Abenteuer Tian Shan

12-tägige Mountainbike-Reise durch Kirgistan







12 Tage 8 Etappen

Land: Kirgistan
Kategorie: Mountainbike
Level: Mittel bis schwer ●●●
Gruppengröße: 6 - 12
Strecke: 435 km
Etappen: 8
Höhenmeter: 6.900
: Begleitfahrzeug + Gepäcktransport
: Vollverpflegung während der Tour
: zzgl. Flug ab 550€

Preis pro Person ab:

Ab 2490 € ★ 25 Bewertungen

Überblick

KIRGISTAN / MOUNTAINBIKE

Highlights unserer Kirgistan Mountainbike-Reise

Diese Reise steht für Mountainbike-Genuss pur! Von der quirligen Hauptstadt Bischkek fahren wir hinauf zu den saftig grünen Hochweiden der Nomaden. Auf unseren acht Bike-Etappen erwarten uns unberührte Berglandschaften mit traumhaften Wiesen-Trails. Über zahlreiche 3.000er Pässe gelangen wir von den Gletschern des Tian Shan Gebirges bis an den zweitgrößten Gebirgssee der Welt, den Issyk Kul. Sein glasklares Wasser und seine Sandstrände laden uns am letzten Tour-Tag zum Baden und Entspannen ein.

✓ Anspruchsvolle Mountainbike-Tour quer durch das Tian-Shan Gebirge

- Flowige Wiesenabfahrten und einzigartige Trails
- Jurten-Übernachtung am Son Kul See
- Etappenverlängerungen und Alternativrouten je nach Teilnehmerwünschen
- Kennenlernen vieler Nomaden-Traditionen wie Adlerjagt, Filzherstellung, Jurtenbau
- Baden in den magischen Gebirgsseen Issyk Kol und Son Kul

> Welt Nomaden Spiele 2026
> **Die Weltspiele der Nomaden werden 2026 wieder in Kirgistan veranstaltet. Sei dabei und buche bei dieser Reise (Tour 23.08.2026) exklusiv deinen Platz. Gemeinsam mit deinem Guide nimmst du dir einen Tag Zeit und erlebst verschiedene Sportarten, Kulturshows und viele Einblicke in das Leben der Nomaden auf dem Veranstaltungsgelände am Issyk Kul in Cholpon Ata.** weitere Infos

Tagesprogramm

KIRGISTAN / MOUNTAINBIKE

Tag 1 Anreise nach Bischkek (800 m)

Ankunft in den frühen Morgenstunden und Fahrt per Shuttle zum Tourhotel in der Stadt. Nun erstmal “aus”schlafen bis mittags, ein spätes Frühstück genießen und Bike-Setup. Am Nachmittag werden wir bei einer Stadtführung den Basar und das Zentrum von Bischkek erkunden. Bei einem gemeinsamen Abendessen mit guter traditioneller Küche lassen wir den Tag ausklingen.

: Hotel
: F

Bischkek





Tag 2 1. Etappe: Orto Tokoy Reservoir (2.160 m)– Kochkor (1.819 m)

Nach dem Frühstück fahren wir zirka drei Stunden mit dem Shuttle zum Startpunkt am Orto Tokoy Reservoir (1.700 m). Dort beginnt unser Bike-Abenteuer entlang des Chui-Flusses mit Blick auf grüne Täler und schneebedeckte 4.000er. Nach 30 km erreichen wir die Kleinstadt Kochkor (1.850 m) und unsere Gastfamilie. In Kochkor besichtigen wir eine Werkstatt für traditionelle Filzherstellung.

: 30 km, 350 Hm
: Homestay
: F/M/A

Orto Tokoy Reservoir Kochkor



Tag 3 2. Etappe: Kochkor – Chaar Archa Tal (2.300 m)

Heute starten wir auf Sand- und Schotterwegen mit sanfter Steigung, ideal zur Akklimatisierung. Nach zirka 50 Kilometern erreichen wir schließlich am Ende des Kyzart-Tals den steilen Anstieg auf den Chaar-Archa-Pass mit traumhafter Aussicht. Den krönenden Abschluss bildet die 8 km lange Wiesenabfahrt mit anschließendem flowiger Wiesenabfahrt hinunter ins Tal zu unserem ersten Zeltlager.

Verlängerung: Nach dem Mittag legen wir zirka 15 Kilometer mit dem Fahrzeug zurück. Die Strecke kann in Absprache mit dem Guide wetterabhängig (Wind, Sonne) auch mit dem Fahrrad zurückgelegt werden.

: 60 km, 950 Hm
: Zelt
: F/M/A

Chaar Archa



Tag 4 3. Etappe: Chaar Archa Tal – Son Kul (3.022 m)

Nach einer Nacht im Freien und Frühstück starten wir den 12 km langen Aufstieg zum zweiten Dreitausender Pass auf unserer Reise (Tuz Ashu Pass, 3.220 m). Oben erwartet uns eine atemberaubende Aussicht auf den glasklaren Son Kul See. Eine 4 km lange Wiesenabfahrt führt uns zum Ufer, wo wir eine Rast einlegen. Die Weiterfahrt zu unserem Jurten-Camp entlang des Ufers wirkt wie Balsam für unsere Seelen. Die Ruhe und Schönheit des ganzen Gebietes bleiben uns für immer in Erinnerung!

: 32 km, 1.050 Hm
: Jurte
: F/M/A

Son Kul See



Tag 5 4. Etappe: Son Kul – Terskey Pass(3.133 m) – Naryn (2.078 m)

Entlang der atemberaubenden Seekulisse, zwischen weidendem Vieh und Jurten, fahren wir Richtung Terskey Pass (“Der Pass der 33 Papageien”). Oben erwartet uns die Aussicht auf die ersten Wälder der typisch kirgisischen Tian Shan Fichten. Nach der Abfahrt ins Son Kul Tal und unserer Mittagsrast geht es über den einen weiteren Dreitausender Pass Richtung Naryn einer alten Garnisonsstadt an der Seidenstraße. Die letzten Kilometer werden wir mit dem Shuttle zurücklegen.

: 60km, 900 Hm
: Hotel
: F/M/A

Tersky Pass



Tag 6 5. Etappe: Naryn – Kapchygay Schlucht (2.340 m)

Aus Naryn fahren wir flussaufwärts am türkisfarbenen Naryn Fluss entlang. Noch völlig ursprünglich sucht sich das Wasser seinen Weg und schafft dabei eine herrliche abwechslungsreiche Szenerie. Die Strecke führt durch zahlreiche Dörfer, eine gute Gelegenheit den Alltag im ländlichen Kirgistan zu beobachten. Am Eingang der Kapchygay Schlucht erreichen wir unser traumhaft gelegenes Zeltlager.

Verlängerung: Je nach Gruppenkonstellation kann auch die auf der rechten Seite des Naryn gefahren werden +10 km +500 hm. Die Absprache dazu erfolgt vor Ort.

: 55 km, 500 Hm / 64 km, 1.000 hm
: Zelt
: F/M/A

Naryn



Tag 7 6. Etappe: Kapchygay Schlucht – Örük Tam (2.678 m)

Da sich die Highlights heute dicht aneinanderreihen, kommt uns die eher kurze Strecke zur weiteren Akklimatisierung entgegen. Es wartet der landschaftlich spektakuläre Zusammenfluss des kleinen und großen Naryn, die Kapchygay Schlucht sowie die Schlucht von Örök Tam, dem letzten Dorf auf den nächsten drei Etappen. 15 Kilometer hinter der Siedlung schlagen wir unser Lager auf und bestaunen die weitläufige Berglandschaft mit ihren Sommerweiden. Den Abend lassen wir am Lagerfeuer ausklingen.

: 44 km, 830 Hm
: Zelt
: F/M/A

Kapchagay Schlucht



Tag 8 7. Etappe: Örük Tam – Jyluu Suu (2.980 m)

Diese Etappe wird uns durch die unvergessliche Landschaft der kirgisischen Hochweiden entlang des Balgart führen. Rechts und links die gletscherbedeckten Berge und vor uns die endlose Weite der kirgisischen Hochebene. Unser Ziel sind die heißen Quellen des Jylyy Suu auf ca. 3.000m. Dort errichten wir unser Lager und bereiten uns auf den kommenden schweren Tag übe den Pass vor.

Verlängerung: Je nach Gruppenkonstellation kann eine anspruchsvolle Verlängerung über den Teschi Kol See gefahren werden +5 km +500 hm. Die Absprache dazu erfolgt vor Ort.

: 39 km, 500 Hm
: Zelt
: F/M/A

Jyluu Suu



Tag 9 8. Etappe: Jyluu Suu – Tosor Pass (3.889 m) – Issyk Kul (1.620 m)

Die Königsetappe unserer Tour führt uns immer näher an die Gletscher des Tian Shan heran. Entlang der Yak-Weiden gelangen wir nach einem stetigen Aufstieg zum Pass und stehen direkt am Gletscher. Wir haben den höchsten Punkt unserer Tour erreicht, den 3.893 m hohen Tosor Pass. Nun wartet die 37 km lange Abfahrt zum Issy Kul See auf uns. Der anfangs anspruchsvolle Fahrweg führt später als Schotter- und traumhafter Wiesenweg hinab. Das Ziel unserer Tour ist erreicht, der Issyk Kul (warmer See) mit seinen Sandstränden und glasklarem Wasser. Nach einer Badepause fahren wir weiter mit dem Fahrzeug in das 80 km entfernte Yeti Oguz in die Lodge unseres Guides Tilek.

: 71 km, 1.100 hm
: Lodge
: F/M/A

Tosor Pass



Tag 10 Pausentag in Yeti Oguz

Heute entspannen wir in unserer schönen Unterkunft und unternehmen einen Ausflug zu der nahe gelegenen Felsformation “Yeti Oguz”, zu Deutsch sieben Stiere. Auch Karakol mit seinem Basar, einer hölzernen Dunganen Moschee sowie der orthodoxen Kirche besuchen wir heute. Wer möchte, besucht anschließend noch die heißen Quellen in den Bergen bei Aksu.

: Lodge
: F/M/A

Yeti Oguz



Tag 11 Rückfahrt nach Bischkek

Auf dem Rückweg nach Bischkek passieren wir zahlreiche Dörfer in denen uns Einheimische ihr Handwerk und ihre Traditionen vorstellen. In einem traditionellen Restaurant lassen wir die Reise mit köstlicher Küche ausklingen, bevor es mit unvergesslichen Eindrücken Richtung Heimat geht.

: 400 km
: Hotel
: F/M

Balyktschy



Tag 12 Heimreise

Rückflug nach Hause in den frühe Morgen Stunden.

: F

Manas Flughafen Bischkek



Leistungen

KIRGISTAN / MOUNTAINBIKE

+ Inbegriffene Aktivitäten

- ✓ 11 Übernachtungen mit Frühstück (3 x Hotel, 2x Lodge, 1 x privates Gästehaus, 4 x Zelt, 1 x Jurte), in der Anreisenacht steht unabhängig von der Ankunftszeit ein Hotelzimmer zur Verfügung
- ✓ Verpflegung wie in der Reisebeschreibung angegeben (Vollverpflegung während der Radtour)
- ✓ Getränke (Wasser, Tee, Kaffee) und Snacks währen der Tour (Trockenfrüchte, Nüsse, Schokoriegel, Obst)
- ✓ Professioneller Epic Trails Guide ab 9 Teilnehmern zweiter Guide
- ✓ lokales Begleitpersonal während der Tour (Guide, Koch, Fahrer)
- ✓ Ersatzfahrrad und technischer Support bei Pannen
- ✓ komfortable Campingausrüstung (Duschzelt, Campingtoilette, komfortable Isomatten, Gemeinschaftszelt)
- ✓ Hochwertige VAUDE Zelte zur Einzelnutzung für jeden Teilnehmer
- ✓ deutschsprachige Stadtführung in Bischkek
- ✓ Vielfältige Einblicke in die Nomadentraditionen: Besichtigung einer Filz- und einer Jurtenwerkstatt, Besuch eines Adlerjägers, Stadtspaziergang mit Besichtigungen in Karakol, uvm.
- ✓ Teilnehmer T-Shirt
- ✓ gut ausgerüsteter Notfallkoffer
- ✓ Flughafentransfers am An- und Abreisetag der Gruppenreise

Nicht im Preis enthalten

- × An- und Abreise
- × optionale Ausflüge
- × Mittag- und Abendessen am ersten und letzten Reisetag in Bischkek
- × Fahrrad

Guides



Stefan Ebert

Gründer von Epic Trails

Mehr



Tilek Omurzakov

Tour Koordinator und Guide in Kirgistan & Pamir

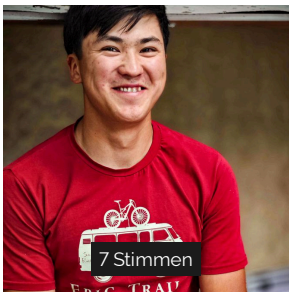
Mehr



Artiom Uljanjenko

Guide & Koordinator für Kirgistan

Mehr



Adliet

MTB Guide Kirgistan

Mehr



Maxim Werner

MTB Guide Usbekistan

Mehr

Bikes

KIRGISTAN / MOUNTAINBIKE



2023er SCOTT Spark 970 (29")

Typ All-Mountain-Fully Größen S, M, L, XL

29" Laufräder, Aluminium Rahmen, 120mm Federweg (RockShox/X-Fusion) mit Twin Lock System, versenkbare Sattelstütze, SRAM NX 1×12 Schaltung, Shimano hydraulische Scheibenbremse

Noch Fragen?

KIRGISTAN / MOUNTAINBIKE

Schaffe ich die Tour?

Wir haben alle Reisen in eine Skala von 1 - leicht bis 5 - schwer eingeteilt. Bitte schau Dir die entsprechende Bewertung unter dem Reiter "Anforderungen" an.

In den meisten Gruppen herrscht ein unterschiedliches Fitness- und Fahrtechnik-Niveau unter den Teilnehmern. Das ist kein Problem, wir passen uns dem an. An mehreren Tagen gibt es für die ambitionierten Fahrer Verlängerungsoptionen und Routenalternativen.

Unsere Touren sind so konzeptioniert, dass jede Etappe auch bei langsamen Tempo gut geschafft wird. Im Notfall kann in das Begleitfahrzeug umstiegen werden. Unsere Touren sind keine Wettkämpfe. Es ist genug Zeit zum Fotografieren.

Wenn zu Zweifel hast, melde Dich einfach bei uns.

Internet, Telefonieren und Akkus aufladen!?

Digital Detox mit Bergblick hat auf jeden Fall seinen Reiz! Und trotzdem hier einige Tipps für die Strom, Internet und Telefon: SIM-Karten gibt's am Flughafen oder in der Stadt für 5€-10€ . Internationale Roamingpakete oder Anbieter für weltweite eSims (z.B. www.airalo.com) sind eine gute Alternative. Akku laden? Steckdosen gibt's in den festen Unterkünften mit der Standardsteckdose (Typ C). In den Jurten und beim Zelten wird es schwierig, also Powerbank nicht vergessen. Die Netzabdeckung ist in den Bergen meist null. In den Städten und meisten Dörfern könnt ihr aber problemlos ins Internet.

Gibt es eine Packliste? Was sollte ich mitbringen?

Zu jeder Reisebuchung verschicken wir auch eine Packliste, damit du nichts vergisst. Grundsätzlich bewegen wir uns auf den Reise in extremen Klimabereichen. In der Hauptstadt sind wir auf unter 1.000 Metern, bei den Passüberquerungen auf 3.000m und zum Teil über 4.000m je nach Reise. Du musst also auf heißes, kaltes und auch mal nasses Wetter im Hochgebirge vorbereitet sein. Die Kleidung solltest du so wählen, dass du dich nach dem „Zwiebelprinzip" an die Bedingungen anpassen kannst.

Bei allen Reisen mit Zeltnächten ist ein eigener Schlafsack mitzubringen. Wir kümmern uns um das restliche Camping Equipment.

Ist Kirgistan ein sicher zu bereisendes Land?

Ja. Kirgistan ist ein sicher und angenehm zu bereisendes Land. Reisende werden sehr gastfreundliche und höflich empfangen. Glücklicherweise gibt es in Kirgistan sehr wenig Straßenkriminalität. Auf unseren Reisen werden wir dich am ersten Tag für die „kritischen" Situationen sensibilisieren. Das betrifft die üblichen Hinweise: nächtliche Stadtrundgänge vermeiden, die Wertsachen nicht offen zeigen, teure Uhren, wertvollen Schmuck und ähnliche Wertgegenstände, welche für die Reise nicht unbedingt von Nöten sind am besten zu Hause lassen.

Wann ist die beste Reisezeit für Kirgisistan?

Die beste Zeit, um Kirgistan zu bereisen, ist **Juni–September**.

✅ Angenehmes Wetter & ideale Bedingungen für Outdoor-Aktivitäten:

- Sommer (Juni–September): Milde Temperaturen in den Bergen (15–25°C) und trockenes Wetter, perfekte Zeit für Radreisen, Trekking, Reitausflüge und Jurtenübernachtungen.
- Die Hochebenen und Pässe sind schneefrei, sodass abgelegene Gebiete wie der Song-Kul-See oder der Tosor-Pass gut erreichbar sind.

❄️ Winter (Dezember–März): Für diejenigen, die an Wintersport interessiert sind perfekt, da Kirgisistan hervorragende Möglichkeiten zum Skifahren und Snowboarden bietet.

🌱 Frühling (April–Mai) & Herbst (Oktober–November): Unbeständiges Wetter, teilweise noch Schnee in höheren Lagen. Diese Zeit eignet sich perfekt für Usbekistantouren.

Welche Flüge und Airlines kommen in Frage?

Für die Anreise kommen zwei Airlines in Frage: Turkish Airlines und Pegasus Airlines. Beide Airlines fliegen über Istanbul. Wir haben mit beiden Airlines seit vielen Jahren gute Erfahrung gemacht. Pegasus als Billigtochter von Turkish bietet weniger Service.

Beispiel für eine Verbindung München - Bischkek

Hinflug:
12:50 Uhr (TK1642), Ankunft Istanbul 16.55 Uhr
ca. 2h für Umstieg
18:50 Uhr (TK346) Ankunft Bischkek 03:05 Uhr

Rückflug:
10:15 Uhr (TK345), Ankunft Istanbul 13:15 Uhr
ca. 3h für Umstieg
16:15 Uhr (TK1635), Ankunft München 18:05 Uhr

Flughafentransfer: Wir holen Dich am Anreisetag zu beliebiger Uhrzeit vom Flughafen ab und bringen Dich am Ende der Reise entsprechend auch wieder zum Flughafen.

Empfohlene und entspannteste Flugverbindung: Hinflug TK346 mit Ankunft gegen 03:00 Uhr (23 Uhr deutsche Zeit) und Rückflug TK 345 gegen 10 Uhr (06 Uhr deutsche Zeit). Anderen Ankunfts- und Abreisezeiten sind auch möglich.

Wichtige Informationen

KIRGISTAN / MOUNTAINBIKE

Anforderungen

Ausdauer mittel - schwer

Für diese Tour ist eine gute Grundausdauer erforderlich. Kondition für Etappen bis 90 km ist Voraussetzung. Wir sind auf der Tour an mehrere Tage auf 3.000 Metern und höher unterwegs. Durch die Höhe sind die Tagesetappen auch bei kurzen Distanzen fordernd und werden von unseren Teilnehmern oft als anstrengender empfunden als vergleichbare Etappen in den Alpen. Es gibt an mehreren Tagen sehr steile Anstiege von bis zu 10 Kilometern, die sehr kräftezehrend sind und vom Großteil der Teilnehmer geschoben werden.

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 auf Schotterpisten umfahren werden.

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.

Einzelzimmerzuschlag

Wir übernachten in festen Unterkünften, Jurtencamps und zelten in der Wildnis. Die Unterkünfte sind liebevoll gestaltet, authentisch und wir werden die kirgisische Gastfreundschaft erleben. Bei den Zeltnacht kümmern wir uns um einen gewissen Camping-Komfort: jeder bekommt sein eigenes Zelt mit bequemer Isomatte. Außerdem gibt es ein Gemeinschaftszelt, Dusch- und Toilettenzelt. Du musst lediglich deinen **Schlafsack** mitbringen. Während der Zeltnächte ist die Einzelnutzung eines Zweimannzeltes inklusive.

Der Einzelzimmerzuschlag bezieht sich auf die Übernachtung in den Hotels in Bischkek, Naryn und die Lodge in Yeti Oguz, sowie dem Homestay in Kochkor. In den Jurten am Son Kul sind wir in Gruppen von maximal 4 Personen pro Jurte untergebracht. Die Jurten stehen nicht zur Einzelnutzung zur Verfügung. Alternativ können dort unsere Zelte genutzt werden.

Änderung der Route

Je nach Witterungsbedingungen kann es vorkommen, dass einzelne Streckenabschnitte nicht befahrbar sind. In solchen Fällen kann es zu Änderungen im Programm- und Streckenablauf kommen. Bei extremen Wetterlagen, wie beispielsweise starken Regenfällen oder Schneefällen, könnten Passüberquerungen unmöglich werden, wodurch größere Umwege notwendig sein könnten. Das beschriebene Programm stellt die optimale Variante dar und wird, sofern die Bedingungen es zulassen, wie geplant umgesetzt.

Einreise / Visum

Für die Einreise nach Kirgistan benötigen Bürger aus der EU und der Schweiz bei Aufenthalten bis zu 30 Tagen kein Visum. Diese Regelung trifft für zahlreiche weitere Staaten zu.

Zur Einreise wird ein gültiger Reisepass benötigt, der mindestens 6 Monate über das Ausreisedatum gültig sein muss.

Bitte informiere Dich über die aktuellen Reise- und Sicherheitshinweise sowie über die Einreisebedingungen bei dem für dich zuständigen Außenministerium, z.B. www.auswaertiges-amt.de, www.aussenministerium.at, www.eda.admin.ch.

✱ Impfungen und Gesundheitsvorsorge

Für die Einreise nach Kirgistan gibt es keine verpflichtenden Impfungen. Es ist jedoch wichtig, dass deine Standardimpfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Polio auf dem aktuellen Stand sind. Zusätzlich empfehlen wir dir, über Impfungen gegen Hepatitis A nachzudenken. Bei längeren Aufenthalten oder bestimmten Aktivitäten könnten auch Impfungen gegen Hepatitis B und Tollwut sinnvoll sein. Besprich dies am besten mit deinem Arzt oder einem Tropenmediziner.

- Centrum für Reisemedizin: crm.de
- Robert Koch Institut: rki.de

Diese Seiten ersetzen natürlich keinen Arztbesuch. Plane genügend Zeit ein und kontaktiere deinen Arzt idealerweise schon einige Monate vor der Reise, um einen Impfplan zu erstellen.

Termine & Verfügbarkeit

KIRGISTAN / MOUNTAINBIKE

Beginn Sonntag **25 Juli 2027**	Ende Donnerstag **5 Aug. 2027**	Buchbar	Jetzt buchen
Beginn Sonntag **8 Aug. 2027**	Ende Donnerstag **19 Aug. 2027**	Buchbar	Jetzt buchen
Beginn Sonntag **22 Aug. 2027**	Ende Donnerstag **2 Sept. 2027**	Buchbar	Jetzt buchen