtouren sind als „mittel“ einzustufen. Erforderlich ist eine Kondition für Tagesetappen von max. 8 Std. und max. 1000 Höhenmeter Aufstieg. An den meisten Trekkingtagen sind jedoch die Gehzeiten kürzer und die Aufstiegshöhe geringer. Einzelne Tage erfordern aber auch Ausdauer für längere Distanzen, daher auch die Einstufung mit der Ergänzung „auch mal anspruchsvoll“.

Zwischen den einzelnen Treks legen wir abwechslungsreiche Fahrtage mit Stopps für Besichtigungen sowie einen Sightseeingtag in Karakol ein. An diesen Tagen können wir uns dann auch von der jeweils letzten Trekkingtour erholen.

**HÖHENAKKLIMATISATION**

Im Verlauf dieser Tour bewegen wir uns meistens in Höhen um ca. 3000 bis 3500 Meter, die größte Höhe erreichen wir am Ak-Suu Pass mit 4050 Meter. Die Höhenakklimatisierung im Verlauf der Tour ist gut: die erreichten Höhen steigern sich kontinuierlich und die Schlafhöhen sind mit maximal 3400 Meter im Vergleich zu Touren im Himalaya sehr moderat.

Trotz der moderaten Höhen, in denen wir uns bewegen werden sollten wir Höhen um bzw. über 3500 Metern nicht auf die leichte Schulter nehmen und die üblichen Verhaltensmaßnahmen beachten, um unseren Körper bei der Höhenakklimatisierung zu unterstützen. Diese sind:

- 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,
- dem Rat unserer Guides (kirgisisch oder österreichisch) folgen!

**VORBEREITUNG**

Diese Tour ist ideal für trainierte Bergwanderer, die im Alpenraum gewöhnt sind, Tagestouren mit 1000 bis 1200 Höhenmeter zu gehen und auch mal längere Touren mit 1500 Höhenmetern unternehmen. Mehrtägige Trekking-Erfahrung und Erfahrung mit Höhen um 4000 Meter ist hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Am besten kannst du dich mit Ausdauertraining vorbereiten: regelmäßiges Laufen (Joggen), Radfahren, lange Bergwandertouren mit normalem Tagesgepäck bereiten dich am besten auf diese Trekkingreise vor.

**nicht im Preis inbegriffen:** Internationale Flüge (Wien – Bishkek – Wien)

**Angestrebte Teilnehmerzahl: 10 Personen**

*Preisangaben basieren auf dieser Teilnehmerzahl und unserer Kalkulationsbasis vom Juli 2023 und gelten vorbehaltlich von Preiskorrekturen als Folge von Währungsschwankungen und Änderungen von Gebühren etc.*

Kleingruppenzuschlag bei 8 – 9 Personen: € 270

Einzelzimmer nur sehr eingeschränkt verfügbar (weitere Info auf Anfrage)

**Anmeldeschluss: Flüge sind ab Ende August buchbar, idealerweise steht die Gruppe zu diesem Zeitpunkt bereits fest !!!**

**IM PREIS INBEGRIFFENE LEISTUNGEN****Reiseleitung und einheimische Mannschaft**

- Reiseleitung von/bis Bishkek durch englischsprachigen, kirgisischen Bergführer/Bergführerin
- Erfahrener, einheimischer Koch während den Trekkingtouren
- Bei den Trekkingtouren: einheimische Pferdetreiber mit Packpferden für den Materialtransport – Achtung: ca. 12-15 kg Freigepäck pro Teilnehmer
- Öst. Reiseleitung Helmuth Preslmaier

**Unterkunft und Verpflegung**

- Ruhiges 3\* Hotel in Bishkek, auf Basis Doppelzimmer mit Frühstück
- Während den Trekkingtouren Übernachtungen in geräumigen Zelten von CLEARSKIES - jeweils 2 Teilnehmer im 3-Personen-Zelt
- Vollpension während den Trekkingtouren inkl. heiße Getränke (Tee, Kaffee, usw.)
- Gemütliche Familienpensionen in Chon-Kemin, Karakol und Naryn
- 1 Nacht in traditioneller Jurte am Issyk-Kul
- Vollpension während der Reise laut Detailprogramm

**Transporte und Transfers**

- Alle Transporte und Transfers in Kirgistan laut Reiseprogramm im privaten Minibus.

**IM PREIS NICHT ENTHALTENE KOSTEN**

- Internationale Flüge nach Kirgistan
- Eintrittsgebühren in Museen, Kirchen etc.
- Getränke
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- im Pauschalpreis nicht inkludierte Mahlzeiten
- Reiseversicherung
- Für jede andere nicht erwähnte Leistung

**Nachhaltig Reisen** mit Clearskies und den Naturfreunden

Wir kompensieren die CO<sub>2</sub>-Emissionen dieser Reise inkl. der internationalen Flüge. Der Betrag von € 35 ist bereits im Reisepreis enthalten.

**ANMELDUNG UND ZAHLUNG**

Bitte melde dich mit beiliegendem Anmeldeformular schriftlich/per e-mail an:

**Naturfreunde Linz**, Elisabeth Brichacek, 4020 Linz, Krankenhausstr. 2, Bürozeiten: Montag – Donnerstag 9 – 14 Uhr, Freitag 9 – 12 Uhr, Tel. +43(0)732/667410-12, e-Mail: referate.linz@naturfreunde.at an. **Weitere Auskünfte** auch bei: Helmuth Preslmaier (helmuth@preslmaier.at) Mobil: +43 664 5324994.

Die Anmeldung wird von uns schriftlich bestätigt und gilt dann als verbindlich. Gleichzeitig ersuchen wir dich um eine **Anzahlung von € 600,- pro Person**. Nach deren Einlangen ist deine Buchung fixiert. Die Restzahlung ist dann bis spätestens vier Wochen vor Reisebeginn zu tätigen.

**Einzahlung:** Naturfreunde Linz, RLB OÖ, Bankstelle Landstraße, IBAN AT14 3400 0000 0165 7261 / BIC RZ00AT2L. Keine Kreditkartenzahlungen möglich.

**Die Kosten** für die Flüge werden dir direkt mit Ausstellung der Tickets **von Clearskies in Rechnung gestellt**. Stornokosten für die Tickets bis zu 100 % des Ticketpreises. Clearskies schließt gleichzeitig mit der Flugbuchung auch eine entsprechende Flug-Stornoversicherung ab.



### **Rücktritt und Storno:**

Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen, wobei als Stichtag das Eingangsdatum der Annullierung gilt. Bei Rücktritt nach der Buchung gelten folgende Stornosätze:

Bis 3 Monate vor Reiseantritt	20 % )	
3 Monate bis 1 Monat vor Reiseantritt	50 % )	vom gesamten Reisepreis
bis 2 Wochen vor Reiseantritt	80 % )	
ab 2 Wochen vor Reiseantritt	100 % )	
bei Nichterscheinen	100 % )	

Wir empfehlen den Abschluss einer Storno- und Reiseabbruchversicherung. Achtung auf die Rücktrittsbedingungen - die Stornoversicherung gilt nur bei Krankheit, Unfall etc.

*Auf Wunsch leiten wir Interessenten für eine Reisetornoversicherung gerne an unseren Kooperationspartner Holiday Reisen, Karl Klingler, weiter.*

*Alternativ kannst du auch bei Clearskies eine Reiseversicherung für das Landprogramm (zusätzlich zur Flugstornoversicherung) abschließen.*

### **Naturfreunde-Mitgliedschaft:**

Bei unseren Veranstaltungen ist eine Mitgliedschaft bei den Naturfreunden erforderlich. Solltest du nicht Mitglied sein, bitte um Anmeldung auf [www.naturfreundelinz.at](http://www.naturfreundelinz.at).

**Teilnehmerliste** zur Bildung von Fahrgemeinschaften wird per e-Mail zugesandt.

Sollen die persönlichen Daten nicht an andere Teilnehmer/innen weitergegeben werden, bitten wir dich, dies bei der Anmeldung zu vermerken.

### **Fotoveröffentlichung:**

*Im Rahmen dieser Veranstaltung werden natürlich auch Fotos gemacht, die u.a. in Printmedien oder sozialen Medien veröffentlicht werden. Falls du mit der Veröffentlichung von Fotos mit dir nicht einverstanden bist ersuchen wir dich, uns dies bei der Anmeldung bekanntzugeben.*

### **GESUNDHEITSINFORMATIONEN / IMPFUNGEN**

Für die Einreise nach Kirgisien sind keine Pflichtimpfung vorgeschrieben.

Impfempfehlungen der Gesundheitsbehörden:

**Tetanus, Diphtherie, Polio, Typhus:** Auffrischung falls notwendig.

**Hepatitis A und B** (Leberentzündung): optimal ist die Aktivimpfung mit TWINRIX, die in der Regel 10 Jahre Impfschutz gewährleistet.

**Gesundheitsvorsorge/Empfehlungen:** rechtzeitige reisemedizinische Beratung, frühes Planen der Impfungen, eine allgemein- oder sportmedizinische **Kontrolluntersuchung** und einen **Zahnarztbesuch**.

Informationen über Impfungen/Gesundheitsvorsorge sind unter folgenden Links auch im Internet zu finden: [www.tropeninstitut.at](http://www.tropeninstitut.at) / [www.reisemed.at](http://www.reisemed.at) / [www.crm.de](http://www.crm.de) / [www.travelmed.at](http://www.travelmed.at) / [www.tropenzentrum.at](http://www.tropenzentrum.at)

### **Trinkwasser**

Trinke nur abgekochtes/desinfiziertes Wasser bzw. Mineralwasser. Achte beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass der Verschluss intakt ist. Bitte kein Wasser aus dem Wasserhahn trinken, 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.

## AUSRÜSTUNGLISTE

Im Interesse der Teilnehmer sollte das Gepäck so klein und „überschaubar“ als möglich gehalten werden. Wir empfehlen folgende **Gepäckstücke**:

- **kleiner Tagesrucksack** („city-bag“), eventuell auch als Handgepäck im Flugzeug geeignet (max. 8 kg).
- **mittelgroßer Rucksack** (Vol. 30 – 40 Liter) als Tagesrucksack fürs Trekking.
- **große Trekkings tasche** oder **Trekkingsack** (möglichst staub-/wasserdicht) zum Transport der persönlichen Ausrüstung bei den Flügen und Fahrten und beim Trekking (Transport durch Tragtiere, daher ohne Rollen!!!).
- **Kleine Reisetasche** zur Deponie der Ausrüstung im Minibus

### Trekkingausrüstung

- Schlafsack (Komfortbereich -8°C bis -10°C)
- Liegematte (am besten aufblasbar, mit Flickzeug, zB ThermaRest)
- Teleskop-Trekkingstöcke
- Biwaksack (pro 2 Teilnehmer)
- Gute Berg- bzw. Trekkingschuhe mit fester Profilsohle (wasserdicht und knöchelhoch)
- Trekkingsandalen (zum Queren von Bächen)
- Sport-/Reiseschuhe

### Bekleidung

- Anorak (regen- und windfest, Goretex)
- Regenschutz: Rucksackhülle (ideal integriert) Regenschirm, Überhose, ev. Regenponcho
- Warme Bekleidung (zB Fleecejacke), ev. leichter Daunen- oder PrimaLoft Anorak
- Zweckmäßige Wander- und Bergbekleidung
- Funktionsunterwäsche
- Fäustlinge/Handschuhe
- Mütze; Sonnenhut/-kappe, Halstuch oder Staubtuch („Buff“) als Schutz vor Staub und kalter Luft

### Persönliche Ausrüstung

- 1-2 Trinkflasche (Vol. 1 Liter)
- Stirnlampe, Batterien, Reservebirne
- Sonnenbrille (Qualität!), eventuell Ersatzbrille
- Sonnen-/Lippenschutz (hoher Schutzfaktor)
- Taschenmesser (nicht im Handgepäck)
- Höhenmesser (Uhr), falls vorhanden
- Toilettezeug, Handtuch, WC-Papier etc.; Waschmittel (Tube, eventuell)
- Kamera mit Tasche, Batterien/Akkus etc.,
- Notizbuch, Schreibzeug, Reiseführer, Lesestoff usw.
- Badebekleidung (Badehose, Badeanzug oder Bikini)

### Persönliche Hygiene / Medikamente

- persönliche Tourenapotheke mitnehmen (eventuell mit Arzt/Apotheker absprechen)
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformationen“)
- Toilettesachen, Handtuch, Klo-Papier etc.; Feuchttücher,
- Wasserentkeimungstabletten / (zB Micropur)
- Waschmittel

### Sonstiges

- Reisepass, Fluginfos, Fotokopien der wichtigsten Dokumente

**TIPP:** feuchtigkeitsempfindliche Kleidung/Ausrüstung in Plastiksäcke verpacken.

Fragen zur persönlichen Ausrüstung? Kein Problem - gerne beraten wir dich in Ausrüstungsfragen.

**ACHTUNG:** GUTSCHEIN der Fa. Bergwerk Mountainstore, Linz/Steyr:  
Alle Teilnehmer erhalten nach gesicherter Durchführung der Reise einen Gutschein der Fa. Bergwerk Mountainstore im Wert von € 50.-- für Kauf von Ausrüstungsgegenständen ab € 300.--.



### **Bitte beachten!**

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

Während der 3 jeweils kurzen Trekkingtouren benötigst du nur wenig Ausrüstung bzw. Kleidung. Die restliche Ausrüstung kann während der Trekkingtouren in unserem Bus deponiert werden.



## **EINREISE/ DOKUMENTE**

*Kirgistan hat als erstes der mittelasiatischen Länder bereits 2012 seine Visaregeln gelockert und EU-Bürger können als Touristen sich bis zu zwei Monate visafrei hier aufhalten.*

Öst. Staatsbürger benötigen daher für die Einreise nach Kirgistan für einen Aufenthalt von bis zu 60 Tage kein Visum.

### **Reisepass**

Der Reisepass muss bei der Einreise jedoch noch mindestens sechs Monate gültig sein.

*Tipp:* Kopien der ersten Seiten des Reisepasses und 2 Passfotos als Reserve mitnehmen und getrennt vom Pass aufbewahren. Kopien/Passbilder erleichtern die Ausreise nach Verlust/Diebstahl des Passes.

Wir empfehlen den Abschluss der **Naturfreunde Auslandsversicherung** mit SOS-Rückholdienst um € 12,-- Jahresprämie (Stand Juli 2023)

Internationaler Impfpass (wenn vorhanden)

**Versicherungsunterlagen** der gewählten Reiseversicherung.

## **GELD UND WÄHRUNG**

### **Währung**

Offizielle Währung in Kirgisien ist der Kirgisische Som, mit dem derzeitigen Kurs von ca. 1,-€ = 85,- KGS. Da Kreditkarten oder Reiseschecks nur selten akzeptiert werden, sollte man Geld für den persönlichen Bedarf 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.

### **Geld**

In Bishkek kannst du mit einer Maestro- bzw. Bankomat-Karte Geld am Automaten beheben. Abgesehen von einzelnen Mittags- oder Abendessen (nur in den Städten), von Getränken, Trinkgeldern und persönlichen Ausgaben ist fast alles im Gesamtpreis inbegriffen (siehe Detailprogramm).

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**

Unsere Partneragentur Clearskies bezahlt unsere Mannschaften nach landestypischen und fairen Löhnen. Die Mannschaften freuen sich aber über eine Anerkennung ihrer Leistung in Form eines Trinkgeldes.

Üblicherweise sammeln wir das Trinkgeld von den Teilnehmern ein und teilen es am Ende der Trekkingtour auf die jeweiligen Mannschaften auf. Das Trinkgeld sollte idealerweise in Landeswährung übergeben werden, kann aber auch in Dollar oder Euro bezahlt werden (in diesem Fall bitte nur Scheine)

### **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 MESZ.

Mit einem herzlichen „Berg frei“

Naturfreunde Linz

Helmuth Preslmaier

## **LANDESSPEZIFISCHE INFORMATIONEN ZU KIRGISTAN**

### **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.

### **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 wider, 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 wider: 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.