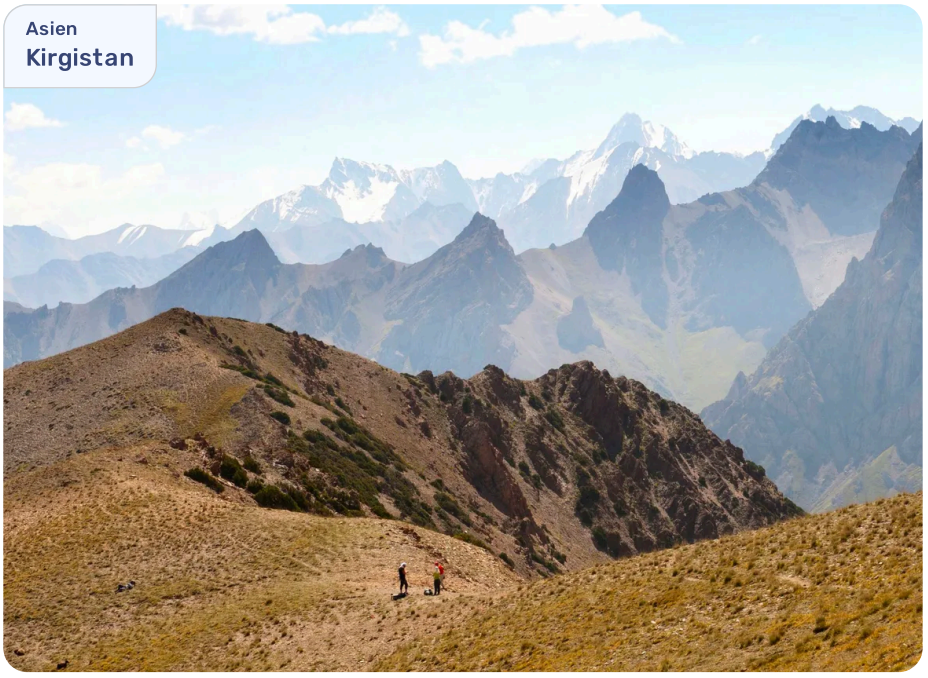
Trekking im kirgisischen Patagonien

15 Tage Abenteuer in einem der entlegensten Gebiete im Pamir-Gebirge (internationale Gruppe)

15 Tage

ASKG009

Asien
Kirgistan







Weitere Bilder auf unserer Website

Preis p. P.

ab 2.345 € zzgl. Flug

- **11 Tage Trekking in der Turkestan-Kette**
- **Ausblick auf die Gipfel Pik Piramidalnyi (5.509 m) und Ak-Suu (5.355 m)**
- **Blick auf die 2.000 m hohe Nordwand des Ak-Suu**
- **Unberührte Natur und traumhafte Wege**
- **Geschichte Kirgistans und Besichtigung historischer Orte**

Durch die geografische und geopolitische Abgeschiedenheit 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 Abgeschiedenheit, 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: 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 das Hauptgepäck, welches transportiert wird, auf 12 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
3–4× pro Woche Ausdauer- und Kräftigungstraining

Psychische Belastung
Erhöht – Belastbarkeit, Eigenmotivation und Durchhaltevermögen erforderlich

Reiseverlauf

Tag 1

Abflug von Deutschland

Heute startet ihr Abenteuer und Sie fliegen in Richtung Kirgistan.

Tag 2

Ankunft in Bischkek und Stadtbesichtigung

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 (Early Check-in inkludiert). 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 den berühmten Osh Basar, 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. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 3

Transfer von Bischkek über Osch nach Uzgurusch (1.450 m)

Morgens fliegen Sie 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 setzten Sie Ihre Fahrt über den Tortkul-Stausee fort, der 1971 von den Sowjets gebaut wurde. Nach der Ankunft im Dorf bei einer Gastfamilie (auf 1.450 m) werden Sie sich für die Wanderung vorbereiten. Abendessen und Übernachtung bei einer einheimischen Familie / Fahrt: 340 km / 7-8 h / ↑ 650 m

Bemerkung: Sie bekommen vor Ort eine spezielle Tragetasche, in der Sie ihre benötigten Sachen (bis 12 kg) einpacken. Pferde werden das Gepäck von Camp zu Camp transportieren. Übergepäck muss zusätzlich vor Ort bezahlt werden.

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 1.450 m 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 h / ↑ 1.450 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 / ↑ 1.100 m / ↓ 700 m / 11 km *Hinweis: Für die Flussüberquerungen empfehlen wir Sandalen*

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 6

Wanderung zum Orto-Tschaschma-Zeltcamp

Ihr heutiger Trekkingtag startet entlang des Grashangs zwischen den Schluchten Dzhalgytschy 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 nutzten und Ihre Muskeln zu entspannen. Übernachtung im Camp (2.800 m) / 7 km / 4 h / ↑ 500 m / ↓ 800 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7

Vom Orto-Tschaschma-Camp 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 gewaltiger, festungsartiger Nordwestwände – darunter die Gipfel Kotin (4.521 m) und „1000 Jahre Taufe der Rus" (4.507 m). Es geht ins Tal bis zum gleichnamigen Fluss Kara-Suu, an dem Sie noch ein paar Hundert Meger flussaufwärts wandern und wenig später Ihr Camp erreichen. Übernachtung im Camp (2.800 m) / 16 km / 6-8 h / ↑ 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 (5.509 m), „1.000 Jahre Taufe der Rus" (4.507 m) und Asan Usen (4.378 m). Mit Tagesrucksack geht es am Flusslauf hinauf. Dabei können Sie auch die legendäre „Gelbe Wand" bewundern, die für ihre anspruchsvollen Kletterrouten 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 Sie auf demselben Weg zum Zeltlager zurück. Übernachtung im Camp (2.800 m) / 10 km / 6 h / ↑ 350 m / ↓ 350 m

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 brachte ihn fast um den Verstand, und in seiner Verzweiflung hob er seine Arme zum Himmel empor und rief: „Oh Allach! 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 Asan (4.230 m) und Usen (4.378 m). Der imposante Gipfel des schneebedeckten Piramidalnyi erinnert von seither an den alten Mann.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 9

Rückweg zum Zeltcamp Orto Tschaschma und historischer Militärhubschrauber

Heute gehen Sie den wundervollen Weg zum Orto-Tschaschma-Camp zurück und dabei bietet sich Ihnen die Landschaft aus einer neuen Perspektive. Während Sie zum Kosch-Moinok Pass aufsteigen, sehen Sie bereits den höchsten Pass Ak-Tubek (4.390 m), den Sie morgen überqueren werden. Nach dem Abstieg wandern Sie weiter zum Zeltlager und ca. 1 km vor dem Camp sehen Sie einen kleinen Bach, der in den Orto Tschaschma fließt. Dem Bachlauf folgend, entdecken Sie einen abgestürzten Militärhubschrauber - eine örtliche Sehenswürdigkeit - und ein Überbleibsel historischer Ereignisse, die sich vor mehr als 20 Jahren in dieser Region ereigneten. Übernachtung im Zeltcamp (2.800 m) / 16 km / 6-8 h / ↑ 960 m / ↓ 960 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 10

Wanderung zum höchstgelegenen Camp der Tour (3.600 m)

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. Es folgt der 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 setzten den Aufstieg fort und erreichen kurz darauf das Zeltlager Ak-Suu. Übernachtung im Zeltcamp (3.600 m) / 7 km / 3 - 4 h / ↑ 800 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 11

Wanderung über den Ak-Tubek-Pass (4.390 m) – höchster Punkt der Tour

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). Sie sind nun am höchsten Punkt der Reise angekommen. 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). Sie sind jetzt in einem absoluten „El-Dorado“ für Alpinisten, Fotografen und Naturliebhaber. Übernachtung im Zeltcamp (2.800 m) / 11 km / 5 - 6 h / ↑ 800 m / ↓ 1.600 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 12

Tageswanderung bis 3.400 m 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 des Pamir-Alai-Gebirges. 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. Übernachtung im Zeltcamp (2.800 m) / 14 km / 6-7 h / ↑ 600 m / ↓ 600 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 13

Wanderung nach Uzgurusch

Heute verlassen Sie die wildesten Regionen des Pamir und steigen stetig durch Wacholderwald bergab. Mit den steilen Gipfeln und imposanten Berghängen im Rücken 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 / 16 km / 6-7 h / ↓ 1.350 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 14

Rückkehr über Osh nach Bischkek

Am Morgen fahren Sie durch die wunderbare Landschaft zurück nach Osh und unternehmen eine kurze Besichtigungstour. Sie besuchen den Suleiman Berg und das historische Museum, das sich in der größten Höhle des Berges befindet. Im Anschluss an den Museumsbesuch folgen Sie dem Pfad der Pilger hinauf zum Gipfel, besichtigen die kleine Moschee von Babur – dem Begründer der Mogul-Dynastie – und genießen den Blick über die Stadt. Danach erfolgt der Transfer zum Flughafen und der Inlandsflug nach Bischkek. Nach der Ankunft in Bischkek essen wir in einem lokalen Café zu Abend. Übernachtung im Hotel / Fahrt: 340 km / 7-8 h / ↓ 650 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 15

Abreise und Heimflug

Je nach Abflugzeit (meist sehr zeitig) werden Sie zum Flughafen gebracht und treten die Heimreise an.

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm
- 2x Inlandsflüge: Bischkek - Osch – Bischkek
- Übernachtungen: 2x in Hotels, 2x bei einer kirgisischen Gastfamilie, 9x in Zelten
- 5cm Matratzen und eine dünne Isomatte (Thermarest optional mitbringen)
- 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 sowie Umweltgebühr
- Durchgehend einheimischer englischsprachiger Reiseleiter während der gesamten Reise
- Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden

Nicht enthalten

- Internationale Flüge
- EZ-Zuschlag
- individuelle Besichtigungen und Ausflüge, Trinkgelder
- nicht genannte Getränke und Mahlzeiten
- Persönliche Ausrüstung (z.B. Schlafsack)

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.

Fr., 02.07.2027 bis Fr., 16.07.2027 • 15 Tage	**2.345 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 16.07.2027 bis Fr., 30.07.2027 • 15 Tage	**2.345 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 30.07.2027 bis Fr., 13.08.2027 • 15 Tage	**2.345 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 13.08.2027 bis Fr., 27.08.2027 • 15 Tage	**2.345 €** p. P. zzgl. Flug

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

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

Hinweise zur Reise

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.

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

Mittagessen: Sie werden täglich selbst beim Frühstück ihr Lunchpaket vorbereiten. kirgisische Küche mit Kartoffeln, Reis, Buchweizen. Z.B. Pilaf, Dymlyama, Beshbarmak

Abendessen: 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.

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 üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Reise 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

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

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

Hinweis Kursschwankungen

Bei Erhöhung der Parkeintritte und anderer offizieller touristischer Gebühren im Reiseland ist eine Preisanpassung dieser Reise vorzunehmen. Leider können diese Erhöhungen jederzeit auch während des Jahres auftreten, auch nach Ihrer Buchung. Wir haben darauf keinen Einfluss und bitten um Ihr Verständnis. Bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden.



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 / Schutzsack
- [ ] 1 Tagesrucksack ca. 30 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- [ ] Flugtickets, Reisepass + Reisepasskopie, Euro in bar
- [ ] 1 Paar knöchelhohe Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe) mit Profilsohle (gut eingelaufen)
- [ ] 1 Paar Sport- oder Turnschuhe
- [ ] Sandalen für Flussdurchquerungen
- [ ] 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° bis -10°C Komfortbereich)
- [ ] 1 Isomatte (eine dünne Isomatte sowie eine 5cm Matratze werden bereitgestellt)
- [ ] 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)
- [ ] Toilettenpapier 1 Rolle, Papiertaschentücher, Ohropax
- [ ] Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus + Speicherkarten, evtl. Gerät für Backup der SD-Karten, Fernglas
- [ ] Zusatzverpflegung (Snacks)
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster, Insektenschutz
- [ ] 1 Paar Teleskop-Stöcke
- [ ] wasserfeste Pack- oder Plastikbeutel
- [ ] Elektrolytgetränke
- [ ]