Kirgistan hautnah

14-tägige Rad- und Wanderreise durch Kirgistan







14 Tage 10 Etappen

Land: Kirgistan
Kategorie: Rad & Wandern
Level: Leicht-mittel
Gruppengröße: 5 - 12
: 6 Etappen / 301 km
: 4 Etappen / 52 km
: 3.830 hm / 2.750 hm

Preis pro Person ab:
Ab 2390 € 13 Bewertungen

Überblick

KIRGISTAN / RAD & WANDERN

Highlights unserer Rad- und Wanderreise Kirgistan

Abwechslungsreicher könnte eine Reise kaum sein: vom historisch interessanten Chui Tal mit Relikten aus der Zeit der Seidenstraße, geht es hinauf zu den bewaldeten Berghängen des Tian Shan Gebirges. In einer Zweitageswanderung überqueren wir die Kungej Gebirgskette zum Issyk Kul, dem zweitgrößten Gebirgssee der Welt. Das Südufer und sein Hinterland bieten eine unglaublich abwechslungsreiche Umgebung für den zweiten Teil unserer Radreise.

- Leichte Fahrradetappen durch malerische Täler und genussvollen Wanderungen über einsame Gebirgspässe
- Jurtenübernachtung und Traditionen der Nomaden wie Adlerjagt, Jurtenbau und Musik erleben
- Vielfältige und leckere kirgisische Küche - auch für Vegetarier
- Geschichte der alten Seidenstraße erleben z.B. Burana Turm

- Baden in glasklaren Gebirgssehen und heißen Quellen
- Gepäcktransport und Begleitfahrzeug während der Fahrradtour

Tagesprogramm

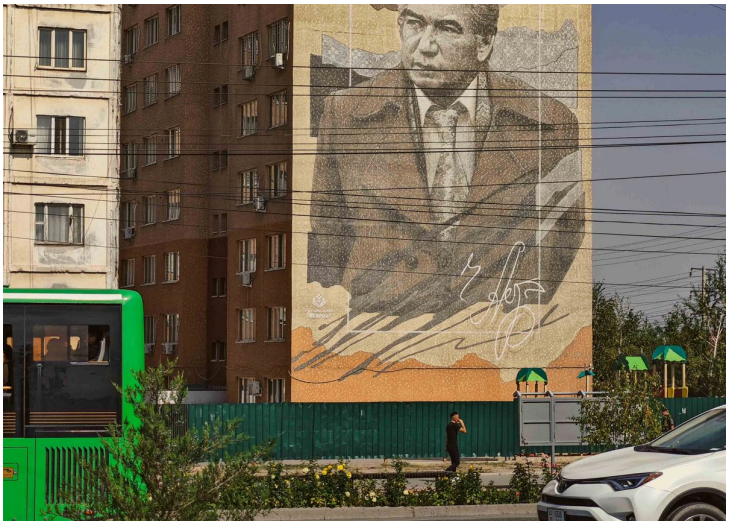
Tag 1 Anreise nach Bischkek (800 m)

Ankunft in den frühen Morgenstunden und Fahrt per Shuttle zu unserem Hotel in der Stadt. Nun erstmal “aus”schlafen bis mittags, ein spätes Frühstück genießen, Fahrräder auspacken und aufbauen. Am Nachmittag werden wir bei einer kleinen Stadtführung den Basar und das Zentrum von Bischkek erkunden. Anschließend lassen wir bei einem gemeinsamen Abendessen mit guter traditioneller Küche den Tag ausklingen.

Übernachtung: Hotel

Bischkek





Tag 2 1. Etappe: Bischkek – Issyk Ata (1.800m)

Der erste Teil unserer Reise verläuft über 3 Etappen mit dem Fahrrad durch das Chui Tal von der Hauptstadt Bischkek entlang der über 4000 Meter hohen Kulisse der kirgisischen Bergkette ins Chon Kemin Tal. Der Weg führt teilweise über asphaltierte, wenig befahrene Straßen und Feldwege. Ziel unserer ersten Etappe sind die Thermalquellen im Issyk Ata Tal (1.800 m), welches von schöner alpiner Landschaft umgeben ist. Hier schlafen wir in einer Pension.

: Pension
: F/M/A
: 15 km
: 500 hm

Issyk Ata



Tag 3 2. Etappe: Issyk Ata – Orlovka (1.200m)

Nach einer 10-km-Abfahrt erreichen wir Rotfront, eine Siedlung, die 1927 von deutschen Einwanderern als Bergtal gegründet wurde und heute noch die größte deutsche Gemeinde Kirgistans beherbergt. Etwa eine Stunde weiter steht der Burana-Turm, ein Minarett aus dem 11. Jahrhundert. Nach der Mittagspause am Burana Turm radeln wir durch verschiedene Dörfer nach Orlovka, wo wir in einer Pension übernachten.

: Pension
: F/M/A
: 75 km
: 850 hm

Burana Turm



Tag 4 3. Etappe: Orlovka – Chon Kemin Tal (1.600)

Auf der heutigen Rad-Etappe verlassen wir das Chui Tal und biegen ab in das idyllische Chon Kemin Tal. Mit seinen alpinen Berglandschaften lässt es erahnen, warum Kirgistan auch die „Schweiz Zentralasiens“ genannt wird. Am frühen Nachmittag erreichen wir unser Gästehaus, wo wir uns nach einem Mittagessen für den Rest des Nachmittags im Garten entspannen und die Bergkulisse genießen können.

: Gästehaus
: F/M/A
: 65 km
: 800 hm

Chon Kemin Tal



Tag 5 4. Etappe: Wanderung Kemin – Kol Kogur See (2.500 m)

Nach dem Frühstück fahren wir ca. 20 km zum Startpunkt am Forstbetrieb. Dort laden wir das Gepäck auf Pferde und beginnen unsere ganztägige Wanderung. Beeindruckt von der Vielfalt der Pflanzenwelt und der alpinen Landschaft erreichen wir den Kol Kogur See am Nachmittag. Nach Absprache ist auch eine Strecke auf dem Pferderücken möglich.

: Zelt
: F/M/A
: 20km / 6 h
: 1.000 hm



Tag 6 5. Etappe: Wanderung Kol Kogur See – Issyk Kul (1.600 m)

Nach dem Frühstück wandern wir zum Pass (3.240 m), den wir nach ca. 3 Stunden erreichen. Bei klarem Wetter sehen wir hier erstmals den Issyk Kul, den zweitgrößten Gebirgssee der Welt. Nach dem zweistündigen Abstieg essen wir bei einer Bauernfamilie Mittag und fahren anschließend mit Allradfahrzeugen russischer Bauart weiter nach Tamchy, einem Badeort am Issyk Kul.

: 16 km / ca. 5 h
: F/M/A
: Hotel
: 1.000 hm

Tamchy



Tag 7 6. Etappe: Issyk Kul- Ala Bash (2.360 m)

Nach der Wanderung der letzten zwei Tage entspannen wir am heutigen Vormittag am Strand des Issyk Kul. Nach dem Mittagessen geht es mit dem Fahrzeug auf die andere Seeseite weiter nach Kara Talaa, einem kleinen Dorf am Ufer des Sees (ca. 1,5h). Von hier starten wir mit den Fahrrädern ins Hinterland des Issyk Kul auf einer Schotterstraße ins malerische Tura Suu Tal. Wir genießen den Ausblick auf die herrliche Berglandschaft, die das Tal nach Süden hin abgrenzt.

: Zelt
: F/M/A
: 80 km
: 32 km
: 780 hm

Ala Bash Tal



Tag 8 7. Etappe: Ala Bash – Wilde Issyk Kul Küste (1.600 m)

Nach dem Frühstück fahren wir über den 2.365 m hohen Ala Bash Pass hinab ins Ala Bash Tal. Die Zeit scheint in diesem Tal stehen geblieben zu sein. Die Menschen dort leben von der Viehzucht und nur wenige Reisende besuchen dieses abgelegene Seitental am Issyk Kul. Zum Mittag erreichen wir den Salzsee Kara Köl, dessen Salzgehalt uns im Wasser schweben lässt. Nach einem Badestopp fahren wir noch zirka 12 Kilometer bis zu unserem Jurtencamp direkt am Issyk Kul Ufer.

(Hinweis: Bei schlechtem Wetter sind die Canyons nicht passierbar. In diesem Fall nutzen wir eine Alternativroute).

: Jurte
: F/M/A
: 56 km
: 300 hm



Tag 9 8. Etappe: Wilde Issyk Kul Küste – Tong (1.650 m)

Die Etappe beginnt eindrucksvoll mit der Fahrt durch die lössgeprägte Kyzyl-Eschme-Schlucht. Auf einer Schotterpiste entlang der Tong-Bucht erreichen wir Bokonbaeva, wo wir im Garten eines Gästehauses pausieren und auch einen Adlerjäger besuchen. Entspannt geht es weiter am Issyk-Kul-Ufer nach Tong. Optional: Passquerung (2.540 m), 65 km/1.300 Hm. Optionale Verlängerung: Passquerung bei Kaji Say (2.540 m) mit 65 km/1.300 Hm.

: Jurte
: F/M/A
: 57 km
: 600 hm

Kaji Say



Tag 10 9. Etappe: Wanderung Tong – Chong Kyzyl Suu (2.350 m)

Nach dem Frühstück nutzen wir den Vormittag zum Baden und für einen Ausflug in die nahe gelegenen Sandsteinschluchten. Nach dem Mittag fahren wir etwa 80 km nach Kyzyl Suu, biegen ins Tal ab und wandern die letzten 10 km zu den heißen Quellen. Dort erwartet uns eine kleine Badeanlage mit einfachen Zimmern inmitten der Berge.

: Pension
: F/M/A
: 80 km
: 10 km / 2h
: 250 hm

Issyk-Kul See



Tag 11 10. Etappe: Wanderung Chong Kyzyl Suu – Yeti Oguz (1.800 m)

Wer mag, nimmt morgens noch einmal ein Bad in den heißen Quellen. Nach dem Frühstück starten wir zur Wanderung ins Nachbartal Yeti Oguz. Auf knapp 20 km über Wiesen, durch Wälder und vorbei an den Jurten der Einheimischen genießen wir die Ausblicke auf den Issyk Kul und das Gebirge. Die Wanderung endet an der markanten roten Felsformation "Yeti Oguz" zu Deutsch "Sieben Stiere". Am Nachmittag erreichen wir die unsere gemütliche Lodge. Bei kirgisischer Küche, lassen wir den Abend ausklingen.

: Lodge
: F/M/A
: 17 km / 5h
: 500 hm

Chong Kyzyl Suu



Tag 12 Yeti Oguz Lodge

Zum Abschluss der Reise gibt es noch einmal viel Kultur zu erleben. Am Vormittag erkunden wir Karakol mit seinem Basar, einer Dunganen-Moschee und hölzernen orthodoxen Kirche. Ein Highlight ist die uigurische Küche, besonders das berühmte „Aschlamfu“. Wer lieber relaxen möchten, kann die heißen Quellen in Aksu besuchen. Am Abend hören wir außerdem traditionelle kirgisische Folklore.

: Lodge
: F/M/A

Yeti Oguz



Tag 13 Yeti Oguz – Bischkek

Auf der zirka 6 stündigen Fahrt entlang des Issyk Kul Ufers und durch das Chui Tal lassen wir die Reiseroute der letzten zwei Wochen noch einmal räumlich an uns vorbeiziehen. Unterwegs halten wir der Werkstatt eines Jurtenbaumeisters an. Wir können auch selbst Hand anlegen und gemeinsam eine Jurte aufbauen. Am späten Nachmittag erreichen wir Bischkek und lassen die Reise bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.

: Hotel
: F/M
: 400 km



Tag 14 Heimreise

Rückflug nach Hause in den frühe Morgen Stunden.

: F



Leistungen

KIRGISTAN / RAD & WANDERN

+ Inbegriffene Aktivitäten

- ✓ 13 Übernachtungen mit Frühstück (2 x Hotel, 4 x Pension, 2 x Gästehaus, 2x Lodge, 1 x Jurte, 2 x Zelt), 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)
- ✓ Gepäcktransport und Begleitfahrzeug
- ✓ Flughafentransfers am An- und Abreisetag der Gruppenreise
- ✓ komfortable Campingausrüstung (Duschzelt, Campingtoilette, komfortable Isomatten, Gemeinschaftszelt)
- ✓ Hochwertige VAUDE Zelte zur Einzelnutzung für jeden Teilnehmer
- ✓ Professioneller Epic Trails MTB-Guide (englischsprachig), ab 9 Teilnehmern zweiter Guide
- ✓ lokales Begleitpersonal während der Tour (Guide, Koch, Fahrer)
- ✓ deutschsprachige Stadtführung in Bischkek
- ✓ Exkursionen: Besichtigung des Burana Turmes, Stadtspaziergang in Karakol, Besuch einer Jurtenbauer-Werkstatt (optional Aufbauen einer Jurte), Besuch bei einem Adlerjäger (optional mit Jagdausflug), Live Folklore-Musik
- ✓ Teilnehmer T-Shirt
- ✓ Ersatzfahrrad und technischer Support bei Pannen
- ✓ gut ausgerüsteter Notfallkoffer

Nicht im Preis enthalten

- ✗ An- und Abreise
- ✗ optionale Ausflüge
- ✗ Abendessen am ersten und letzten Reisetag in Bischkek
- ✗ Fahrrad
- ✗ Flughafentransfers an individuellen An- und Abreisetagen

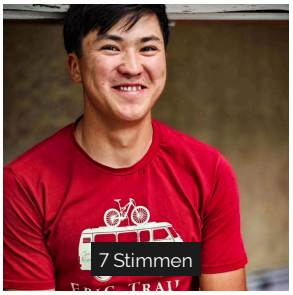
Guides



Tilek Omurzakov

Tour Koordinator und Guide in Kirgistan & Pamir

Mehr



Adliet

MTB Guide Kirgistan

Mehr



Jörg Werner

Fahrrad-Guide

Mehr

Bikes

KIRGISTAN / RAD & WANDERN



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 / RAD & WANDERN

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.

Kann ich mit dem E-Bike teilnehmen?

Zu den E-Bike kompatiblen Touren zählen bei uns folgende Reisen:

1. Kirgistan: Die Schweiz Zentralasiens. Diese Reise ist eine reine E-Bike Reise. Bio-Bikes werden nicht mitfahren.

2. Kirgistan: Rad- & Wanderreise Kirgistan hautnah. Diese Reise ist eine Bio-Bike Reise. Einzelne Teilnehmer können E-Bikes mieten (maximal 2 Personen).

3. Usbekistan: Rad- & Kulturreise Schätze an der Seidenstraße. Bei dieser Reise gibt es sowohl Termine für Bio-Biker als auch E-Biker. Bei den Bio Bike Terminen können einzelne Teilnehmer E-Bikes mieten (maximal 2 Personen). Bei den E-Bike Terminen fahren nur E-Bikes.

Alle anderen Touren sind aufgrund der fehlenden Ladeinfrastruktur nicht E-Bike kompatibel.

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.

Wichtige Informationen

Anforderungen

Ausdauer: Leicht – Mittel

Diese Reise richtet sich an den aktiven Touren-Radfahrer. Es ist eine gute Kondition erforderlich. Die Tages-Etappen betragen mit dem Fahrrad im Schnitt 50 km. Die längste Etappe beträgt 80 km. Auf der Wanderung sind maximal 20 km und 1.000 Höhenmeter/Tag zu bewältigen. Der höchste Punkt, den wir mit dem Rad erreichen liegt auf 2.540 m. Zu Fuß erreichen wir eine maximale Höhe von 3.540 m.

Fahrtechnik: leicht

Die Rad-Etappen auf dieser Reise orientieren sich am Radwandern. Wir fahren zum Großteil auf Schotterpisten und Asphaltstraßen und teilweise sandigen Pisten. Für diese Tour ist ein Mountainbike erforderlich. Trekkingräder sind wegen der schmalen Reifen nicht geeignet.

Klima

Kirgistan ist von einem trockenen Kontinentalklima geprägt, das mit starken Temperaturschwankungen einhergeht. Im Sommer können die Temperaturen im Süden des Landes bis zu 45 °C erreichen, während sie im Winter in den tiefer gelegenen Regionen oft unter -10 °C fallen. Die Monate Juni bis September zeichnen sich durch viel Sonnenschein aus – mit durchschnittlich 250 Sonnentagen im Jahr gehört Kirgistan zu den sonnigsten Ländern der Region. In dieser Zeit liegen die Tagestemperaturen bei etwa 35 °C in Bischkek, 30 °C am Issyk-Kul-See und angenehmen 15 °C im Gebirge auf 2.000 bis 3.000 Metern. Besonders im Hochgebirge kühlt es nachts stark ab, und auch im Sommer können die Temperaturen bis zum Gefrierpunkt sinken. Das Klima eignet sich gut für Abenteuerreisen, verlangt jedoch eine sorgfältige Planung, besonders im Hinblick auf die richtige Ausrüstung für heiße Tage und kalte Nächte.

Übernachtungen und 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 ohne Einzelzimmerzuschlag inklusive.

Der Einzelzimmerzuschlag bezieht sich im Allgemeinen auf die Übernachtung in den Hotels, Pensionen und Gästehäusern. In der Pension in Issyk Ata sowie dem Gästehaus in Chong Kyzyl Suu kann das Einzelzimmer nicht garantiert werden. In den Jurten am Issyk Kul sind wir in Gruppen von maximal 2 bis 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 / RAD & WANDERN

Beginn Sonntag **6 Juni 2027**	Ende Samstag **19 Juni 2027**	Buchbar	Jetzt buchen
Beginn Sonntag **5 Sept. 2027**	Ende Samstag **18 Sept. 2027**	Buchbar	Jetzt buchen