

Kirgistan: Mountainbike-Tour im Tien-Shan-Gebirge

12 Reisetage - Gruppenreise

Anreise + Einreisebestimmung

Der Flug ist im Reisepreis nicht enthalten. Gerne machen wir Ihnen ein individuelles Angebot. Sehr gute Verbindungen werden z.B. von Turkish Airlines über Istanbul angeboten.

Für die Einreise nach Kirgistan ist ein unbeschädigter Reisepass notwendig, der mind. 6 Monate nach Reiseende gültig ist. Bürger aus Deutschland, Österreich, Schweiz und Italien benötigen kein Visum solange der Aufenthalt nicht länger als 60 Tage beträgt. Bürger anderer Staaten bitten wir sich bei der jeweiligen Vertretung zu informieren.

Wichtiger Hinweis: Für die Einhaltung der Einreisevoraussetzungen ist jeder Reisegast selbst verantwortlich. Bitte überprüfen Sie Ihren Reisepass und machen Sie sich mit den aktuellen Bestimmungen spätestens 8 Wochen vor Beginn Ihrer Radreise vertraut. Eine Stornierung der Reise aufgrund fehlender Visa oder inkorrektur Ausweisdokumente (z.B. zu frühes Ablaufdatum oder fehlende freie Seiten) ist nur nach unseren AGB bzw. denen unseres jeweiligen Partnerveranstalters möglich.

Routenführung und Anforderung

Mittelschwere und anspruchsvollere Radetappen, auf denen auch schon einige Berge zu überwinden sind. Hier sollten Sie über eine gute Kondition verfügen, z.B. gelegentlich am Wochenende auf Touren zu sein. Fahrtechnik: leicht – mittel: Technisch ist die Tour einfach zu bewältigen. Lediglich auf Etappe 2 und Etappe 8 gibt es kurze ausgesetzte oder verblockte Stellen, die aber problemlos geschoben werden können. Alle anderen Single-Trails und anspruchsvollen Abfahrten, können von den nicht geübten Fahrer/innen auf Schotterpisten umfahren werden.

In den meisten Gruppen herrscht ein unterschiedliches sportliches Niveau unter den Teilnehmer/innen. Das ist kein Problem, wir passen uns dem an. Die Touren sind so konzeptioniert, dass jede Etappe auch bei langsamer Fahrweise pünktlich zum Abendessen geschafft wird. Ambitionierte Fahrer können an vielen Teilstücken voraus fahren.

Pro Tag fahren wir ca. 30– 90 Kilometer. Sie finden die Tageskilometer und Höhenmeter am jeweiligen Tag der Reisebeschreibung.

Begleitfahrzeug + Guide

Uns begleitet ein geeignetes Fahrzeug, welches unser Gepäck und das Equipment während der Reise transportiert. Unser deutschsprachiger Bike-Guide kennt die Touren aus seiner Westentasche und knüpft bei Begegnungen mit Einheimischen die Verbindung zur Gruppe, was oft zu tollen Erlebnissen wird und werden kann.

Ein offenes Wort zu den Trinkgeldern: Diese sind immer eine freiwillige Leistung und immer gern gesehen und manchmal sogar auch erwartet. Wie aber auch bei uns in Deutschland drückt man damit die Zufriedenheit einer Dienstleistung aus. Wenn Sie die Arbeit und Leistung Ihrer Reiseleitung bzw. dem Team vor Ort wertschätzen, empfehlen wir, sich an einem Richtwert von 3-5 Euro pro Person und Tag zu orientieren. Ansonsten rechnen Sie mit den in Mitteleuropa üblichen 10% (fragen Sie ansonsten gerne auch Ihre Reiseleitung wenn Sie unsicher sind).

Unterkünfte

Wir übernachten 5x in Mittelklassehotels, einmal in einem familiengeführten Gästehaus sowie einmal in einer landestypischen Jurte der Nomaden (Mehrbettzimmer - Alternativ können dort unsere Zelte genutzt werden). 4 mal schlagen wir unsere Zelte in der Einsamkeit auf und kochen in unserer Feldküche. Während der Zeltnächte ist die Einzelnutzung eines Zweimannzeltes inklusive. Ein Schlafsack (Empfehlung: Komfortbereich bis -5 Grad) muss mitgebracht werden.

Gesundheit

Bitte beachten Sie, dass wir in großer Höhe über 3000 m ü.NN unterwegs sind. Bitte informieren Sie sich bezüglich einer möglichen Anfälligkeit für die Höhenkrankheit bei Ihrem Hausarzt. Wir nutzen die ersten beiden Tage zur Akklimatisierung und werden erst am 4. Reisetag 3500 m ü.NN überschreiten. Die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes für Kinder und Erwachsene sollten anlässlich einer Reise überprüft und vervollständigt werden. Diese Empfehlungen ersetzen keinesfalls eine persönliche Konsultation und ein Impf-Check-up bei Ihrem Hausarzt! Detaillierte Informationen zur medizinischen Vorsorge erhalten Sie z.B. auf den Seiten des Centrums für Reisemedizin www.crm.de

Klima

Kirgistan ist von trockenem Kontinentalklima geprägt. Es herrschen extreme Temperaturschwankungen im Land vor. Während im Süden im Sommer Temperaturen von 45° keine Seltenheit sind, fallen die Temperaturen im Winter regelmäßig auf unter -10° auch in den niederen Lagen des Landes. Typisch für Juli, August und September ist viel Sonne (Kirgistan hat 250 Sonnetage im Jahr) und Temperaturen tagsüber von ca. 35° in Bischkek, 30° am Issyk Kul und 15° am Son Kul. Nachts kühlt es besonders im Hochgebirge stark und erreicht auch im Sommer Temperaturen um den Gefrierpunkt.

Räder

Sie können optional ein Bike über uns mieten. Zur Verfügung stehen je nach Verfügbarkeit folgende, gut gewartete Fullies: 2023er SCOTT Spark 970 (29"/1x12/Variostütze), 2019er SCOTT Spark 970 (29"), GIANT Anthem (27,5").

Gerne können Sie für Ihren Komfort während des Radurlaubs Ihren eigenen Sattel sowie auch Klickpedalen mitbringen. Der Guide montiert diese gerne für Sie!

Reisebeschreibung

Highlights

- Eine Übernachtung in traditionellen Jurten der Nomaden
- Hochalpine Bergseen Issyk-Kul und Song-Kul
- Biken auf einsamen Pisten und Nomadenwegen

Reiseverlauf

VIDEO Kleiner Reiseeinklick

Schade – hier käme ein Video, von der MTB Tour in Kirgistan.
(- / - / -)

1. Tag: Ankunft in Kirgistan

Individuelle Anreise nach Bischkek. Gerne unterstützen wir Sie mit einem Flugangebot. (Wir empfehlen eine Verbindung mit sehr früher Ankunft, so dass man ausreichend Kraft tanken kann bis zum Mittag!) Fahrt per Shuttle zu unserem Hotel in der Stadt. Nach einem späten Frühstück bereiten wir die Bikes vor und lernen am Nachmittag bei einer kleinen Stadtführung Bischkek und seine Geschichte kennenlernen und anschließend bei einem gemeinsamen Abendessen mit guter traditioneller Küche den Tag ausklingen lassen. (- / - / A)

2. Tag: Vom Orto Tokoy See nach Kochkor

Nach dem Frühstück verlassen wir die Stadt per Shuttle in südöstlicher Richtung (ca. 3h Fahrzeit). Kurz vor dem Orto Tokoy See auf 1700m Höhe, startet unsere Bike-Reise mit einer gemütlichen Einstimmungsetappe. Nach wenigen Metern Abfahrt auf der Passstrasse kommt der erst in jüngerer Zeit entstandene See zum Vorschein. Schon nach wenigen Kilometern erreichen wir sein Ufer und genießen die Ruhe! Der Weg führt uns nun weiter entlang des unberührten Flüsschens Chui. Direkt vor uns erheben sich schon bald die ersten schneebedeckten Viertausender aus der üppig grünen Vegetation. Nach ca. 30km erreichen wir auf 1850m unsere Unterkunft bei unserer kirgisischen Gastfamilie in Kochkor (1 ÜN). Außerdem haben wir die Möglichkeit die traditionelle kirgisische Filzherstellung im Ort zu besichtigen. (ca. 30km / 150Hm) (F / M / A)

3. Tag: Über den Chaar-Archa-Pass

Nach unserem ausgiebigen Frühstück im Gästehaus starten wir zu unserer heutigen, langen Etappe. Die zu Beginn mäßige Steigung hilft uns, sich an die Höhe der kommenden Tage zu gewöhnen. Das weitläufige Kochkor Tal mit seinen Sand- und Schotterpisten, ist geprägt von traditioneller Landwirtschaft und der umgebenden Bergkulisse. Nach etwa 30km biegen wir auf die wenig befahrene Hauptstraße in das Kyzart-Tal ab. Nach der Mittagspause und einem kurzen Transfer von 15 Kilometern meistern wir schließlich den steileren Anstieg auf den Chaar-Archa-Pass mit traumhafter Aussicht über beide Täler. Das Highlight des Tages ist die 8km lange Wiesenabfahrt mit anschließendem flowigem Singletrail hinunter ins Tal zu unserem ersten Zeltlager (1 ÜN). (ca. 60km / 960Hm) (F / M / A)

4. Tag: Song-Kul See

Nach unserer ersten Nacht im Freien erwartet uns der Aufstieg zum Song Kul - See. Über 12km führt der Weg hinauf zur Passhöhe, die auf etwa 3220m liegt. Hier erwartet uns die spektakuläre Aussicht auf den See, aus unserer Sicht einer der schönsten Ort des Landes! Auf 3000m Höhe gelegen spiegeln sich die umliegenden Gipfel im Wasser des glasklaren Naturjuwels. Eine 4km lange genussvolle Wiesenabfahrt führt uns hinunter zum See. Am Ufer machen wir unsere Mittagsrast, mit Bademöglichkeit für Mutige und Hartgesottene! Schon die Weiterfahrt zu unserem Jurten-Camp (1 ÜN) über die die Hochebene entlang des Ufers wirkt wie Balsam für unsere Seelen. Die Ruhe und Schönheit des ganzen Gebietes bleiben uns für immer in Erinnerung! (ca. 32km / 1050Hm) (F / M / A)

5. Tag: Vom Song-Kul nach Naryn

Zwischen weidendem Vieh und Jurten, biken wir noch ein Stück entlang des Sees weiter Richtung Terskey Pass ("Der Pass der 33 Papageien"). Dort erwartet uns die Aussicht auf die ersten Wälder der typisch kirgisischen Tian Shan Fichten. Nach der Abfahrt und unserem Mittags-Rastplatz umgeben von Bergen und Wäldern geht es über einen weiteren Pass Richtung Naryn, einer alten Garnisonsstadt an der alten Seidenstraße auf etwa 3000m Höhe. Die letzten 20km werden wir unser Shuttle nutzen. 1 Hotel-ÜN in Naryn. (ca. 60km / 900Hm) (F / M / A)

6. Tag: Entlang des Naryn-Flusses zur Kapchygay-Schlucht

Aus Naryn fahren wir am türkisfarbenen, gleichnamigen Fluss flussaufwärts. Noch völlig ursprünglich sucht sich das Wasser des Naryn seinen Weg und schafft dabei eine herrliche abwechslungsreiche Szenerie. Dabei passieren wir etliche typisch kirgisische Dörfer und biken auf tollen Trails immer am oft steilen Ufer des Flusses. Nach kurzen Schiebepassagen erreichen wir über eine schwungvolle kurze Abfahrt unser Zeltlager am Eingang der Kapchygay-Schlucht (1 ÜN). (ca. 64km / 1000Hm) (F / M / A)

7. Tag: Einsame Gebirgstäler am "kleinen Naryn"

Zur weiteren Akklimatisierung verbringen wir einen recht entspannten Tag im Tal des "kleinen Naryn". Am Morgen führt der Weg weiter über einen alte Holzbrücke, einer schmalen Straße folgend durch eine Schlucht, bis sich am Ende der Blick wieder öffnet. Wir erreichen ein abgelegenes, dünnbesiedeltes Gebirgstal, das nur das kleine Örtchen Örük Tam beherbergt. Ca. 20km hinter der Siedlung schlagen wir unser Lager auf und bestaunen die weitläufige Berglandschaft mit ihren Sommerweiden. Den Abend lassen wir am Lagerfeuer ausklingen (1 ÜN). (ca. 44km / 830Hm) (F / M / A)

8. Tag: Zu den heißen Quellen des Jyluu Suu

Die heutige Bike-Etappe wird uns durch die unvergessliche Landschaft der kirgisischen Hochweiden entlang des Balgart führen. Wir folgen gemächlich ansteigend, den von Gletschern bedeckten Bergen und genießen vor uns die endlose Weite der kirgisischen Hochebene. Unser Ziel sind die heißen Quellen des Jyluu Suu auf ca. 3000m über dem Meer. Dort errichten wir unser Lager (1 ÜN) und bereiten uns auf den kommenden schweren Tag über den Tosor Pass vor. (ca. 39km / 500Hm) (F / M / A)

9. Tag: Über den Tosor-Pass zum größten Bergsee Asiens

Die Königsetappe unserer Tour führt uns immer näher an die Gletscher des Tian Shan Massivs heran. Entlang der Yak-Weiden im Üch Emcheck-Hochtal gelangen wir nach einem stetigen Aufstieg, der zum Ende hin recht steil wird zum Pass und stehen direkt vor dem Gletscher. Wir haben den höchsten Punkt unserer Tour erreicht, den 3893m hohen Tosor Pass. Nach einem kurzen Snack und umziehen, erwartet uns die 37km lange Abfahrt zum Issyk Kul See. Der Anfangs technisch herausfordernde Geröllpfad führt später als Schotter- und traumhafter Wiesen-Trail hinab mit Blick zum Issyk Kul. Von unserem Pausenplatz nach etwa der Hälfte der Abfahrt können wir den wunderschönen Ausblick auf den See genießen. Auf der weiteren Pisten- und Trails ändert sich die Kulisse stetig von bewaldeten Berghängen bis hin zu zerklüfteten rot-gelben Sandstein-Schluchten. Das Ziel unserer Tour ist erreicht, der Issyk Kul ("warmer See") mit seinen Sandstränden und glasklarem Wasser ist der zweitgrößte Alpine Bergsee der Erde. Nach einer Badepause fahren wir weiter mit dem Fahrzeug in das 80 km entfernte Yeti Oguz in die Lodge unseres Guides Tilek (2 ÜN). (ca. 71km /1100Hm) (F / M / A)

10. Tag: Pausen- und Badetag am Issyk Kul See

Heute entspannen wir in unserer schönen Unterkunft und können einen Ausflug in die nahe gelegene Provinzhauptstadt Karakol unternehmen. Der Basar von Karakol, die bekannte hölzerne Dunganen Moschee und orthodoxe Kirche sowie das geschichtliche Museum sind nur einige Sehenswürdigkeiten, deren Besuch sich lohnt. Vor allem auch die uigurische Küche mit dem für Karakol berühmten Gericht „Aschlamfu“ lohnt sich zu probieren. Natürlich kann auch ein Badeausflug an den Issyk Kul unternommen werden. Wir entscheiden selbst wie wir diesen Tag verbringen. (F / M / A)

11. Tag: Zurück nach Bischkek

Auf dem Weg zurück nach Bischkek (ca. 400km) passieren wir zahlreiche Dörfer am Ufer des Issyk Kul Sees. Das Panorama des Sees mit den dahinter liegenden Bergipfeln des Tien Shan, aber auch die Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke lassen den ganztägigen Rücktransfer kurzweilig erscheinen. Unsere Reise neigt sich nun leider dem Ende zu. In einem traditionellen Restaurant genießen wir am Abend noch einmal die leckere lokale Küche und stoßen gemeinsam auf unsere Radtour an. (1 ÜN im Hotel) (F / M / A)

12. Tag: Heimreise

Mit unvergesslichen Eindrücken aus Kirgistan geht es dann Richtung Heimat. Transfer zum Flughafen und individueller Rückflug (i.d.R. am frühen Morgen) zurück nach Europa. (F / M / A)

(F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

Programmhinweise

Kirgistan ist infrastrukturell schlecht erschlossen und die Straßen sind häufig in einem desolaten Zustand. Witterungsbedingt kann es daher vorkommen, dass wir die Straßen nicht passieren können. Es kann daher zu Veränderungen im Programmablauf kommen. Das Programm wie oben aufgeführt, stellt die optimale Variante dar. Unsere Reisetermine orientieren sich an den meist zu dieser Zeit günstigen Wetterverhältnissen vor Ort.

Leistungen

- 11 Übernachtungen mit Frühstück (3x Hotel, 2x Lodge, 1x privates Gästehaus, 4x Zelt, 1x Jurte)
- Vollverpflegung während der Radtouren
- Gepäcktransport und Begleitfahrzeug
- Flughafentransfers
- 2 Personen-Zelte zur Einzelnutzung für jeden Teilnehmer
- komfortable Campingausrüstung (Duschzelt, Campingtoilette, komfortable Isomatten, Gemeinschaftszelt)
- lokaler, englisch- und russischsprachiger Bike-Guide, ab 9 Personen weiterer Bike-Guide
- lokales Begleitpersonal während der Tour (Koch, Fahrer)
- Stadtführung in Bischkek
- Besichtigungen einer Filzwerkstatt
- T-Shirt
- Reiseliteratur
- technischer Support bei Pannen, gut ausgerüsteter Notfallkoffer
-

Nicht enthaltene Leistungen

- Flug (gerne machen wir Ihnen ein Angebot)
- nicht genannte Mahlzeiten (Mittag- und Abendessen am ersten und letzten Reisetag in Bischkek)
- Getränke
- Kosten für optional genannte Aktivitäten und Ausflüge
- Schlafsäcke
- Radmiete
- Trinkgelder

Gruppengröße: 5 - 12 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl : 28 Tage vor Reisebeginn