

KIRGISTAN **Trek zum Son-Kul, dem blauen Juwel der kirgisischen Nomaden**

Auf den Spuren der zentralasiatischen Nomaden von Bishkek zum Son-Kul



Schnee auf den Berggipfeln des Kirghiz-Alatau

Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	4
Komfort-Bewertung	5
Ein typischer Trekkingtag in Kirgisien	6
Ausführliches Detailprogramm	7
Ausrüstungsliste	9
Länderinformation	10
Wichtige Reiseinformationen, Geld, usw.	11
Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten	12

Höhepunkte der Reise

- Exklusive Trekkingtour durch das wilde, von Nomaden bewohnte Zentralkirgistan. Wir entdecken unberührte Berglandschaften, wandern durch üppige Blumenwiesen und überschreiten einsame Pässe im Kirghiz-Alatau.
- Bei dieser einzigartigen Reise kommen wir täglich an Nomaden und deren Herden vorbei, wir besuchen deren Camps und werden auch in traditionellen Jurten übernachten.
- Ziel des Trekking ist der malerische, türkisblaue Gebirgssee Son-Kul, das Sommerweidegebiet der Kirgisischen Nomaden.
- Am Issyk-Kul, dem großen Süßwassersee in Kirgistan ist Entspannung pur bei einem gemütlichen Badetag angesagt, danach geht es wieder zurück nach Bishkek.
- Zeit für einen Stadtbesuch in Bishkek und den bunten Osh-Bazaar.

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Bishkek und Stadtbesuch
2	Start in die Trekkingtour
3	Bis zum Basislager des Shamsy Pass
4	Über den Shamsy und auf die Hochalmen von Kochkorka
5	Über die Hochalmen zum Karakol Fluss
6	Der Buchuk Pass
7	Der lange Kumbel Pass
8	In das schöne Char-Archa Tal
9	Tag zur freien Verfügung
10	Unser Ziel – der malerische Son-Kul
11	Am Son-Kul
12	Fahrt zum großen See Issyk-Kul
13	Gemütliche Rückfahrt nach Bishkek
14	Heimflug oder Weiterreise



Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS AB 4 TEILNEHMER
22.06. – 05.07.2025	€ 2.590,-
13.07. – 26.07.2025	€ 2.590,-
10.08. – 23.08.2025	€ 2.590,-

Die Preise gelten ab/bis Bishkek (exkl. Internationaler Flug)
 Gerne bieten wir Ihnen ein Komplettpaket an, inkl. internationalem Flug ab Ihrem Wunschflughafen!

Einzelzimmerzuschlag: € 140,-
 Einzelzeltzuschlag: € 90,-

Frühbucherrabatt: 3% des Reisepreis bei Buchungen, die spätestens 6 Monate vor Reisebeginn bei uns einlangen.



Ihr Plus bei CLEARSKIES!

Die meisten Flüge erreichen Bishkek in den ganz frühen Morgenstunden. Deshalb steht für Sie ein Zimmer in unserem Hotel bereit, damit Sie sich nach dem langen Flug und der Zeitumstellung etwas erholen können.

Wissenswertes

- Beste Reisezeit: von Mitte Juni bis August
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 4 bis maximal 12 Teilnehmern
- Reiseleitung durch kirgisischen, englischsprechenden Bergführer/Bergführerin - von CLEARSKIES geschult
- 14 Tage Trekking-Rundreise mit Übernachtungen in Zelten, Hotel und typischen Jurtenlagern
- Übernachtungen in landestypischen Jurten am Son-Kul und Issyk-Kul
- Bademöglichkeit im warmen Issyk-Kul
- In Bishkek 2 Übernachtungen in gemütlichem Hotel
- Vegetarische Diät kann berücksichtigt werden, bitte bei Buchung mitteilen.

Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



Bitte beachten!

Gerne kann auf Anfrage individuell und gegen geringen Aufpreis ein kurzer Ausritt auf den kirgisischen Pferden organisiert werden. Die weiten Wiesen um den Son Kul eignen sich hierfür hervorragend!

Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung von/bis Bishkek durch englischsprechenden, kirgisischen Bergführer/ Bergführerin - von CLEARSKIES geschult
- Stadtbesichtigung in Bishkek mit deutschsprachigem Reiseleiter
- Erfahrener, einheimischer Koch während der Trekkingtour
- Bei der Trekkingtour: einheimische Pferdetreiber mit Packpferden für den Materialtransport - ca. 12-15 kg Freigepäck pro Teilnehmer
- *Unsere Mannschaften werden fair und landestypisch bezahlt. Wir legen großen Wert auf unsere Mannschaften und das gute Miteinander im Laufe der Reise.*

Unterkunft und Verpflegung

- Ruhiges 3* Hotel in Bishkek mit Swimmingpool, auf Basis Doppelzimmer mit Frühstück
- Während der Trekkingtour Übernachtungen in geräumigen Zelten von CLEARSKIES - jeweils 2 Teilnehmer im 3-Mann Zelt
- Vollpension während der Trekkingtour inkl. heiße Getränke (Tee, Kaffee, usw.)
- 2 Nächte in gemütlichen, traditionellen Jurten am Son-Kul
- 1 Nacht im schönen Jurtenlager am Issyk-Kul
- Vollpension während der Reise laut Detailprogramm

Transporte und Transfers

- Alle Transporte und Transfers in Bishkek laut Reiseprogramm im privaten Minibus, insbesondere die Flughafentransfers bei Ankunft und Abreise

CO₂ - Kompensation

- CLEARSKIES kompensiert die anfallenden CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.

Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Internationaler Flug nach Kirgistan
Gerne bieten wir Ihnen ein Gesamtpaket an, inklusive individueller Flugreise ab Ihrem Wunschflughafen!
- Reiseversicherung – Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen
Gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.
- Eintrittsgebühren in Museen, Kirchen usw.
- Getränke
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag in Bishkek: € 140,-
Bei Verfügbarkeit kann ein Zimmer mit einem anderen Teilnehmer, bzw. einer anderen Teilnehmerin geteilt werden, in diesem Fall entfällt der Einzelzimmerzuschlag. Diesen Wunsch teilen Sie uns bitte bei Buchung mit.
Bitte beachten Sie: Im Jurtenlager wird die Jurte von ca. 4 Teilnehmern geteilt, Einzeljurten sind nicht möglich. In den Familienpensionen sind Einzelzimmer meistens möglich, in Ausnahmesituationen muss ein Zimmer mit einem weiteren Teilnehmer geteilt werden.
- Einzelzelt auf Wunsch gegen Aufpreis: € 90,-
- Alle weiteren Kosten, die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



Der Son Kul - das blaue Juwel der Nomaden



Idyllische Zeltplätze



Ausritt am Son-Kul



ALPINTECHNISCH: leicht bis mittel



Keine alpinen Schwierigkeiten, gute Trittsicherheit erforderlich. Unsere Tour verläuft großteils auf schmalen, aber guten Wanderwegen ohne alpine Schwierigkeiten, bzw. in einfachem, weglosen (Wiesen-)Gelände. Einzelne Passagen auf steilen Pfaden müssen z.B. im Aufstieg zum Shamsy Pass bewältigt werden.

KONDITIONELL: mittel bis anspruchsvoll



Aufstiege bis ca. 1100 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Abstiege bis ca. 1200 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Die Gehzeiten können bis zu 7 Stunden am Tag betragen, die meisten Etappen der Tour sind kürzer.

Die zum Teil langen horizontalen Distanzen sollten nicht unterschätzt werden. Gute Kondition ist erforderlich und wird vorausgesetzt.



Höhenakklimatisierung

Im Verlauf dieser Tour bewegen wir uns meistens in Höhen um ca. 3000 bis 3500 Meter, die größte Höhe erreichen wir am Kumbel Pass mit 3600 Metern. Die Höhenakklimatisierung im Verlauf der Tour ist gut: die erreichten Höhen steigern sich kontinuierlich und die Schlafhöhen sind mit maximal 3000 Meter im Vergleich zu Touren im Himalaya sehr moderat.

Am neunten Tag der Tour legen wir einen Pausetag ein, im Zuge dessen man sich erholen kann.

In den vielen Jahren, in denen wir Touren in Kirgisien organisiert und durchgeführt haben, hatten wir bisher keinerlei Probleme auf Grund der Höhe. Dennoch sollte man Höhen um, bzw. über 3500 Metern, nicht auf die leichte Schulter nehmen.

Bitte unterstützen Sie Ihren Körper bei der Höhenakklimatisierung, indem Sie:

- die Reise gesund und ausgeruht antreten,
- in den ersten Tagen der Tour unnötige Anstrengungen vermeiden,
- entsprechend langsam gehen, vor allem im Aufstieg,
- viel Flüssigkeit (Wasser) aufnehmen,
- den Anweisungen und dem Rat unserer Guides (kirgisisch oder österreichisch) vertrauen und folgen!



Der CLEARSKIES-Duffelbag

Die einzige Trekkertasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 130,- | € 114,-*

*Sonderpreis für Clearskies Kunden
Preise inkl. 20% MWSt. zzgl. Versand

Voraussetzung und Vorbereitung

Diese Tour ist ideal für trainierte Bergwanderer, die im Alpenraum gewöhnt sind, Tages-touren mit 1000 bis 1200 Höhenmeter zu gehen und auch vor längeren Touren mit 1500 Höhenmetern nicht zurückschrecken. Sie betreiben regelmäßig (Ausdauer-)Sport und haben eventuell schon (mehrtägige) Trekkingerfahrung. Erfahrung mit Höhen um 4000 Meter ist hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten: regelmäßiges Laufen (Joggen), Radfahren, lange Bergwandertouren mit normalem Tagesgepäck (ca. 6 bis 10 Kg) bereiten Sie am besten auf diese Tour vor.

Kirgistan - ein gemäßigtes, muslimisches Land

Aufbauend auf dem sowjetischen Erbe ist Kirgistan eine säkuläre Republik. Selbst wenn sich ca. 70% der Bevölkerung dem sunnitischen Islam angehörig fühlen, spielt Religion in Kirgisien nach wie vor eine untergeordnete Rolle und es gibt keinen nennenswerten islamischen Fundamentalismus. Frauen haben in der Sowjetunion traditionell eine tragende Rolle in der Gesellschaft gespielt und entsprechend wichtige Posten in Administration, Wissenschaft und Wirtschaft bekleidet. Das Vermächtnis der Sowjetunion besteht heutzutage auch in einer starken und selbstbewussten Rolle der Frauen.



Im hohen Tien-Shan

In **Bishkek** schlafen wir in einem kleinen, ruhigen und sauberen **Hotel** (Landeskategorie 3*) in Gehdistanz des Stadtzentrums. Alle Zimmer bieten ein Badezimmer mit WC und Dusche/Bad. Das Hotel bietet einen kleinen Garten, bzw. auch einen kleinen Swimmingpool. In unmittelbarer Umgebung gibt es kleine Krämerläden, bzw. auch gut sortierte Supermärkte in Gehdistanz.

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

Am Issyk Kul übernachteten wir in einer ausgewählten, einfachen **Familienpension**. Speziell die Familienpensionen bieten einen sehr schönen und authentischen Einblick in das Leben der einheimischen Bevölkerung und sind in unseren Augen eine große Bereicherung des Reiseerlebnisses.

Wir werden von „unseren“ Familien, bei denen wir teilweise schon seit vielen Jahren wohnen und entsprechend herzlich empfangen werden, sehr gut betreut. In den Pensionen gibt es immer eine Dusche oder teilweise auch die Gelegenheit, ein echtes russisches Banya zu besuchen. Die WC-Anlagen sind teilweise rudimentär. Was eventuell an Komfort im Vergleich zu einem „luxuriösen“ Hotel fehlen mag, wird durch den persönlichen Kontakt mehr als wettgemacht!

Meistens können wir in den Familienpensionen auch Einzelzimmer bieten, aber hierfür gibt es keine Garantie und deshalb werden diese Einzelzimmer nicht entsprechend verrechnet.

Am Son Kul verbringen wir zwei Nächte in traditionellen Yurten. In Kirgisien werden die Yurten sehr gemütlich mit Teppichen ausgelegt, es liegen Matratzen am Boden und es stehen saubere Bettwäsche sowie warme Decken zur Verfügung. Selbstverständlich kann auch im eigenen Schlafsack geschlafen werden. Eine Yurte wird von 4 bis 5 Teilnehmern geteilt.

Unsere Familien bekochen uns ebenfalls sehr gerne und schmackhaft. Da Kirgisien ein Vielvölkerstaat ist und wir bei verschiedenen Ethnien unterkommen, ist die Verpflegung sehr vielfältig und abwechslungsreich.

Auf der **Trekkingtour** übernachteten **2 Teilnehmer im 3-Mann Zelt**. Die doppelwandigen Kuppelzelte werden von CLEARSKIES, bzw. unserem lokalen Partner zur Verfügung gestellt, bieten 2 separate Eingänge, jeweils mit Apside und genügend Platz für 2 Teilnehmer sowie deren Gepäck, das in den Apsiden verstaut werden kann.

Ein entsprechender Schlafsack sowie eine Schlafmatte (siehe Ausrüstungsliste), werden benötigt.

Neben den Schlafzelten für die Teilnehmer haben wir ein Gruppenzelt, in dem die Mahlzeiten eingenommen werden, ein Toilettenzelt und natürlich auch die benötigten Zelte für unsere einheimische Mannschaft mit dabei.

Die **Mahlzeiten** auf der Trekkingtour werden von einem unserer erfahrenen Köche zubereitet. Am Menü steht ein Mix aus kirgisischen bzw. zentralasiatischen Speisen, hauptsächlich vegetarische Gerichte auf Basis von Reis, Nudeln oder Kartoffeln in verschiedensten Variationen. Das Essen ist schmackhaft, sättigend und hygienisch zubereitet. Das Mittagessen besteht aus einem einfachen Lunchpaket, das am Morgen eingepackt und entlang der Strecke verzehrt wird.

Snacks, Schokolade, Riegel usw. sind nicht inkludiert und müssen von den Teilnehmern selbst mitgebracht, bzw. können zum Teil vor Ort gekauft werden.

Obwohl die zentralasiatische Küche traditionell sehr fleischlastig ist, können wir vegetarische Verpflegung bieten. Bitte um entsprechenden Hinweis bei der Buchung.



Bäche, die zum Baden einladen...



....und immer wieder gequert werden müssen

Am Morgen gegen 7 Uhr wird aufgestanden und die Tasche gepackt. Ihr Hauptgepäck bringen Sie schon fertig gepackt zum Frühstück, das gegen 7 Uhr 30 serviert wird. Die leeren Zelte können während des Frühstücks in der Morgensonne aufrocknen. Nach dem Frühstück werden gemeinsam die Zelte abgebaut und die gesamte Ausrüstung für unsere Mannschaft hergerichtet.

Während die Gruppe gegen 8 Uhr 30 in die Tagesetappe starten kann, wird die Ausrüstung von unserer Pferdemannschaft aufgeladen.

Am Vormittag planen wir 3 bis 4 Stunden Gehzeit, regelmäßig mit kurzen Trink- und Fotopausen unterbrochen, auch um die einzigartige Landschaft zu genießen. Natürlich sind auch einzelne, längere Pausen auf Pässen, bzw. Gipfeln, eingeplant, dort können wir auch unser Lunchpaket verzehren.

Am Nachmittag wandern wir wiederum 2 bis 3 Stunden bis zu unserem nächsten Lagerplatz. Hier wartet meist schon unsere Mannschaft, oftmals ist das Gruppenzelt schon aufgebaut. Die Schlafzelte der Teilnehmer werden gemeinsam – mit Hilfe unserer Mannschaft – aufgebaut. Dies hat auch den großen Vorteil, dass jeder seinen Zeltplatz selbst auswählen kann. Der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Je nach Ankunft in unserem Lager gibt es auch Tee/Kaffee sowie ein paar kleine Snacks. Meistens befinden sich unsere Lager an, bzw. in der Nähe von Bächen, in denen man sich waschen kann. Bitte benutzen Sie hierfür biologisch abbaubare Seife.

Am Abend, gegen 19 Uhr, wird gemeinsam zu Abend gegessen und in dem Gruppenzelt gemeinsam etwas Zeit verbracht, bevor es in die Zelte und in die Schlafsäcke geht.

Je nach Tagesetappe und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen...



Die kirgisischen Yurten



Tag 1: Individuelle Ankunft in Bishkek und Stadtbesichtigung

Individuelle Ankunft am internationalen Manas Flughafen in Bishkek. Sie werden am Flughafen in Empfang genommen und fahren zu unserem gemütlichen Hotel im Stadtzentrum von Bishkek. Hier stehen Zimmer bereit und Sie können ein paar Stunden Schlaf nachholen.

Nach dem Frühstück starten wir zu einer geführten Besichtigung der ruhigen und grünen Hauptstadt von Kirgistan. Wir beenden den Stadtrundgang am großen, belebten Osh-Bazaar, dem traditionellesten Bazaar von Bishkek. Hier können z.B. getrocknete Früchte oder Nüsse eingekauft werden. Der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung um sich auf die kommenden Tage vorzubereiten und ausruhen.

Am Abend Begrüßung im Hotel und letztes Briefing durch unseren Bergwanderführer.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Bishkek - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A
F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen		

Tag 2: Start in die Trekkingtour

Fahrt mit dem Minibus zum Ausgangspunkt unseres Treks, ca. 70km süd-östlich von Bishkek. Am Eingang des Shamsy Tales treffen wir auf unsere Mannschaft, die uns die nächsten Tage begleiten wird.

Die heutige Etappe dauert nur ein paar Stunden, ist ideal um sich aufzulockern und in die einzigartige Berglandschaft Kirgisiens einzutauchen.

Wir campen im Tal des Shamsy-Baches.

🚗	FAHRT	ca. 2 STD, 70 KM
⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	250 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	0 m
🕒	GEHZEIT	2-3 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Shamsy-Bach - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 3: Bis zum Basislager des Shamsy Pass

Der heutige Tagesmarsch führt uns weiter entlang des Shamsy. Langsam aber stetig steigen wir an und lassen schon bald die letzten Bäume hinter uns. Unser gut ausgetretener Weg windet sich durch das beeindruckende Tal, um schließlich in üppige Almwiesen zu münden. Hier, unterhalb des Shamsy-Passes, auf ca. 3000 Höhenmetern wird das nächste Lager aufgeschlagen.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	1000 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	100 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Shamsy-Pass - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 4: Über den Shamsy und weiter auf die Hochalmen von Kochkorka

Ca. 2 Stunden werden wir in der Früh ansteigen müssen, um die Passhöhe des Shamsy (3570m) zu erreichen. Der schwierigste Aufstieg unserer Tour führt uns über die erste Bergkette, die wir im Laufe dieser Trekkingtour überwinden werden. Die herrlichen Ausblicke auf die umliegenden schneebedeckten Gipfel bis hinunter zu dem weiten grünen Hochtal von Kochkorka entlohnen für den teilweise steilen und steinigem Anstieg.

Bald schon steigen wir durch herrliche Schluchten hinab bis auf die Hochalm von Kochkorka, wo wir unser nächstes Lager aufbauen.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	1000 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	1200 m
🕒	GEHZEIT	7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Kochkorka - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 5: Über die Hochalmen zum Karakol Fluss

Der Tagesmarsch führt uns durch die üppigen Almwiesen der Hochalmen um Kochkorka und Sarala-Saz. In diesem von Nomaden dicht besiedelten Gebiet wandern wir in einem weiten Bogen durch Edelweißteppiche bis zum Karakol Fluss, an dessen Ufer wir unser nächstes Zeltlager aufschlagen werden.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	350 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	750 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Karakol-Fluss - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 6: Der Buchuk Pass

Durch ein anfänglich breites Hochtal ersteigen wir heute den Buchuk Pass (3400m). Bald schon lassen wir die letzten Yurten hinter uns. Vom Pass aus herrliche Blicke zurück die Hochalmen von Kochkorka bis zu der ersten und höchsten Bergkette des Kirghiz-Alatau, welche wir schon weit hinter uns gelassen haben.

Auf der anderen Passseite steigen wir durch Blumenwiesen zum Sueyk-Fluss ab, wo wir das wahrscheinlich schönste Lager der Tour aufschlagen.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	1100 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	900 m
🕒	GEHZEIT	7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Sueyk-Fluss - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 7: Der lange Kumbel Pass

Langer sanfter Anstieg durch unberührte alpine Seenlandschaft bis zum Kumbel Pass (ca. 3600 m). Vom nahegelegenen Bergrücken überschaut man einen Großteil des Kirghiz-Alatau bis hin zum Son-Kul: nur mehr 2 Bergketten trennen uns von dem blau schimmernden See. Durch steile Blumenwiesen und über schmale Pfade steigen wir ab zum schönen kleinen Keldy-Suu Fluss, wo wir neben Yurten unser nächstes Lager aufschlagen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	950 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1000 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Keldy-Suu - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 8: In das schöne Char-Archa Tal

Über gute Pfade überschreiten wir den Char-Archa Pass und betreten das gleichnamige Flusstal. Das alpin anmutende Char-Archa Tal mit seinem vergletscherten Talschluss, schroffen Bergen und üppigen Wiesentepichen zieht auch uns in seinen Bann. Neben Hirten, die hier mit ihren Herden den Sommer verbringen, werden wir für 2 Nächte unser Lager aufbauen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	500 m
🕒	GEHZEIT	4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Char-Archa - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 9: Tag zur freien Verfügung

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung. Natürlich ist ein Ausflug zu den Gletschern des hinteren Char-Archa Tales sehr lohnend, aber auch Ausruhen kann am individuellen Programm stehen. Dieser Tag kann auch als Reservetag während der Tour eingeplant werden.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Char-Archa - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 10: Unser Ziel – der malerische Son-Kul

Am heutigen Tag erreichen wir nach den letzten langen Aufstiegen die nördliche Seite des Son-Kul Sees, das Ziel unserer Trekkingtour. Durch üppige Gras- und Edelweißwiesen wandern wir an vereinzelt Yurten vorbei bis wir nahe dem Ufer unser eigenes Yurtenlager erreichen, wo wir die nächsten 2 Nächte in traditionellen Yurten verbringen werden.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1050 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	800 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Son Kul - JURTENLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 11: Am Son-Kul

Rasttag am Son-Kul. Der heutige Tag steht uns ganz zu Verfügung, um dieses herrliche Gebiet zu erkunden. Wandern, reiten oder ein Bad im klaren und frischen Wasser des Son-Kul steht am Programm.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Son Kul - JURTENLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 12: Fahrt zum Gebirgssee Issyk-Kul

Mit Geländewagen verlassen wir den herrlichen Son-Kul und fahren durch beeindruckende Landschaft über Kochkorka zum Issyk-Kul. Am Nachmittag erreichen wir unser schönes Jurtenlager direkt am südlichen Ufer des großen warmen See, der an ein Binnenmeer erinnert. Am Nachmittag ist Baden und Entspannen angesagt. Der große Gebirgssee, der zweitgrößte der Welt, wird von unterirdischen heißen Quellen gespeist und friert deshalb auch im Winter niemals zu. Im Sommer ist er ein beliebtes und viel besuchtes Urlaubs- und Erholungsgebiet für ganz Zentralasien.

🚗	FAHRT	4 STD
🏠	ÜBERNACHTUNG	Issyk Kul - JURTENLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 13: Gemütliche Rückfahrt nach Bishkek

Entlang der Strecke besuchen wir den Turm von Burana, eine Ausgrabungsstätte aus dem 11. Jahrhundert. Gegen Mittag erreichen wir Bishkek. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, es kann auf eigene Faust ein Stadtbummel durch Bishkek unternommen werden.

🚗	FAHRT	4 STD
🏠	ÜBERNACHTUNG	Bishkek - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 14: Heimflug oder Weiterreise

Je nach Flugverbindung Transfer zum Flughafen Bishkek und Heimflug.

🍴	VERPFLEGUNG	F
---	-------------	---



Schlafsack/Gepäck

- Schlafsack mit Komfortbereich -5°C bis -10°C
- Iso-Matte (z.B. ThemaRest)
- Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter)
z.B. Gregory Zulu 40 oder Gregory Jade 38 (mit integrierter Regenhülle)
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung (Lastpferde bzw. Träger)
z.B. CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)
- Wanderstöcke (teleskopisch)
- Kleine Reisetasche
Zur Deponie der Ausrüstung im Minibus

Schuhe

- Bergschuhe mit fester Profilssole (knöchelhoch)
- Schuhwerk, um Bäche zu queren (z.B. Sandalen oder alte Turnschuhe)
- Turnschuhe oder andere Freizeitschuhe

Bekleidung

- Regen- und windfester Anorak (Goretex)
- Regenschutz: Rucksackhülle, Regenschirm, Überhose, evtl. Regenponcho
- Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder -pullover), evtl. leichten Daunen-anorak oder PrimaLoft Anorak
- Zweckmäßige Wander- und Bergkleidung (u. a. lange Hose)
- Thermo-Unterwäsche
- Mütze, Handschuhe
- Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“) als Mundschutz vor Staub und kalter Luft

Bitte beachten!

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

Erfahrungsgemäß haben viele Teilnehmer zu viel Ausrüstung (die nicht gebraucht wird) dabei! Bitte versuchen Sie, Ihre Ausrüstung auf ein Minimum zu reduzieren.

Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- Kulturbbeutel und Handtuch
- Klopapier (1 Rolle)
- Evtl. Handdesinfektionsgel
- Feuchttücher
- Wasserentkeimungstabletten (z.B. Micropur, Aqua Mira, o.ä.)

Sonstiges

- Sonnenschutz (z.B. LSF +30)
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- Fotoapparat
- Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakku
- Evtl. Höhenmesser, Kompass
z.B. CASIO ProTrek PRW-2500 (Solarbetrieb, Weltzeit usw.)
- 1-2 Trinkflaschen (Vol. 1 Liter)
- Müsliriegel, Nüsse oder ähnliches als Kraftfutter



CLEARSKIES Tipp!

Bitte beachten Sie bei Ihrer Kleidung, dass Sie ein, wenn auch sehr gemäßigtes, muslimisches Land bereisen werden. Als Bekleidungstipp empfehlen wir Ihnen, Ihre Schultern und Ihre Knie bedeckt zu halten.

Ein paar Tipps

- **Früchte-, Kräuter- oder Grüner Tee**
In Kirgisien wird viel Tee getrunken. Da man sich oft nach Tagen von den vorhandenen Teesorten (Schwarztee, grüner Tee) abgetrunken hat, ist es angenehm, einen eigenen Bedarf an Tee (z.B. Früchte- und/oder Kräutertee) mitzunehmen)
- **Hustenzuckerln**
Mit zunehmender Höhe wird die Luft trocken und es kann zu Halsbeschwerden kommen. Abhilfe können hier Zuckerln leisten (z.B. Ricola).
- **Geschenke für Einheimische**
Als Gastgeschenke eignen sich erfahrungsgemäß z.B. Taschenmesser, Stirn-/Taschenlampen, warme Kleidung, nicht mehr gebrauchte Anoraks, Fleecejacken, Bergschuhe, usw.

Geografie / Landschaft

Mit fast 200.000 km² Fläche annähernd so groß wie der gesamte Alpenbogen, weist die ehemalige Sowjetrepublik einen extremen Gebirgs- und Hochgebirgscharakter auf. Der überwiegende Teil des Landes wird vom Tien-Shan Gebirge und seinen parallel von Ost nach West verlaufenden Bergketten (Terskey Alatau, Khirgiz Alatau, Kungei Alatau u. A.) eingenommen. Die südliche Grenze zu Tadschikistan wird durch das Pamirgebirge gebildet. Beide Gebirgszüge mit ihren über 7000 Meter hohen Gipfeln (Pik Pobedy 7439m und Khan-Tengry 6995m im Tien-Shan nahe der Chinesischen Grenze, Pik Lenin 7134m im Pamir an der Tadschikischen Grenze) bilden die nordwestlichen Eckpfeiler des großen, zentralasiatischen Gebirgskomplexes Himalaya-Karakorum-Hindukusch.

Die ausgeprägte Höhenlage des gesamten Landes, sowie das extrem kontinentale Klima, schlagen sich wiederum auf die Vegetation nieder. Nur ein Bruchteil des Landes ist bewaldet, die Bestände der endemischen Tien-Shan Fichte, aber auch ausgedehnte Walnussbaumbestände, findet man in Höhen von 1500 bis 2500 Meter Höhe.

Unterhalb dieses meist lichten Waldgürtels trifft man auf trockene wüsten- und steppenartige Landschaften.

Die mittleren Höhenlagen zwischen 2000 und 3500 Metern werden meist von üppigen alpinen Gras- und Blumenwiesen (u.A. verschiedene Enzian- und Himmelschlüsselarten, Lauchgewächse, Edelweiß) eingenommen. Ein Drittel der Landesfläche liegt höher als 3500 Meter und wird als vegetationsloses Hochgebirge bezeichnet, dieses geht bald in Schnee- und Eisfelder über. Mehr als 6600 Gletscher werden gezählt, darunter auch der drittlängste Gebirgsgletscher der Welt (Enylcek Gletscher).

Der Wasserreichtum des Landes spiegelt sich in den von den Gletschern genährten reißenden Gebirgsbächen und Flüssen wieder, ebenso in den zahlreichen Seen. Der größte See Kirgisiens, der warme Issyk-Kul auf 1608 Metern, ist der flächenmäßig zweitgrößte Gebirgssee der Welt.

Der Son-Kul, zweitgrößter natürlicher See des Landes und von einer nahezu geschlossenen Kette von bis zu 4000 Meter hohen schneebedeckten Bergen umgeben, gehört zu den herausragendsten und malerischsten Landschaften (Zentral-)Asiens.

Das Fergana Tal im Südosten des Landes und das Becken des Issyk-Kul sind die großen Bevölkerungszentren des Landes. Von den ca. 5 Millionen Einwohnern leben ca. 35% in urbanen Siedlungsräumen. Viele Kirgisen halten nach wie vor die nomadischen Traditionen ihrer Vorfahren hoch und verbringen in Familienverbänden den Sommer mit ihren Pferdeherden in den weiten und saftigen Hochalmen des Himmelsgebirge.

Klima / Trekkingwetter

Das Klima Kirgisiens wird als trocken und kontinental bezeichnet. Auf kalte Winter folgen heiße und trockene Sommer. Vor allem die zahlreichen unterschiedlichen Höhenlagen beeinflussen das Klima zusätzlich. In den Niederungen des im Südwesten liegenden Fergana-Tales spricht man von subtropischem Klima, hier können die Temperaturen in den Sommermonaten bis auf +45°C klettern. In den Bergregionen des Tien-Shan spiegelt die landschaftliche Vielfalt die verschiedenen höhenbedingten Klimazonen wieder: Von heißen und trockenen Tälern über die niederschlagsreicheren, gemäßigten alpinen Lagen bis zum polaren Klima der Gipfelregionen.

Das im Jahresmittel ausgeglichene Klima weist das Becken des Issyk-Kul auf. Der riesige warme See – unterirdische warme Quellen verhindern selbst in kältesten Wintern dessen zufrieren – erzeugt ein sehr gemässigt und mildes Klima. Dies erklärt auch die schon seit Sowjetzeiten wichtige Stellung des Issyk-Kul als wichtigstes Erholungsgebiet Zentralasiens.

Dank der prinzipiell niedrigen Luftfeuchtigkeit ist das Klima im Allgemeinen sehr gut verträglich. Die heißen Sommermonate Juli und August sind geradezu ideal, um die Bergwelt Kirgisiens zu bereisen. In den Bergtälern liegen die Durchschnittstemperaturen zwischen 20° und 25°C. Auf Höhen um 3000m findet man noch Tagestemperaturen um 15°C vor. Sobald allerdings die Sonne am späteren Nachmittag untergeht, frischt es auf, Nachttemperaturen um den Gefrierpunkt sind in Höhen um 3500 Meter nicht ungewöhnlich.



Unsere treuen Begleiter



Picknick unterwegs



Am Issyk Kul

Klimatabelle Bishkek (756 m)

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
TEMPERATUR MAX. (°C)	2,5	3,5	9,0	19,2	23,5	29,0	32,7	31,5	26,0	17,2	9,5	4,7
TEMPERATUR MIN. (°C)	-8,0	-7,2	1,8	6,2	10,5	15,0	17,7	15,6	10,8	4,5	1,0	-5,8
SONNENSTUNDEN	4,4	4,5	4,9	6,5	8,4	10,2	10,7	10,2	8,8	6,3	4,8	3,7
REGENTAGE	6	6	9	9	8	5	3	2	3	6	7	6
NIEDERSCHLAG (MM)	26	31	50	77	64	35	16	12	16	44	44	28

Gesundheitsinformationen / Impfungen

Für die Einreise nach Kirgisien sind keine Impfungen vorgeschrieben.

Empfehlenswert sind, wie bei den meisten Fernreisen, Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Typhus und Hepatitis A und B. Malariaphylaxe benötigt man nur im Süden des Landes.

In die Reiseapotheke gehören jedenfalls Medikamente gegen Durchfall, Antibiotika, Lotion gegen Insekten, Sonnenschutzmittel und Verbandszeug.

Beachten Sie bitte, dass die medizinische Versorgung in Kirgisien nicht dem westlichen Standard entspricht und berücksichtigen Sie das bitte bei Ihrem Versicherungsschutz für die Reise. Bitte lassen Sie sich in jedem Fall von Ihrem Arzt beraten.

Trinkwasser

Trinken Sie nur abgekochtes/desinfiziertes Wasser, bzw. Mineralwasser. Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass der Verschluss intakt ist. Bitte trinken Sie niemals Wasser aus dem Wasserhahn, ohne es vorher zu entkeimen (Micropur). Zähneputzen mit unbehandeltem Wasser stellt in der Regel kein Problem dar.

Auf der Trekkingtour empfehlen wir, das Wasser mittels Entkeimungsmittel (z.B. Micropur) zu behandeln. Abgekochtes Wasser (Tee, Suppen) stellt in der Regel kein Problem dar.

Sprache

Offizielle Landessprachen sind Kirgisisch und Russisch. Außerdem werden viele andere Minderheitensprachen gesprochen.

Mit Englisch oder Deutsch kann man sich bedingt verständigen. Junge Leute können in der Regel etwas Englisch, selbst wenn sie oftmals zu schüchtern sind.

Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung in Kirgisien beträgt + 4h gegenüber MEZ.

Währung

Offizielle Währung in Kirgisien ist der Kirgisische Som, mit dem derzeitigen Kurs von ca. 1,-€ = 85,- KGS. Da Kreditkarten oder Reiseschecks nur selten akzeptiert werden, sollte man die Reisespesen in US-\$ oder Euro mitführen und umwechseln. Beide Währungen werden gleichermaßen akzeptiert und gewechselt.

Geldwechseln sollte man am Besten in Bishkek bei autorisierten Stellen (Banken und Wechselstuben), da hier der Kurs besser ist als zum Beispiel am Flughafen.



Frei meandernde Flüsse



Weite Landschaften des zentralen Tien-Shan



Nomadenkind mit Hund



Nomadenfamilie vor ihrer Yurte

Geld

In Bishkek können Sie mit einer Maestro- bzw. Bankomat-Karte Geld am Automaten beheben. Bei unseren Touren sind die meisten Kosten inklusive. Ausgaben, die Sie vor Ort zu tätigen haben: Getränke und einzelne Mittagsmahlzeiten vor, bzw. nach der Trekkingtour (siehe Detailprogramm), Trinkgelder für die Trekkingmannschaft sowie unsere Fahrer, eventuell kleinere Souvenirs.

Erfahrungsgemäß reicht ein Geldwechsel von € 150,- bis € 200,- pro Teilnehmer.

Entlang der Trekkingtour gibt es nur wenige Gelegenheiten Geld auszugeben, es ist jedoch immer ratsam, ein paar kleine Scheine in der Tasche zu haben.

Visum

Seit Juli 2012 benötigen Staatsbürger Österreichs, Deutschlands, Italiens und der Schweiz für die Einreise nach Kirgisien für einen Aufenthalt von bis zu 60 Tagen kein Visum mehr.

Der Personalausweis genügt zur Einreise nicht. Der Reisepass muss bei Einreise noch mindestens 6 Monate gültig sein.



Manche Bachquerungen sind am Pferd leichter...

Buchung und Zahlungsmodalitäten

Buchung der Reise

Für eine Buchung dieser Reise bitten wir Sie, das entsprechende Formular auf unserer Webseite auszufüllen. Gerne können Sie auch in unserem Büro anrufen...

Nach Eingang Ihrer Buchung erhalten Sie so rasch wie möglich eine entsprechende Buchungsbestätigung sowie die Rechnung über die Anzahlung der Reise (20%).

Diese Anzahlung ist umgehend zu begleichen.

Sollten Sie Ihre Internationale **Flugreise** ebenfalls über CLEARSKIES buchen, so werden Ihnen die entsprechenden Kosten sofort in Rechnung gestellt.

Ebenso wird eine eventuelle **Reiseversicherung**, die Sie über CLEARSKIES abschließen, sofort in Rechnung gestellt.

Die Restzahlung der Reise ist innerhalb von 20 Tagen vor Abreise fällig. Wir senden Ihnen rechtzeitig eine entsprechende Rechnung sowie alle wichtigen letzten Infos vor Ihrer Abreise zu.

Bezahlung

Spesenfreie Banküberweisung: Sie erhalten mit der Rechnung unsere Kontodaten und können die Zahlung spesenfrei durchführen.

Kunden aus der **Schweiz** können unsere CHF-Kontoverbindung in der BTV Staad (Schweiz) spesenfrei nutzen.



Kirgisischer Hirte

