

Trekking im kirgisischen Patagonien



Erleben Sie 11 Tage Trekking auf traumhaften Wegen durch Kirgistans unberührte Natur. Genießen Sie Ausblicke auf den Pik Piramidalnyi (5.509 m) und die 2.000 m hohe Nordwand des Ak-Suu (5.355 m), kombiniert mit historischer Kultur!

 15 Tage

ASKG009

Asien
Kirgistan



Weitere Bilder auf unserer Website [↗](#)

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

Durch die geografische und geopolitische Abgeschlossenheit ist dieser Teil des Pamir nur sehr schwer zugänglich und sehr wenig begangen. Sie erwarten ein traumhaftes Trekking und unglaubliche Fotomotive.

Die schroffen Gipfel ragen an den Rändern der Trogtäler steil auf und geben Blicke auf 5000er Gipfel frei, die in der Dimension ihrer Felswände selbst den Yosemite-Nationalpark in Amerika um Welten übertreffen. Erleben sie den Luxus von Weite und Abgeschlossenheit, sternklare Nächte mit einem einzigartigen Sternhimmel und die überragende Gastfreundschaft der Kirgisen.

Fragen zur Reise?

Maike Robinski  0341/55 00 94-21  maike.robinski@at-reisen.de

Charakter und Anforderungen der Reise

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 4500 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.

Anspruchsvoll

Reisen mit diesem Schwierigkeitsgrad stellen erhöhte körperliche Anforderungen. Längere Aktivitätsphasen, mehrere fordernde Tage in Folge und begrenzte Erholungszeiten sind möglich. Auch organisatorische oder äußere Bedingungen können zusätzliche Anforderungen stellen. Mentale Stabilität und Durchhaltevermögen sind wichtig.

Fitness

Gute körperliche Grundfitness notwendig

Training

3–4x pro Woche Ausdauer- und Kräftigungstraining

Psychische Belastung

Erhöht – Belastbarkeit, Eigenmotivation und Durchhaltevermögen erforderlich

Fragen zur Reise?

Maike Robinski  0341/55 00 94-21  maike.robinski@at-reisen.de

Reiseverlauf

Tag 1

Abflug von Deutschland

Heute beginnt Ihre Reise mit dem Hinflug Richtung Bischkek.

Tag 2

Ankunft in Bischkek

Sie kommen am frühen Morgen in der Hauptstadt Bischkek an. Nach dem Transfer vom Flughafen zum Hotel haben Sie 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 GUM – dem größten Kaufhaus der Stadt – oder auf den orientalischen Märkten einkaufen gehen.

Anschließend Rückkehr und Abendessen in einem schönen Restaurant.

Übernachtung im Hotel

Verpflegung

☪ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 3

Transfer von Bischkek über Osch nach Uzgurusch (1.450 m)

In den frühen Morgenstunden fahren Sie zum Flughafen „Manas“ und fliegen nach Osch. Nach der Ankunft in der südlichen Hauptstadt treffen Sie sich mit dem Trekkingguide und fahren weiter zum Dorf Uzgurusch, das sich im Gebiet Batken befindet. Mittagessen wird in einem örtlichen Chaikhana (Teehaus) im Dorf serviert.

Nach dem Mittagessen setzen Sie Ihre Fahrt über den Tortkul-Stausee fort, der 1971 von den Sowjets gebaut wurde. Nach der Ankunft im Dorf werden Sie sich für die Wanderung vorbereiten.

Abendessen und Übernachtung bei einer einheimischen Familie.

BITTE BEACHTEN: Sie bekommen vor Ort vom Reiseleiter eine spezielle Tragetasche, wo Sie Ihre benötigten Sachen (bis 12 KG) einpacken und dem Träger abgeben. Übergepäck muss zusätzlich vor Ort bezahlt werden.

Unterkunft bei einer kirgisischen Familie.

Fahrt: 340 km / 7-8 Std. / ↑ 650 m

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 nicht so steil.

Übernachtung im Zelt (2.700 m)

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

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.

Übernachtung im Camp Dzhalgytschy (3.100 m)

5-6 h / ↑ 1100 m / ↓ 700 m / 11 km

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 6

Wanderung zum Orto-Tschaschma-Zeltcamp

Ihr heutiger Trekkingtag startet entlang des Grashangs zwischen den Schluchten Dzhalgyschy und Kaschka-Suu. Sie wandern entlang des Flusses, überqueren ihn und folgen weiter dem Pfad, der zwischen den Büschen des Wacholders versteckt ist, und beginnen den Aufstieg zum Pass.

Wenn Sie oben sind, wandern Sie entlang der Strecke zur anderen Seite. Von hier aus genießen Sie den Panoramablick auf die Schlucht von Orto Tschashma und essen Mittag. Abstieg zur Kaschka-Suu-Schlucht entlang des schmalen Pfades. Hier überqueren Sie einen kleinen Fluss und wandern bis zum Zusammenfluss mit der Orto-Tschashma-Schlucht.

Abendessen und Übernachtung im Zeltcamp (2.800 m).

Hier haben Sie eine Möglichkeit, die Sauna zu nutzen und Ihre Muskeln zu entspannen.

Wanderung: 7 km / 4 h / ↑ 500 m / ↓ 800 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7

Vom Orto-Tschaschma- zum Kara-Suu-Zeltcamp

Vom Camp aus laufen Sie nach dem Frühstück zum Kosch-Moinok-Pass auf 3.260 m Höhe. Der Weg führt durch Wacholderwäldchen, vorbei an klaren Gebirgsbächen und einer kalten Quelle weiter hinauf zum Kara-Suu-Pass auf 3.760 m. Von der Passhöhe haben Sie einen herrlichen Blick auf einen „Ozean“ spitzer schneebedeckten Felsgipfel des Turkestan Gebirges.

vor Ihnen befindet sich eine Reihe der "Große Festungen"-Nordwestwände der Gipfel Kotin (4521 m) und des „1000. Jahrestag von Kreshenie Rusi“ (4507 m). Es geht ins Tal bis zum gleichnamigen Fluss Kara-Suu, an dem Sie noch etwas flussaufwärts wandern und wenig später Ihr Camp auf 2.800 m erreichen.

Wanderung: 16 km / 6-8 Std. / ↑ 960 m / ↓ 960 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 8

Rundwanderung zum Panoramablick des Asan, Usen und Pik Piramidalnyi

Heute legen Sie deutlich weniger Höhenmeter zurück als an den vergangenen Tagen. Sie wandern entlang der Kara-Suu-Schlucht bis zum Fuße der Gipfel Piramidalnyi (5509 m), „1000. Jahrestag von Kreshenie Rusi“ (4507 m) und Asan Usen (4378 m). Mit Tagesrucksack geht es am Flusslauf hinauf.

Dabei können Sie auch die legendäre „Gelbe Wand“ bewundern, die für ihre anspruchsvollen Bergtouren bekannt ist. Der Weg führt weiter zu einer Moräne, an der Sie bis zum Fuße der Gipfel wandern. Bergsteiger aus aller Welt betrachten die Besteigung eines Gipfels der Schlucht als große Leistung, da alle Gipfel dieser Schlucht für ihre Komplexität bekannt sind.

Später kehren wir auf demselben Weg zum Zeltlager zurück.

Es gibt eine Legende über einen alten Mann, der im Gebirge lebte. Er hatte zwei Söhne, die Zwillinge Asan und Usen. Doch es kam ein Krieg und beide Söhne fielen ihm zum Opfer. Seine Trauer brachten ihn fast um den Verstand, und in seiner Verzweiflung hob er seine Arme zum Himmel empor und rief: „Oh Allah! Du bist der Einzige, der das Leben gibt, und du bist der Einzige, der es wieder nimmt. Gib mir meine Söhne zurück und nimm stattdessen mein Leben!“ Auf der Stelle teilte sich der Boden und zwei hohe Gipfel erhoben sich in den Himmel. So vergingen die Jahrhunderte, und die Bewohner dieses Gebiets benannten die beiden Bastionen am Beginn des Karavshin-Tals Asan (4.230 m) und Usen (4.378 m). Der imposante Gipfel des schneebedeckten Piramidalnyi erinnert von seither an den alten Mann.

Wanderung: 10 km / 6 Std. / ↑ 350 m / ↓ 350 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 9

Rückweg zum Zeltcamp Orto Tschaschma

Heute gehen Sie den wundervollen Weg zum Orto-Tschaschma-Camp zurück und haben die Möglichkeit, die Schönheit der Landschaft in vollen Zügen zu genießen. Auf dem Rückweg bietet sich Ihnen die Landschaft aus einer neuen Perspektive und lädt zu zahlreichen Fotomotiven ein. Während Sie zum Kosch-Moinok Pass aufstiegen, sehen Sie den höchsten Pass Ak-Tubek (4300 m).

Nach dem Abstieg wandern Sie weiter zum Zeltlager und ca. vor 1 Kilometer vor dem Camp sehen Sie einen kleinen Bach, der in den Orto Tschaschma fließt. Den Bach hinunter entdecken Sie einen kaputten Militärhubschrauber, der sich als örtliche Sehenswürdigkeit zählt.

Abendessen und Übernachtung im Zeltcamp (2.800 m).

Wanderung: 16 km / 6-8 Std. / ↑ 960 m / ↓ 960 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 10

Wanderung zum Ak-Tubek-Camp

Nach dem Frühstück verlassen Sie das Camp und wandern entlang des Flusses Orto Tschaschma bis zu einer Holzbrücke. Hier überqueren Sie einen Fluss und weiteren Bach. Aufstieg zum Ak-Tubek-Pass (4.390 m) entlang des gleichnamigen Flusses. Der Weg zum Zeltcamp führt durch ein Steinhaus der Nomaden, wo Sie kirgisischen Käse (Kurut, weiße Kugeln mit salzigem Geschmack) und Airan-Joghurt probieren können.

Sie setzen den Aufstieg fort und erreichen das Zeltlager (3.600 m) in mehreren hundert Metern. Abendessen und Übernachtung

Übernachtung auf 3.600 m /Wanderung: 7 km / 3 - 4 Std. / ↑ 800 m

Hinweis: Für die Flussüberquerungen empfehlen wir Sandalen

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 11

Wanderung durch die Ak-Suu-Zeltcamp

Am Morgen steigen Sie über einen kleinen Wanderpfad zum Ak-Tubek-Pass (4.390 m) auf. Von hier aus bieten sich Ihnen wieder eine majestätischen Panoramablick über die Iskander-Gipfelregion. Sie sehen die Gipfel von 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). Der Abstieg erfolgt entlang eines Zick-Zack-Pfades, der an der Moräne des Ak-Tubek-Gletschers endet.

Sie überqueren eine Moräne und erreichen die andere Seite der Schlucht. Von hier führt der Wanderweg weiter entlang des Baches bis zum Zusammenfluss mit dem Fluss Ak-Suu. Hier biegen Sie rechts ab und wandern entlang des Flusses Ak-Suu bis zum Zeltcamp (2.800 m). Abendessen und Übernachtung. Sie sind jetzt in einem absoluten „El-Dorado“ für Alpinisten, Fotografen und Naturliebhaber.

Übernachtung in Zelten auf 2.800 m

Wanderung: 11 km / 5 - 6 Std. / ↑ 800 m / ↓ 1600 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 12

Tageswanderung zum Fuße des Pik Ak-Suu (5.355 m)

Nach dem Frühstück wandern Sie in Richtung Ak-Suu-Gipfel (5.355 m). Die Spitze dieses Gipfels ist vom Zeltcamp aus gut zu erkennen. Der Weg führt durch den duftenden Wacholderwald und eine steile Moräne des Gletschers hinauf ins Herz von Pamir-Alaj.

Dieser pyramidenartige Gipfel hat eine Schneekappe und eine vertikale Wand (fast zwei Kilometer hoch) am Nordhang. Gipfel wie der zweiköpfige Iskander und Admiralteez, Petrogradez und Alexander Block umgeben Sie hier. Nach der Wanderung gehen Sie auf dem gleichen Weg zurück zum Zeltlager. Abendessen und Übernachtung.

Übernachtung wie am Vortag

Wanderung: 14 km / 6-7 Std. / ↑ 600 m / ↓ 600 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 13

Wanderung nach Uzgurusch

Heute verlassen Sie die wildesten Regionen des Pamir 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 widerspiegelt, in Uzgurusch ankommen. Damit erreichen Sie wieder die Zivilisation.

Übernachtung bei einer kirgisischen Familie.

Wanderung: 16 km / 6-7 Std. / ↓ 1350 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 14

Rückkehr über Osh nach Bischkek (950 m)

Am Morgen fahren Sie durch die tolle Landschaft zurück nach Osh, wo der Inlandsflug am Abend nach Bischkek startet. Mittagessen in einem Café. Bevor Sie nach Bischkek fliegen, können Sie eine kurze Stadtrundfahrt in Osh machen und den Suleiman Berg besuchen.

Transfer zum Flughafen und Abendflug nach Bischkek.

Abendessen in einem Restaurant und Übernachtung im Hotel.

Fahrt: 340 km / 7-8 Std. / ↓ 650 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 15

Abreise und Heimflug

Nach dem Frühstück im Hotel und dem Transfer zum Flughafen hebt das Flugzeug mit einer Menge an Erinnerungen an diese besondere Reise ab. (Oder Start des gebuchten Anschlussprogramms)

Verpflegung

☞ Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☒ Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm
- ☒ 2x Inlandsflüge: Bischkek - Osch - Bischkek
- ☒ 2x Übernachtung in Hotels
- ☒ 2x Übernachtung bei einer kirgisischen Gastfamilie
- ☒ 9x Übernachtungen in Zelten
- ☒ Eintritt in Museen lt. Programm
- ☒ Verpflegung: 14x Frühstück, 13x Mittagessen, 13x Abendessen
- ☒ Trinkwasser (1L/Tag/p.P./bei den Nicht-Trekkingtagen) / gekochtes Wasser während der Trekkingtage
- ☒ Begleitmannschaft und Tragetiere (12kg persönliches Gepäck; Aufpreis 1 kg = 20 USD)
- ☒ 11 geführte Wanderungen
- ☒ Trekkinggenehmigungen
- ☒ Umweltgebühr und Grenzgenehmigung
- ☒ Durchgehend einheimischer englischsprachiger Reiseleiter während des gesamten Programms
- ☒ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (Sprechen Sie uns an)

Nicht enthalten

- ☐ Internationale Flüge nach Bischkek und zurück
- ☐ Trinkgelder
- ☐ Übergepäck Trekking - 20 USD pro kg
- ☐ EZ-Zuschlag

Fragen zur Reise?

Maike Robinski ☎ 0341/55 00 94-21 ✉ maike.robinski@at-reisen.de

- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Getränke und Mahlzeiten außerhalb der Vollverpflegung
- ☒ Persönliche Ausrüstung (z.B. Schlafsack, Isomatte etc.)
- ☒ Persönliche Kosten (Extragewicht beim Trekking, Versicherungen, Medikamente, evtl. Fotogebühren)

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

Hinweise zur Reise

Hinweis:

Strom-Lademöglichkeit über einen Generator in den Fixed Camps (abends von 19–23 Uhr). Nehmen sie am besten auch eine Powerbank mit

Reisebekleidung:

Sie können beim Trekkingstart Schuhe und Bekleidung im Bus lassen. Diese erhalten Sie in Karkara nach dem Trekking zurück. Somit wird das Gepäck beim Trekking etwas leichter und Sie haben frische Bekleidung nach dem Trekking.

Mittagessen beim Trekking:

Sie werden täglich selbst beim Frühstück ihr Lunchpaket vorbereiten.

Fest installierte Camps:

RED FOX FAMILY Zelte (4-Personen-Zelt für 2-Personen-Nutzung), TEAM FOX Essenszelt: für 10–20 Personen, 5 cm dicke Matratzen und Isomatten in jedem Red Fox Family Zelt, Strom (Generator) von 19:00 – 22:00 Uhr zum Aufladen, Toiletten- und Duschzelt (zum Duschen stellen wir ein kleines Waschbecken mit Schöpfkelle und Warmwasser bereit. Bitte beachten Sie, dass bei schlechtem Wetter die Warmwasserversorgung eingeschränkt sein kann), Tee, Kaffee, Süßigkeiten, Kekse etc., Bar (Getränke gegen Aufpreis: Wodka, Wein, Cognac, Säfte etc.), Küchenutensilien, Tisch, Stühle

Verpflegung

Frühstück: Porridge, Rührei oder Spiegelei, Obst und Gemüse, Kaffee, Tee, Brot

Mittag: kirgisische Küche mit Kartoffeln, Reis, Buchweizen. Z.B. Pilaf, Dymlyama, Beshbarmak

Abend: Vorsuppe, kirgisische Küche mit Kartoffeln, Reis, Buchweizen. Z.B. Pilaf, Dymlyama, Beshbarmak.

Immer auf dem Tisch: Honig, Marmelade, Zucker, Kondensmilch, Trockenfrüchte, Cookies, Salz, Pfeffer, Ketchup, Obst und Gemüse Lunchbox: Sandwich mit Käse/Fleisch, Hamburger mit Hähnchen, Speck, Rind, Hotdog, Obst und Gemüse, etwas Süßes (Schokolade, Kuchen)

Wasser: Für die Trekkingtage wird Wasser zum Trinken abgekocht

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.

Fragen zur Reise?

Maike Robinski ☎ 0341/55 00 94-21 ✉ maike.robinski@at-reisen.de

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>.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Fragen zur Reise?

Maike Robinski ☎ 0341/55 00 94-21 ✉ maike.robinski@at-reisen.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

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

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:

- ☐ Trekkingrucksack oder Reisetasche
- ☐ Packsack (Schuttsack gegen Nässe und Staub bei AT zu kaufen)
- ☐ 1 Tagesrucksack ca. 30 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- ☐ Flugtickets, Reisepass + Reisepasskopie, 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
- ☐ lange Hosen, 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, -5°C Komfortbereich)
- ☐ 1 Isomatte
- ☐ 1 LED-Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- ☐ 1 Thermosflasche
- ☐ Wasseraufbereitungstabletten
- ☐ Sonnenhut, gute Sonnencreme (mind. 25, besser 50+), Fettstift für die Lippen
- ☐ Sonnenbrille / alternativ Gletscherbrille mit Seitenschutz (kein Muss) (bei AT preiswert erhältlich)
- ☐ Toilettenpapier 1 Rolle, Papiertaschentücher, Ohropax
- ☐ Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus + Speicherkarten, evtl. Gerät für Backup der SD-Karten, Fernglas
- ☐ Zusatzverpflegung – Power Bar Gel, Gummitiere, Schokolade, Süßigkeiten, Bonbons, Teebeutel etc.
- ☐ Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfschmerz, Kreislauf, Pflaster, Insektenschutz (z.B. Braeco Mückenabwehr – natürliches Mittel bei AT erhältlich)
- ☐ 1 Paar Teleskop-Stöcke
- ☐ wasserfeste Pack- oder Plastikbeutel (verschiedene für die bessere Übersicht im Hauptgepäck), zusätzlicher Beutel für die Schmutzwäsche und Problem Müll, den Sie wieder mit nach Hause nehmen (z.B. Batterien und Alu)
- ☐ Elektrolytgetränke

Fragen zur Reise?