Trekking vom kirgisischen Patagonien zum Pik Lenin

7 Tage Trekking in der Turkestan-Kette mit Ausblicken auf den Pik Piramidalnyi (5.509 m) und die 2.000 m hohe Nordwand des Ak-Suu (5.355 m). Erleben Sie unberührte Natur, das Basislager des Pik Lenin, die Besteigung des Yukhin Peak (5.130 m) und spektakuläre Panoramen.

15 Tage

ASKG010

Asien
Kirgistan

Weitere Bilder auf unserer Website ↗

15 Tage Abenteuer in einem der entlegensten Gebiete im Pamir-Gebirge und Turkestan-Bergkette

Diese neue Trekkingtour führt Sie in eine immer noch unbekannte Region mit fantastischer Landschaft und abseits der bekannten Hauptrouten.

Der erste Teil des Trekkingprogramms führt die Schluchten und Täler der turkestanischen Bergkette und ins Zentrum des Pamir-Alai-Gebirges. Dieses Teilstück der Turkestan-Gebirgskette hat Ähnlichkeit mit dem südamerikanischem Patagonien und wird daher auch das kirgisische Patagonien genannt. Durch die geografische und geopolitische Abgeschiedenheit ist dieser Teil des Pamir nur sehr schwer zugänglich und sehr wenig begangen. Erleben Sie ein traumhaftes Trekking und unglaubliche Fotomotive!

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

Die schroffen Gipfel ragen an den Rändern der Trogtäler steil auf und geben Blicke auf viele 5000er Gipfel frei, die in der Dimension ihrer Felswände selbst den Yosemite-Nationalpark um Welten übertreffen. Wandern Sie durch ein fast unberührte Natur, entlang an steilen Abhängen und passieren wunderschöne und teil tief eingeschnittene Täler und lassen Sie sich in Bahn ziehen von den Panoramablicken auf die mit ganzjährig schneebedeckten Gipfel wie z.B. auf den Pik Ak-Suu (5355m) oder Pik Piramidalnyi (5.509 m). Erleben sie den Luxus von Weite und Abgeschiedenheit, sternklare Nächte mit einem einzigartigen Sternhimmel und die überragende Gastfreundschaft der Kirgisen. Schon der erste Teil der Tour wir bei Ihnen einen unvergesslichen Eindruck hinterlassen! Im zweiten Teil der Reise geht zum Lenin Pik im gewaltigen Pamir-Gebirge. Der Berg liegt unmittelbar an der kirgisisch-tadschikischen Grenze.

Der Pik Lenin ist einer der fünf Siebentausender-Gipfel auf dem Gebiet der ehemaligen UdSSR. Mit 7.134 m Höhe ist die dritthöchste Gipfel von Pamir- und Tien-Schan-Gebirge. Die anderen 4 Siebentausender sind der Pik Kommunismus (7.495 m), der Pik Korzhenevsky (7.105 m) im Pamir-Gebirge sowie der Pik Pobeda (7.439 m) und der Pik Khan Tengri (7.010 m) im Tien-Shan-Gebirge. Bei erfolgreicher Besteigung aller fünf Gipfel, bekommt man die Auszeichnung „Schneeleopard “ verliehen und zählt damit zur absoluten Bergsteiger-Elite. Der Pik Lenin gilt als einer der leichtesten Siebentausender. Es gibt eine Fahrstraße, die bis zum Fuß des Berges führt.

Der Berg ist sehr beliebt und im Sommer oft besucht, da einige Routen technisch nicht kompliziert sind. Vom Basislager wandern Sie vorbei an den Zwiebelwiesen und Murmeltier-Behausungen und gelangen hinauf zum vorgeschobenen Basislager. Hier haben Sie nun die Möglichkeit den technisch leichten Yukhin Peak (5.130 m) zu besteigen. Vom Gipfel genießt man einen Traumblick auf die Nordwand des Pik Lenin sowie auf den Gipfel des stark vergletscherten Pik des 21. Parteitages der KPDSU (6.893 m). Mit dem Flug von Osh nach Bishkek hat die Zivilisation Sie wieder zurück.

Mit einem Abschiedsessen klingt dann die tolle Reise und es bleiben die tollen Erinnerungen.

Charakter und Anforderungen der Reise

Charakter/Anforderungen: Diese Trekkingtour kann von jedem geübten und trittsicheren Bergwanderer, der über gute Kondition verfügt, begangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen, mit Auf- und Abstiegen bis zu 800 Höhenmetern, werden meist 4–8 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt.

Die ungewohnte und der Aufenthalt in Regionen bis zu 5100 m Höhe setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Gerade im Pamir-Gebirge kommt es immer wieder durch zu schnelles Aufsteigen und Nichtbeachten der Grundregeln beim Höhentrekking zu akuten Höhenkrankheiten, die einen sofortigen Abtransport in tiefere Regionen – meist mit Hubschraubern – erfordern. Deshalb sollten Herz und Kreislauf in Ordnung sein und der Körper im Vorfeld ausreichend konditionell auf diese Tour vorbereitet werden (Empfehlung von AT-Trainern – mindestens 2 x pro Woche Ausdauertraining mit ca. 1–1 ½ Stunden Pensum wie z. B. Treppenlaufen, Laufen allgemein oder Radfahren – also tourspezifische Trainingseinheiten). Bitte konsultieren Sie vor Reiseantritt Ihren Arzt.

Selbst ein gesunder Organismus darf jedoch keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsames und stetiges Gehen ist sehr wichtig. Erfahrungsgemäß können manche Teilnehmer bereits durch die Klimaumstellung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten geschwächt und damit „anfälliger“ werden. Sie selbst tragen nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in Ihrem Tagesrucksack. Das restliche Gepäck wird transportiert.

Bitte beachten Sie dabei unbedingt, dass Ihr Hauptgepäck auf 15 kg beschränkt ist! Unterwegs übernachten Sie in 2-Personen-Zelten. Die Zelte müssen bei dieser Reise von den Teilnehmern aufgebaut werden, selbstverständlich mit Unterstützung der örtlichen Mannschaft. Es empfiehlt sich, die Rucksäcke/Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Für das Trekking ist keine besondere Ausrüstung erforderlich. Es genügen Leichtbergschuhe aus wasserfestem Leder mit guter Profilgummisohle sowie die übliche Wanderausrüstung und Regenschutz. Grundvoraussetzung für die Tour ist Teamfähigkeit, Kameradschaft und Gruppentoleranz (Gruppenreise).

Die Unterkünfte sind generell sauber, doch können weder westlicher Komfort noch Standard erwartet werden.

Mittel

Dieser Schwierigkeitsgrad erfordert eine moderate körperliche Belastbarkeit über mehrere Tage hinweg. Die Tagesprogramme können länger sein und eine gewisse Grundausdauer voraussetzen. Pausen sind eingeplant, dennoch kann die Abfolge der Aktivitäten fordernd wirken. Mentale Flexibilität bei Zeitplänen oder äußeren Einflüssen ist hilfreich.

Fitness
Solide Grundausdauer empfohlen

Training
2–3x pro Woche Ausdauertraining (z.B. Gehen, Radfahren, Schwimmen)

Psychische Belastung
Mittel – Offenheit und Anpassungsfähigkeit sinnvoll

Reiseverlauf

Tag 1

Abflug von Deutschland

Heute beginnt Ihre Reise in Richtung Kirgistan.

Tag 2

Ankunft in Bischkek

Sie kommen am frühen Morgen in der Hauptstadt Bischkek an. Nach dem Transfer vom Flughafen zum Hotel (45 min/ ca. 30 km) haben Sie nach dem Frühstück eine kurze Ruhepause bis zum Mittagessen. Im Anschluss erkunden Sie mit Bischkek das wirtschaftliche Zentrum Kirgistans.

Breite Alleen und monumentale Gebäude aus Sowjetzeiten prägen das Flair der von weißen Gipfeln umgebenen Millionenstadt. Sie besichtigen das Manas-Monument und spazieren zum zentralen Ala-Too-Platz mit der ikonischen Freiheitsstatue. Mit etwas Glück sehen Sie hier die Zeremonie der Wachablösung der Ehrenkompanie. Der Ausflug endet mit der kurzen Fahrt und Erkundung des Siegesplatzes, wo auch die früheren Regierungsgebäude zu sehen sind.

Auf Wunsch können Sie entweder im ZUM – dem größten Kaufhaus der Stadt – oder auf den orientalischen Märkten einkaufen gehen.

Anschließend Rückkehr und Abendessen in einem schönen Restaurant.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 3

Transfer von Bischkek über Osch nach Uzgurusch (1.450 m)

Sie fahren am frühen Morgen zum Flughafen Manas, denn um ca. 7:30 Uhr startet der Inlandsflug Richtung Osch. Nach der Ankunft in der südlichen Hauptstadt treffen Sie Ihren Trekkingführer und fahren zum Dorf Uzgurush, das sich in der Region Batken (westlicher Teil von Kirgistan) befindet. Unterwegs sehen Sie viele kleine Dörfer mit unzähligen Obstplantagen (Pfirsiche, Aprikosen, Äpfeln und Kirschen). Sie stoppen im Batken, um in einem örtlichen Chaikhana (Teehaus) zum Mittagessen einzukehren. Nach dem Mittagessen fahren Sie weiter zum Tagesziel Uzgurusch und dabei passieren Sie auf dem Weg den Tortkul-Stausee, der 1971 von den Sowjets erbaut wurde.

Bei der Ankunft im Dorf übernachten Sie in einem örtlichen kirgisischen Familienhaus (1.450 m).

Vorbereitung zum Wandern. Abendessen und Übernachtung.

Flugzeit ca. 50 min/ Transferstrecke ca. 340 km / Fahrzeit 7-8 Stunden

Übernachtung Gastfamilie

Bitte beachten Sie: Packen Sie Ihrer Trekkingsachen in einen speziellen Rucksack, die von der örtlichen Agentur zur Verfügung gestellt wird. Diesen übergeben Sie dann am kommenden Morgen dem Reiter. Die Pferde transportieren dann das Gepäck während der gesamten Trekkingtour.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 4

Trekkingstart

Nach dem Frühstück bei der einheimischen Familie beginnt heute Ihr erster Trekkingtag. Im Tal befinden sich wilde Pistazien und riesige Walnussbäume. Der urige Pfad windet sich am Fluss Buldshuma bis zum gleichnamigen Pass (2.900 m) entlang. Am Pass angekommen, können Sie einen traumhaften Rundblick auf die Gipfel und Schluchten genießen. Im Osten ist der Upanym-Pass zu sehen. Sie steigen ein wenig ab ins Ak-Tash-Tal und entdecken das Camp Ak-Tash inmitten von grünen Büschen und Wiesen. Ein guter Tag zur Einstimmung. Zwar legen Sie 1.400m im Aufstieg zurück, doch durch die Entfernung von 14 km ist der Anstieg eher moderat.

Übernachtung im Zelt (2.700 m)

Wanderung: 15 km / 6-7 Std. / ↑1450 m / ↓ 200 m

Hinweis: Für die Flussüberquerungen empfehlen wir Sandalen.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 5

Trekking durch die Dshalgytschy-Schlucht

Sie durchqueren heute den Fluss Ak-Tash und laufen vom Norden kommend nach Süden bis zum Dshalgytschy-Pass (3.780 m). Von hier aus haben Sie einen überragenden Blick auf die gesamte Turkestan-Kette mit den steilen Felswänden und spitzen Gipfeln; z.B. dem Pik Piramidalnyi (5.509 m) und den Turopass (4.525 m), an dessen Fuße Sie in wenigen Tagen stehen werden. Sie steigen die Verlängerung der Schlucht Dzhalgytschy nach Süden ins nächste Tal ab, welches noch namenslos ist. (3.100 m)

Übernachtung im Camp Dzhalgytschy (3.100 m)

5-6h, Aufstieg 1.100m / Abstieg 700m / ca. 11 km Streckenlänge

Hinweis: Für die Flußüberquerungen empfehlen wir Sandalen.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 6

Wanderung zum Orto-Tschaschma-Zeltcamp

Ihr heutiger Trekkingtag startet entlang der Grashänge und Flusslaufes zwischen den Schluchten Dzhalgytschy und Kaschka-Suu. Nach Flussquerung folgen Sie weiter dem Pfad, der zwischen den Büschen des Wacholders versteckt ist und beginnen dann mit dem Aufstieg zum Pass. Wenn Sie oben angekommen sind können Sie ausgiebig rasten und anschließend wandern Sie entlang des Passes hinüber zur anderen Seite.

Von hier aus genießen Sie den schönen Panoramablick auf die Schlucht von Orto Tschashma und legen eine Mittagspause ein. Dann erfolgt der Abstieg zur Kaschka-Suu-Schlucht entlang eines schmalen Pfades. Hier überqueren Sie einen kleinen Fluss und wandern gemütlich weiter bis zum Zusammenfluss mit der Orto-Tschashma-Schlucht.

Abendessen und Übernachtung im Zeltcamp (2.800 m).

4h / ↑ 500m / ↓ 800m / 7 km

Hier haben Sie eine Möglichkeit die Sauna zu nutzten und Ihre Muskeln entspannen lassen.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7

Vom Orto-Tschaschma- zum Ak-Tubek-Zeltlager

Nach dem Frühstück verlassen Sie das Camp und wandern mehrere Kilometer entlang des Flusses Orto Chashma bis zu einer Holzbrücke. Hier überqueren Sie den Fluss und einen weiteren Bach (Sandalen empfehlenswert!). Nach der Überquerung beginnen Sie einen moderaten Aufstieg in Richtung Ak-Tubek-Pass (4.390 m), immer entlang des gleichnamigen Flusses.

Der Weg zum Zeltlager führt zu einem Steinhaus der Nomaden, wo Sie rasten können und kirgisischen Käse – Kurut (weiße Bällchen, salziger Geschmack) und Airan – Joghurt zu probieren. Anschließend setzen Sie Ihren Aufstieg fort, müssen noch einmal einen Bach überqueren und erreichen kurze Zeit später das heutige Zeltlagerauf ca. 3.600 m Höhe.

Abendessen und Übernachtung.

Übernachtung im Zelt

3-4h, Aufstieg 800 / Abstieg 50 m / ca. 7 km Streckenlänge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 8

Wanderung zum Ak-Suu-Zeltcamp

Am Morgen beginnt der Aufstieg hinauf zum Ak-Tubek-Pass (4.390 m), der mit einem majestätischen Panoramablick über die Iskander-Gipfelregion belohnt wird.

Von hier aus bietet sich Ihnen ein überragender Blick mit einem unvergessliches Panorama auf die Berge wie Iskander (5.120 m), Petrogradez (5.165 m), Admiralteez (5.090 m), Ak-Suu (5.355 m), Alexander Block (5.229 m) und Ak-Tubek (5.125 m) an.

Nach der Rastpause steigen Sie über Serpentinen hinab und der Weg endet an der Moräne des Ak-Tubek-Gletschers. Hier überqueren Sie die Moräne, um auf die andere Seite der Schlucht zu gelangen, und setzten Ihre Wanderung entlang des Baches bis zum Zusammenfluss mit dem Ak-Suu-Fluss fort. Hier biegen Sie rechts ab und wandern entlang des Flusses Ak-Suu bis zum Zeltlager auf ca. 2.800 m Höhe. Das Camp befindet sich an der Vegetationsgrenze. Links und rechts türmen sich die riesigen Wände der umgebenden 5.000er auf. Sie befinden sich jetzt in einem absoluten El-Dorado für Alpinisten, Fotografen und Naturliebhaber! Abendessen und Übernachtung.

Übernachtung im Zelt

6 h, Aufstieg 800 / Abstieg 1.600 m / ca. 11 km Streckenlänge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 9

Wanderung zurück nach Uzgurusch

Heute verlassen Sie die wildeste Region der turkestanischen Gebirgsgruppe und steigen stetig bergab. Mit den steilen Gipfeln im Rücken und weiterhin imposanten Berghängen durchwandern Sie verschiedene Vegetationszonen, bis Sie durch eine malerische Schlucht, die alle Grüntöne wiederspiegelt, in Uzgurusch ankommen. Damit erreichen Sie wieder die Zivilisation.

Übernachtung bei einer kirgisischen Familie.

6-7 h, Aufstieg 50m / Abstieg 1.350 m / ca. 16 km Streckenlänge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 10

Rückfahrt nach Osh

Am Morgen fahren Sie nach via Batken weiter nach Osh (800 m). Zum Mittagessen stoppen Sie unterwegs. Nach der Ankunft und Hotelbezug unternehmen Sie eine kurze Besichtigungstour durch die Stadt. Sie besuchen den Berg Suleiman, ein historisches Museum, das sich in der größten Höhle befindet.

Nach dem Ausflug ins Museum folgen Sie dem Weg aller Pilger bis zur Spitze des Hügels und besuchen Sie die kleine Moschee von Babur, dem Gründer der Großen Mogol-Dynastie. Von hier oben haben Sie auch einen überragenden Blick auf die Stadt aus der Vogelperspektive.

Übernachtung im Hotel

Fahrt: 340 km / 7-8 Std. / – 500 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 11

Transfer zum Basislager Achik Tash – am Fuße des Pik Lenin

Nach dem Frühstück erfolgt der Transfer von Osh zum Basislager Achik Tash. Nachdem Sie auf halber Strecke den 3.615 m hohen Taldyk-Pass passiert haben, präsentiert sich kurz nach Abfahrt durch die langgezogenen Serpentinen bis zum Dorf Sarytash der spektakuläre Blick auf das Pamir-Massiv und speziell auf den Pik Lenin. Einfach grandios!

Kurz nach dem Dorf Sary Mogul biegen Sie links ab und über eine Schotterpiste geht es vorbei an vielen kleinen Nomadensiedlungen bis zum ca. 3.700 m hoch gelegene komfortablen Basislager Achik Tasch. Hier finden Sie fest installierte geräumige Doppelzelte, Aufenthaltsjurten, eine 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 12

Aufstieg um vorgeschobenen Basislager des Pik Lenin ca. 4.300 m

Nach dem Frühstück 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 Höhe.

Dort angekommen erhalten Sie eine Erfrischung und richten sich gemütlich in den dort schon aufgebauten Zelten ein. Der Blick vom Lager auf die gewaltige Eiswand des Pik Lenin ist gewaltig und lässt den Puls höher schlagen.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit ca. 6-7 Stunden / Aufstieg ca. 800 m /Streckenlänge ca. 12 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 13

Besteigung des Yukhina Peak (5.130 m) – Basislager

Gleich nach dem Frühstück starten Sie mit der Besteigung des technisch leichten Yukhina Peak.

Anfangs führt der Weg allmählich aber stetig ansteigend bergan und dabei passieren Sie 3 kleinere Bergkuppen. Auf der linken Seite fließt der Gletscher des westlichen Ausläufers des Pik Lenin hinab. Nach einer kurzen geraden Passage geht es nun noch einmal steil in kleinen Serpentinen bergan. Je nach Bedingungen kann hier auch Schnee in der Rinne und Grat liegen. Wir empfehlen unbedingt Gamaschen und Wanderstöcke mitzunehmen. Endlich oben angekommen, haben Sie vom Gipfel des Yukhina Peak einen Traumblick auf den Gipfel des Pik Lenin und den Pik des 21. Parteitages der KPDSU sowie auf das Camp 1.

Nach Gipfelrast erfolgt der Abstieg über die Aufstiegsroute zurück zum Camp 1. Nach der Mittagspause erfolgt der Abstieg zurück zum Basislager.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit ca. 8 Stunden / Aufstieg 730 m/ Abstieg 1530 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 14

Rückfahrt nach Osh und Rückflug nach Bishkek

Heute heißt es leider Abschied nehmen vom Berg und der schönen idyllischen Landschaft. Nachdem das Fahrzeug beladen wurde erfolgt die zurück nach Osh. Von hier aus erfolgt der Rücktransfer zum Flughafen in Osh und der Rückflug nach Bishkek.

Übernachtung im Hotel

Fahrzeit ca. 5-6 Stunden / Flugzeit ca. 50 min

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 15

Abreise In Bischkek und Heimflug

Nach dem Frühstück im Hotel und dem Transfer zum Flughafen mit einer Menge an Erinnerungen an diese besondere Reise.

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm
- ☑ Flugticket Bischkek - Osch – Bischkek in der Economy Class
- ☑ Übernachtung in Hotels, Gästehäusern und Zelt (s. Übernachtungsplan unten)
- ☑ Übernachtungen während des Trekkings in für Sie aufgebauten Zelten
- ☑ Eintritt in den Museen laut Programm
- ☑ Verpflegung: Vollpension während des gesamten Aufenthalts (s. Tagesprogramm)
- ☑ Begleitmannschaft und Tragetiere
- ☑ 8 geführte Wanderungen
- ☑ Trekkinggenehmigungen
- ☑ Gepäcktransport während des Trekkings 12 kg persönliches Gepäck (Träger oder Tragetiere)
- ☑ Durchgehend einheimischer englischsprachiger Reiseleiter während des gesamten Programms
- ☑ Umweltgebühr und Grenzgenehmigung
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (Sprechen Sie uns an)

Nicht enthalten

- ☒ Flüge ab/an Deutschland nach Bischkek und zurück (weitere Abflughäfen auf Anfrage) in der Economy
- ☒ Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen (ab 750,-Euro / Gern erstellen wir Ihnen ein Angebot)
- ☒ Trinkgelder
- ☒ Übergepäck Trekking – 12 USD pro kg
- ☒ EZ-Zuschlag Hotels 120€, Zelt 110€
- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Getränke und Mahlzeiten außerhalb der Vollverpflegung
- ☒ Persönliche Kosten (Extragewicht beim Trekking, Versicherungen, Medikamente, evtl. Fotogebühren)

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

Übernachtungen

Anzahl Nächte / Ort / Übernachtung

- 3x Bishkek city: Navat Hotel / B Hotel 3* or similar
- 2x Uzgurush village: Homestay
- 1x Ak-Tash gorge: Fixed tent camp
- 1x Dzhalgychy gorge: Fixed tent camp
- 1x Orto Chashma gorge: Fixed tent camp
- 1x Ak-Tubek: Fixed tent camp
- 1x Ak-Suu gorge: Fixed tent camp
- 1x Osh: Sun Rise 3* or similar
- 1x “Achik Tash” Base Camp: Fixed tent camp
- 1x Camp 1: Fixed tent camp

Total: 14 Übernachtungen

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).

Über uns

Hinweis zu Reiseänderungen

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, Nationalparkregulierungen etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld zu üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Berg- oder Trekkingtour oder Rundreise/Safari besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten (Vorortpreise der Hotels, alle Transfers, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. AT Reisen übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reiseteilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reiseteilnehmer vor Ort geliehen/ gemietet wird.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung der ERGO Versicherung. Dieses Paket mit RRV oder Rundum Sorglos Schutz können Sie als Einmalschutz oder als Jahresversicherung (meistens preiswerter) bis 30 Tage vor Abreise abschließen.

Gerne senden wir Ihnen den Link zu und stehen Ihnen beratend zur Seite. Infos und Abschluss unter: **https://www.at-reisen.de/reiseversicherung**.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Für diese Reise gelten die AGB von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Hinweis Kursschwankungen

Wir möchten anmerken, dass bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden. Der aktuell dargestellte Preis basiert auf dem Kurs vom 05/2026.

Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Drucken Sie sich gerne diese Liste aus und kreuzen sie ab, damit Sie nichts vergessen.
Folgende Ausrüstungssachen empfehlen wir:

Hier ist die Liste als übersichtliche Stichpunktliste wiedergegeben:

Nachfolgend genannte Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- [ ] Trekkingrucksack oder Reisetasche ab 90 Liter (robuste, wasserresistente 110 Liter Tatonka/AT REISEN Tasche für 95,- Euro im AT-Shop!)
- [ ] Packsack (Schutzsack gegen Nässe und Staub für 5 Euro bei AT zu kaufen) 70 bis 90 l
- [ ] 1 Tagesrucksack ca. 30 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- [ ] Flugtickets, Reisepass + Reisepasskopie, Impfpass, 1 Passbild, Euro in bar
- [ ] 1 Paar knöchelhohe Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe) mit Profilsohle (gut eingelaufen)
- [ ] 1 Paar Sport- oder Turnschuhe / 1 Paar Sandalen (Überlandfahrten)
- [ ] 1 Goretexjacke wind- und wasserdicht
- [ ] Fleece Pullover, Fleece Jacke
- [ ] langeHosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht
- [ ] kurze Hose, T-Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche, warme Socken, Trekkingsocken ohne Naht
- [ ] Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge empfehlenswert)
- [ ] Waschzeug (alles in kleinen Dosierungen), Handtuch
- [ ] 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis 6°C im Komfortbereich tauglich
- [ ] 1 Isoliermatte (bei AT Thermarest Faltmatte für 35,- Euro)
- [ ] 1 LED Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- [ ] 1 Thermosflasche 1 Liter + 1 Blechflasche von SIGG 0,5 bis 1 Liter mit Thermomantel oder 2 Thermosflaschen (insgesamt ca. 1,5-2 L)
- [ ] Sonnenhut, gute Sonnencreme (mind. 25, besser 50+), Fettstift für die Lippen
- [ ] Gletscherbrille mit Seitenschutz (bei AT preiswert und in großer Auswahl erhältlich)
- [ ] Toilettenpapier 1 Rolle, Papiertaschentücher, Ohropax
- [ ] Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus + Speicherkarten, evtl. Gerät für Backup der SD Karten (Gnarbox, WD My Passport Wireless SSD), eventl. Fernglas
- [ ] Zusatzverpflegung z. B. Power Bar Gel oder Gummitiere - unsere Wunderwaffe beim Trekking (kann in unserem Büro gekauft werden), extra dazu Bifi, Schokolade, Süßigkeiten, andere Snacks, Bonbons, Teebeutel (eigene Geschmackshits)

- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster, Insektenschutz (z.B. Braeco Mückenabwehr natürliches Mittel für 3,- Euro- bei AT erhältlich) (Autan ist chemisch!)
- [ ] 1 Paar Teleskop-Stöcke als Gehhilfe (s. im AT-Shop)
- [ ] wasserfeste Plastikbeutel (verschiedene für die bessere Übersicht im Hauptgepäck), zusätzlicher Beutel für die Schmutzwäsche und Problemmüll, den Sie wieder mit nach Hause nehmen (z.B. Batterien und Alu)
- [ ] Elektrolytgetränk (z.B. Frubiase Sport, in der Apotheke erhältlich)

ACHTUNG: Alle Sachen sollten gegen Nässe geschützt verpackt werden (Extrabeutel)