Pik Lenin Expedition (7.134 Meter)

Expedition im Pamir Gebirge

26 Tage

EXAS002

Weitere Bilder auf unserer Website

Preis p. P.
ab 3.990 €

Reisebeschreibung

- Klassiker der Alpinisten
- Traumberg im Pamir-Gebirge
- 16 Tage Besteigungszeit ab/an Basislager
- Besteigung über die Normalroute mit drei Hochlagern
- Akklimatisationstouren zum Yukhina Peak (5.100 m) und Pik Rasdelnaja (6.148 m)
- Einer der 5 Schneeleoparden Gipfel der ehemaligen UDSSR

Der Pik Lenin gilt als einer der zugänglichsten Siebentausender der Welt – und gleichzeitig als ein Berg, der Respekt verlangt. Im Norden des Pamir, an der Grenze zwischen Kirgistan und Tadschikistan, erhebt sich dieser mächtige Gipfel aus einer Landschaft, die weit, karg und zugleich faszinierend wirkt. Der erste Schritt führt nach Osh, einer Stadt, die noch viel von ihrem sowjetischen Erbe trägt. Von hier geht es weiter ins Basislager auf der sogenannten Zwiebelwiese, wo sich zum ersten Mal die Dimension dieses Berges zeigt.

Fragen zur Reise?
Steffen Kiefer 0341 / 55 00 94-40 steffen.kiefer@at-reisen.de

Der Aufstieg selbst besitzt keine extremen technischen Schwierigkeiten, doch die Höhe, die langen Etappen und das konstante Spiel aus Auf- und Abstieg verlangen Ausdauer und mentale Stärke. Ab dem Basislager beginnt der eigentliche Rhythmus der Expedition. Gemeinsam mit dem Team entsteht ein Besteigungsplan, der sich an den individuellen Voraussetzungen orientiert. Schritt für Schritt entstehen Camp 2 und Camp 3, während der Körper langsam lernt, mit der dünneren Luft umzugehen.

Die Route führt über breite Firnrücken und lange Schneehänge, die sich immer weiter in Richtung Gipfel ziehen. An manchen Stellen wird das Gelände steiler, bis zu vierzig Grad, doch die Linie bleibt klar. Jeder trägt seine eigene Ausrüstung, jeder spürt die Höhe und jeder erlebt auf seine Weise, was es bedeutet, in dieser Welt aus Schnee und Wind unterwegs zu sein. Nebenbei besteht die Möglichkeit, den 6.148 Meter hohen Pik Rasdelnaja zu besteigen – ein zusätzlicher Blickpunkt über diese weite Berglandschaft.

Nach bis zu sechzehn Tagen steht schließlich der entscheidende Moment bevor. Der Gipfeltag beginnt früh, oft noch im völligen Dunkel. Mit jedem Schritt öffnet sich mehr Horizont, bis sich oben ein gewaltiger Rundblick über die Pamirberge zeigt. Wer hier oben steht, spürt den langen Weg, der hinter einem liegt, und die besondere Stille, die nur solche Höhen kennen.

Der Abstieg führt zurück ins Basislager, wo Wärme, Essen und eine einfache Sauna warten. Zwischen Zelten, Ausrüstung und der Freude der anderen Bergsteiger entsteht eine Atmosphäre, die ein wenig an alte Sowjetjahre erinnert. Wolga und Moskwitsch am Straßenrand, Wodka am Abend, russische Lieder und die herzliche Art der Menschen runden das Erlebnis ab.

Die Pik-Lenin-Expedition ist eine Reise in hohe Berge, aber auch eine Reise zu einer vergangenen Zeit, zu einer Kultur im Wandel und zu einem Gefühl, das man nur mit nach Hause nimmt, wenn man wirklich oben gestanden hat.

Charakter und Anforderungen der Reise

Um an dieser Expedition teilnehmen zu können, sind besondere körperliche Voraussetzungen zu erfüllen. Natürlich sind sehr gute Kondition, Schwindelfreiheit und absolute Trittsicherheit ein unbedingtes Muss. Das heißt sicheres und selbständiges Gehen (auch mit schweren Rucksäcken) in schwierigem Gelände wie z. B. Geröllhalden, Moränenschutt, Grashänge, Blockwerk, auf flachen, geröllbedeckten Gletschern und natürlich in Schnee und Eis. Außerordentliches physisches und psychisches Durchhaltevermögen und eine gewisse Leidensfähigkeit sind weitere entscheidende Voraussetzungen und gehören zum Expeditionsalltag dazu. Jeder Teilnehmer muss selbständig seine eigenen Lasten (persönliches Equipment, Kocher, Gas, Schneeschaufel und seine Verpflegung/die Hochlagerzelte sind bereits aufgebaut), welche bis über 15 kg wiegen kann, von Hochlager zu Hochlager transportieren. Die Expedition ist so organisiert, dass alle Teilnehmer den größtmöglichen Handlungsspielraum haben, um persönliche Vorstellungen zu verwirklichen. Trotzdem kann nicht jeder machen, was er will. Wer sich auf solch eine Gruppenreise einlässt, muss wissen, dass Kompromisse notwendig sind. Es gelten die Grundregeln der Expeditionsgemeinschaft, also Toleranz und Hilfsbereitschaft gegenüber den Mitreisenden, der Reiseleitung und den einheimischen Helfern! Jeder trägt somit zum guten Gelingen der Expedition bei. Der Expeditionsleiter wird von uns ermächtigt, Teilnehmer von der Expedition auszuschließen, wenn eine Gefährdung des Unternehmens und der Gemeinschaft vorliegt, oder der Teilnehmer den Anforderungen nicht gewachsen ist. Wenn ungünstige Bedingungen die Organisation der Tour oder die Sicherheit in Frage stellen, kann es notwendig werden, dass die Teilnehmer persönliche Interessen zurückstellen müssen. Für die Hochlager wird die Verpflegung zur Verfügung gestellt, die sich jeder selbst zubereiten muss. Der Normalanstieg ist technisch leicht, aber der sichere Umgang mit Pickel und Steigeisen und das Gehen in der Seilschaft wird vorausgesetzt. Westalpentouren und die Besteigung eines 5.500er bis 6.000ers sollten auf der schon absolvierten Liste stehen. Es ist ratsam, vor der Tour eine ärztliche Untersuchung vorzunehmen und somit den Gesundheitsstand von Herz/Kreislauf/Lunge sowie den allgemeinen Zustand zu überprüfen. Mit Fahrzeugen (die in sehr schlechtem Zustand sein können) geht es über das teilweise menschenleere Hochland. Dieses unwegsame Gebiet beansprucht den Körper hart. Daher ist diese Tour für Personen mit Rückenbeschwerden (z.B. Bandscheibenleiden) nicht geeignet. Die Straßen sind streckenweise sehr schlecht, Schlaglöcher, Sand und Schotter, aber auch heftige Regenfälle können das Vorwärtskommen erschweren und verzögern. Genau das gehört aber zum Erlebnis dieser Expedition. Während der gesamten Tour wird ein Expeditionsleiter von AT REISEN (ab 8 TLN) oder ein internationaler Bergführer Hilfestellung geben, wo es geht und erforderlich ist, vor allem am Berg. Er fungiert aber nicht als „Bergführer" für unerfahrene Bergsteiger. Der Gipfel-Anstieg ist als selbständige Hochtour und in eigener Verantwortung durchzuführen. Bitte senden Sie uns mit Ihrer Anmeldung einen kurzen Tourenbericht! Die Auswahl der Teilnehmer behalten wir uns vor.

Extrem

Reisen dieses Schwierigkeitsgrades stellen sehr hohe Anforderungen an Körper und Psyche. Lange Belastungsphasen, schwierige äußere Bedingungen und kaum vorhersehbare Situationen sind möglich. Erholungszeiten sind begrenzt. Neben exzellenter körperlicher Fitness ist eine ausgeprägte mentale Belastbarkeit entscheidend, um auch unter Stress, Erschöpfung oder Unsicherheit handlungsfähig zu bleiben.

Fitness
Ausgezeichnete körperliche Verfassung zwingend erforderlich

Training
5–6× pro Woche gezieltes Ausdauer-, Kraft- und Belastungstraining

Psychische Belastung
Sehr hoch – mentale Stärke, Stressresistenz, Eigenverantwortung und Erfahrung im Umgang mit Extremsituationen erforderlich

Bergzeichen

Für diese Touren ist es unerlässlich, dass Sie mit Pickel und Steigeisen umgehen können. Außerdem ist Gletschererfahrung zwingende Voraussetzung.

Reiseverlauf

Tag 1

Anreise

Abflug ab Frankfurt via Bishkek nach Osh (Kirgistan 4h Zeitunterschied)

Tag 2

Ankunft in Osh

Ankunft am frühen Morgen. Nach Begrüßung erfolgt der Transfer zum Hotel. Nach der Ankunft steht ein Stadtrundgang mit dem Besuch des großen Basars auf dem Programm. Am Nachmittag besichtigen Sie den ca. 1.110 m hohen Berg Suleiman-Too, der zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. ÜN-Hotel. Übernachtung in einem einfachen Hotel

Verpflegung

Abendbrot

Tag 3

Transfer zum Basislager Achik Tash

Frühmorgens erfolgt der Transfer von Osh zum Basislager Achik Tash (Fahrzeit ca. 3 Stunden). Am frühen Nachmittag erreichen Sie das auf einer schönen Wiese, ca. 3.700 m hoch gelegene komfortable Basislager Achik Tasch. Hier finden Sie fest installierte geräumige Doppelzelte, Aufenthaltsjurten, typisch russische Sauna, Generatorstrom, Telefon und ein Küchenzelt vor. Im Hintergrund präsentiert sich stolz der Pik Lenin. Übernachtung im Zelt / Fahrzeit ca. 5-6 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 4

Vorbereitungstag für die Besteigung des Pik Lenin und Ausflug zum Pferdesee

Nun beginnt Ihre Vorbereitungszeit zur Besteigung. Ganz wichtig ist jetzt die persönliche Akklimatisierung an die Höhe. Gemeinsam mit dem Guide checken Sie Ihre Ausrüstung und Hochlagerverpflegung und bereiten alles für die nächsten Tage vor. Das große Zauberwort heißt „langsam, langsam“. Am Nachmittag steht ein gemütlicher Ausflug zum ca. 100 m tiefer liegenden Pferdesee auf dem Programm. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 2-3 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 5

Akklimatisierungstag mit einer Eingehtour in Richtung Pik Petrowskij

Nach einem ersten gemütlichen und ruhigen Tag geht es nun endlich los. Mit dem Tagesrucksack und Wanderstöcken steht heute eine Tour bis zur Scharte am Pik Petrowskij auf dem Programm. Dabei überschreiten Sie die Viertausendmeter Marke. Nach einer Flussüberquerung (ggf. müssen die Schuhe ausgezogen werden) führt der Weg durch Blumenwiesen leicht bergan. Später folgen Sie dem Bergrücken bis zu einer Felsscharte auf ca. 4.290 m Höhe. Von hier oben haben Sie einen ausgezeichneten Blick hinunter zum Basislager und Gletscherfluss sowie hinüber zum Pferdesee und Yurten-Siedlungen. Nach ausgiebiger Rast geht es nun durch die Schotterinne steil hinab zum Basislager. Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 3-4 Stunden / Auf- und Abstieg ca. 590 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 6

Basislager – Camp 1 auf ca. 4.300 m

Mit Gepäck und Ihrem Schlafsack starten Sie nun zum Camp 1 (nicht benötigtes Gepäck kann im Lager verbleiben). Der Weg führt Sie über die Zwiebelwiese, dem „Mehlpass“ und dem gewaltigen Leningletscher zum Camp 1 auf ca. 4.300 m. Dort angekommen erhalten Sie eine gute Erfrischung und richten Sie es sich gemütlich in den dort schon aufgebauten Zelten ein. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 6-7 Stunden.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7

Eingehtour auf den Yukhina Peak (5.100 m)

Um die Höhenanpassung zu verbessern, steht heute der leichte Yukhina Peak auf dem Tagesplan. Nach dem Frühstück starten Sie mit dem Tagesrucksack und Marschverpflegung zum Gipfel. Der Weg führt dabei allmählich und über Serpentinen bergan und nach dem Passieren des „Hausberggipfels“ geht es steil bergan zum Gipfel. Vom Gipfel des Yukhina haben Sie einen Traumblick auf den Pik Lenin und den Pik des 21. Parteitages der KPDSU und auf das Camp 1. Nach Gipfelrast erfolgt der Abstieg über die Aufstiegsroute zurück zum Camp 1. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 4-5 Stunden.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 8–23

Hochlageraufbau und Gipfelbesteigung des Pik Lenin

Diese 16 Tage stehen Ihnen nun ausschließlich für die Besteigung dieses schönen Siebentausenders zur Verfügung. Die Zelte für die beiden Hochlager (Camp 2 & 3) sind bereits aufgebaut und müssen dadurch nicht mehr transportiert werden. Sie haben ein ausreichendes Zeitfenster für Ihre Gipfelversuche. Reservetage sind auch mit eingeplant worden. Übernachtung im Zelt (p.Zelt 2 TLN)

Gipfeltaktik: Die gesamte Gipfeltaktik hängt von der allgemeinen Wettersituation und körperlicher Verfassung der einzelnen Teilnehmer ab. Daher gibt es keinen genau festgelegten Gipfelplan. Die Entscheidung trifft der Expeditionsleiter im Laufe der Expedition in Absprache mit der Gruppe. Sind Sie in unterschiedlichen Gruppen unterwegs, werden Absprachen und Taktik per Funk zwischen den einzelnen Seilschaften festgelegt. Jeder sollte sich genügend Zeit zur Höhenanpassung nehmen und vor dem Gipfelangriff noch einmal zur Erholung in das Camp 1 (vorgeschobene Basislager) zum Kräftesammeln zurückkehren. Sollte der Gipfelsturm nicht im ersten Anlauf glücken, stehen bei normalem Wetter und Akklimatisation genügend Reservetage für einen weiteren Versuch zur Verfügung.

Im Preis enthalten: 1x 20kg Gepäcktransport durch Packpferde pro Person ins vorgeschobene Basislager

Camp 1 zum Camp 2 auf ca. 5.300 m: Anfangs führt der Weg leicht ansteigend durch Schnee und Eis. Dann geht es über die Nordseite steil bergauf und führt an vielen Gletscherspalten vorbei. Nach ca. 2 Stunden führt die Route dann leicht nach rechts in ein großes Becken hinein. Hier auf ca. 5300 m befindet sich das Camp 2. Aufgrund der Spaltengefahr ist eine Begehung dieses Abschnittes zwingend in Seilschaften erforderlich. Gehzeit je nach Akklimatisierung 4-9 Stunden

Camp 2 zum Camp 3 auf ca. 6.100 m: Anfangs geht es über einen recht steilen Aufschwung bis auf einen Sattel hinauf. Dann über einen flachen Schneekamm weiter und anschließend nochmals recht steil bergan bis zum Camp 3. Kurz unterhalb des Gipfels des Rasdelnaja 6.148 m, steht das Camp3. Gehzeit je nach Akklimatisierung 4-7 Stunden.

Camp 3 – Gipfel Pik Lenin 7.134 m: Kurz hinter dem Camp geht es ca. 100 m leicht abwärts und anschließend über Serpentinen bis auf den Grat. Von dort geht es dann in einigen Aufschwüngen und einer Steilstufe („das Messer“) über das weite Plateau und erreicht dann endlich den Gipfel. Gehzeit je nach Bedingungen und körperlicher Verfassung 7 -11 Stunden

Gipfelblick: Im Süden und Westen sind die Schnee- und Eisriesen des zentralen Pamir mit der auffallenden Gipfelpyramide des Pik Kommunismus zu sehen, im Norden fällt das Gebirge annähernd 4.000 Höhenmeter ab und die grünen Wiesen des Basislagers sind ein unbeschreiblicher Kontrast zu Eis und Schnee. Bei guter Fernsicht reicht der Blick bis zum fernen Muztagh Ata im benachbarten Westchina.

Abstieg und Gipfelparty: Nach der Gipfelbesteigung erfolgt der Abstieg mit der gesamten Ausrüstung bis zum Basislager. Es werden alle Camps komplett beräumt und auch kein Müll zurückgelassen! Im Basislager erfolgt die Reinigung und Verpackung der Ausrüstung. Genießen Sie noch einmal den tollen Blick auch den Pik Lenin und nutzen Sie die Zeit bei einem Saunabesuch, bevor die Expedition mit einer Gipfelparty ausklingt.

Verpflegung: F/M/A im Basislager/Camp1 und F/A im Camp 2 und 3 (die Hochlagernahrung wird von AT REISEN zur Verfügung gestellt). Bitte Unterwegs-Verpflegung für die Bergetappen mitbringen!

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

Tag 24

Osh

Nun heißt es Abschied vom Berg und dem Basislagerteam nehmen. Es geht mittels Kleinbusses oder Militärtransporter zurück nach Osh. Wenn noch etwas Zeit bleibt, dann Möglichkeit für Individuelle Besichtigung der Sehenswürdigkeiten und des Basars. Übernachtung im Gästehaus

Verpflegung

Frühstück

Tag 25

Rückflug via Bishkek in die Heimat

Transfer am Morgen zum Flughafen und Flug nach Bishkek. Übernachtung im schönen Gästehaus (mit Pool) der Agentur.

Verpflegung

Frühstück

Tag 26

Abreise

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. Ankunft in Deutschland am späten Nachmittag.

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Flüge ab/an Deutschland via Bishkek (weitere Abflughäfen auf Anfrage) mit Turkish Airlines oder anderer Fluggesellschaft in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen (Stand 09/26)
- ☑ Inlandsflug ab/an Bishkek nach Osh in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen (Stand 11/25) – Freigepäck 15 kg (Übergepäck s. Aufpreis unten)
- ☑ alle Transfers mit privaten Fahrzeugen
- ☑ alle Genehmigungen, Eintrittsgelder und Besichtigungen lt. Programm
- ☑ Gästehaus/Hotel in Osh mit Frühstück
- ☑ Besteigungspermit Pik Lenin und Grenzpermit

- ☑ Koch und Helfer im Basislager
- ☑ 1x Gepäcktransport durch Packpferde vom Basislager bis in das vorgeschobene Basislager (Camp 1) und zurück mit pro Person 20 kg
- ☑ Vollpension im Basislager und Camp 1 von örtl. Mannschaft
- ☑ komplette Hochlagerverpflegung (die man sich selbst zubereiten muss)
- ☑ Basislagerzelte und Camp 1- Zelte (2 Personenzelte), Gruppen- und Toilettenzelt
- ☑ • Bereits aufgebaute Hochlagerzelte für Camp 2 und 3 (die Zelte müssen nicht durch die Teilnehmer transportiert werden/Isomatte muss mitgebracht werden) /p. Zelt 2 Teilnehmer (Einzelzelt auf Anfrage)
- ☑ Hochlagernahrung sowie Kocher und Gaskartuschen
- ☑ Material: Firnanker, Eisschrauben, Seile, Lawinenschaufel, Funkgeräte (pro Team 1Funkgerät)
- ☑ Englischsprechende kirgisische Betreuung bis Basislager,
- ☑ Deutschsprechender AT- Expeditionsleiter ab mindestens 8 Teilnehmern / Ansonsten durch einen sehr erfahrenen einheimischen oder internationalen englischsprachigen Bergführer (4 TLN =1 Bergführer)
- ☑ Vorbereitungstreffen (digital) per Zoom-Meeting (ca. 1-2 Monate vor Reisbeginn)
- ☑ Hilfestellung bei der Suche/Auswahl an persönlichen Bergequipment
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte fragen Sie uns)
- ☑ WIFI/Internet im Basislager und Camp1 zu freier Verfügung (Stand 09/26)

Nicht enthalten

- ☒ Übergepäck auf dem Inlandsflug von Bishkek nach Osh (hier nur 15 kg Hauptgepäck erlaubt / Aufpreis pro Kilo ca. 35 Som)
- ☒ fehlende Mahlzeiten und Getränke, Ausgaben für Unterwegs-Verpflegung besonders bei den Bergetappen (z.B. Snacks, Schokolade und Energieriegel)
- ☒ Trinkgelder
- ☒ individuelle Aktivitäten
- ☒ persönliche Ausrüstungsgegenstände
- ☒ Versicherungen
- ☒ bei vorzeitiger Abreise aus dem Basislager müssen die entstehenden Extrakosten (Transfer, Übernachtungen, Verpflegung) selbst getragen werden.
- ☒ Visum
- ☒ Individuelle Hochträgerkosten oder zusätzliche Kosten für Tragetiere vom Basislager in das vorgeschobene Basislager /Camp1 /Camp 2 /Camp 3 und zurück
- ☒ Einzelzimmerzuschlag 100,- Euro /Einzelzelt (Basislager und Camp 1) 200,-Euro / Hochlager ca. 150,-Euro (auf Anfrage!)
- ☒ ZZF-Ticket (Zug zum Flug) Hin- und Rückfahrt 2. Klasse 114,-Euro (ohne Sitzplatzkarte)

Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument herunter geladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

Mi., 07.07.2027 bis So., 01.08.2027 • 26 Tage	**3.990 €** p. P.
Mi., 28.07.2027 bis So., 22.08.27 • 26 Tage	**3.990 €** p. P.
Mi., 05.07.2028 bis So., 30.07.2028 • 26 Tage	
Mi., 26.07.2028 bis So., 20.08.2028 • 26 Tage	

⚠ Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Wichtige Informationen zur Reise

Zum Land

Visum

Die Einreise nach Kirgistan für einen Aufenthalt von bis zu 60 Tagen erfordert kein Visum. Reisedokumente müssen drei Monate über die geplante Ausreise bzw. die Gültigkeit des Visums hinaus gültig sein und sollten unbeschädigt sein.

Impfungen

Impfungen sind nicht vorgeschrieben, aber empfohlen werden Impfungen gegen Hepatitis A, Hepatitis B, FSME, Tollwut sowie Typhus.

Devisen

Euro in kleinen Stückelungen kann in Bischkek getauscht werden.

Zeitverschiebung

GMT +6, Sommerzeit +4 Stunden, im Winter + 5 Stunden

Klima

Tagsüber ist es durch die recht intensive Sonneneinstrahlung warm, jedoch sinken nachts die Temperaturen bis zum Gefrierpunkt. In größeren Höhen gehen die Temperaturen bis - 10°C runter. In Bischkek haben Sie ein warmes Klima von 30 bis 40°C.

Netzspannung und Stecker

Die Spannung beträgt, wie in Deutschland, 220 V und die Frequenz liegt bei 50 Hz. Die Steckdosen des Typs c und F werden verwendet.

Trinkgeld

In Cafés und Restaurants findet man auf den Rechnungen oft einen Aufschlag von 10% - 15%, dies ist jedoch kein Trinkgeld, sondern der Lohn des Personals. Als Richtwert gilt ein durchschnittliches Trinkgeld von etwa 7–10 US-Dollar pro Person/Tag für alle Angestellten (Fahrer, Reiseleiter, Gepäckträger).