



ASIEN: KIRGISTAN

## EINE FRAUENREISE IN DAS HERZ ZENTRALASIENS

- > Biskhek - kultureller Mittelpunkt des Landes
- > Treffen mit Frauenkooperativen
- > Treffen und Austausch mit Umweltaktivistinnen und feministischen Künstlerinnen
- > Reitausflüge
- > Dungan-Kochkurs
- > Burana-Tower
- > Issyk-Kul-See, zweitgrößter Hochgebirgssee der Welt
- > Felszeichnungen von Cholpon Ata
- > Blaue Moschee in Karakol
- > Altyn-Arashan-Tal
- > Felsformation Jeti Oguz und Barskoon Wasserfälle
- > Besuch bei der Familie des Adlerjägers
- > Shyrdak-Workshop
- > Jurtendorf Kyzyl-Tuu
- > Song-Kul-See im Dshailoos-Gebirge
- > Jurtenübernachtungen

Kirgisistan - zwischen den usbekischen Wüsten, den Steppen Kasachstans und den Bergen Tadschikistans und West-Chinas gelegen - zählt zu den schönsten Staaten Zentralasiens mit seiner jahrtausendealten orientalischen Kultur und traumhaften Natur. Das Seidenstraßen-Ambiente mit Minaretten und Basaren vermischt sich mit moderner Kaffeehauskultur und verlockt zum Bummeln und zu kulturellen Besichtigungen.

Die wunderschöne Naturlandschaft mit den sagenumwobenen Bergseen und schneebedeckten Siebentausender, den fruchtbaren Tälern und der weite Steppen lädt uns an manchen Tagen zum Wandern und Reiten ein. Wir werden auf die umherziehenden Nomaden mit ihren Familien treffen, mit den Frauen Brot backen, Stutenmilch probieren und in traditionellen Jurten übernachten. Auf unseren Wegen stoßen wir auf alte Steinzeichnungen, erkunden rote Felsen, überqueren wilde Flüsse und entspannen am schönen Bergsee Song-Kul und baden unsere Füße im Gebirgssee Issyk-Kul.

Eintauchen in die Einfachheit des Lebens. Urlaubsglück eben.



## REISEDETAILS

### **1. Reisetag: 1. Tag: Abreise nach Bischkek**

Individuelle Anreise nach Bischkek. Wir sind gerne bei der Flugbuchung behilflich. Flüge gibt es am Freitag ab Berlin oder Frankfurt mit Ankunft am Samstagmorgen.

### **2. Reisetag: 2. Tag: Ankunft in Bishkek**

Nach Eurer Ankunft am Flughafen Manas werdet Ihr von der Reiseleiterin in Empfang genommen und zu Eurem Hotel gebracht, wo Ihr auch schon direkt einchecken könnt.

Nach dem Einchecken und einer kleinen erfrischenden Ruhepause nach dem Flug, geht es direkt auf eine Stadtrundfahrt durch Bishkek – der Hauptstadt Kirgisistans. Lehnt Euch entspannt zurück und erfahrt etwas über die Geschichte und Kultur der größten Stadt des Landes, die aus einer alten Karawanenstation an der Seidenstrasse hervorgegangen ist und nun politischer und wirtschaftlicher Mittelpunkt des Landes ist. Die Millionenstadt zeigt deutlich sowjetische Spuren, doch gilt sie auch als eine der „grünsten“ Städte in Zentralasien mit den breitesten Allees. Die zackigen und immer weißen Gipfel der Gebirgskette Kirgisische Ala Too umgeben die Stadt Süden und verlocken, schon bald mehr von den Naturlandschaften zu sehen und spüren zu wollen.

Das Einführungs-Abendessen wird in einem traditionellen kirgisischen Restaurant stattfinden.

(F / - / A)

### **3. Reisetag: 3. Tag: Frauenbegegnungen in Bishkek**

Nach dem Frühstück im Hotel besuchen wir die lokale Kooperative "Felt World". Diese Organisation wurde mit dem Ziel gegründet, traditionelle Kleidung und Handwerkstechniken zu bewahren. Hier seht Ihr traditionelle kirgisische Kleidung und lernt mehr über die alten Methoden der Herstellung und der speziellen Ornamentik. Nach einer kleinen Vorführung wird uns vorgeführt, wie der Elechek (eine alte kirgisische Kopfbedeckung) getragen wird. Später habt Ihr außerdem selbst Gelegenheit, ein Ornament auf traditionelle Weise herzustellen. Wir beenden unser Treffen mit Tee und Gesprächen mit den Kunsthandwerkerinnen der Kooperative und der Gründerin Aidai.

Mittagessen gibt es in einem kleinen Restaurant.

Am Nachmittag sind wir bei einer Dungan-Familie in Bishkek zu Besuch. Dungans sind eine, hauptsächlich in Kirgistan und Kasachstan lebende, muslimisch-chinesische Minderheit. Zulfiya, unsere Gastgeberin ist eine außergewöhnliche Köchin, die in ihren verschiedenen Workshops das kulinarische Erbe der Gemeinschaft der Dungan vorstellt. Wir lernen beispielsweise, wie man traditionelle Dungan-Nudeln mit vier verschiedene Soßen/Suppen zubereitet. Gemeinsam mit der Familie kochen wir ein traditionelles Gericht und essen anschließend gemeinsam. Beim abendlichen Tee mit den unverzichtbaren dunganischen Süßspeisen klingt der Tag entspannt aus.

(F / - / A)

### **4. Reisetag: 4. Tag: Cholpon-Ata und der Issyk-Kul-See**

Direkt nach dem Frühstück fahren wir Richtung Cholpon-Ata.

Unterwegs besichtigen wir den Burana-Turm, auf der alten Seidenstraße gelegen. Das Minarett wurde bereits im 11. Jh. errichtet und gilt als eines der ältesten Bauwerke dieser Art in Zentralasien.

Weiter geht es zum atemberaubenden, türkisgrünen Issyk-Kul-See (warmer See), der nach dem Titicaca-See in Südamerika der zweitgrößte Hochgebirgssee der Welt ist! Von hier aus besuchen wir den Ort Cholpon Ata ("Hüter des Morgensterns"), bekannt für seine famosen Felszeichnungen, die zum großen Teil aus der Skytenzeit stammen - dem 9-8 Jh. v. u.Z. Dargestellt sind größtenteils Tiere - Steinböcke, Pferde, Kamele - und manche Felszeichnungen zeigen verschiedene Szenen aus dem Nomadenleben. Außerdem gibt es dort Steinkreise, Grabhügel, Mauerreste und Steinskulpturen zu sehen. Das 42km<sup>2</sup> große Areal mit den Petroglyphen liegt am Fuße der Kungey Alatau Gebirgskette und verzaubert mit seiner kraftvollen Energie.

Im Anschluss an den kleinen Ausflug in die Vergangenheit erfolgt der Transfer zum Gästehaus - wunderschön gelegen in der Nähe des Sees. Der Rest des Tages steht Euch zur freien Verfügung.

ca. 285 km / Fahrzeit: ca. 4,5 Stunden

(F / - / -)

## **5. Reisetag: 5. Tag: Grigoriev-Schlucht und Karakol**

Nach dem Frühstück setzen wir unseren Weg nach Karakol entlang des Nordufers des Issyk-Kul-Sees fort.

Unterwegs besuchen wir die Grigoriev-Schlucht, die wir mit einem kleinen Spaziergang inmitten von hohen felsigen Bergen und schnellen Flüssen mit Wasserfällen erkunden.

Karakol selbst ist eine gemütliche Stadt, die ganz im Osten des Issyk-Kul-Beckens auf einer Höhe von 1760 m liegt. Bis zur chinesischen Grenze sind es von hier aus nur noch 150 km. Zu den Sehenswürdigkeiten von Karakol gehört die Dungan-Moschee, ein Holzbau im chinesischen Stil, ohne einen einzigen Metallnagel, und die hölzerne orthodoxe Kirche aus dem Jahr 1895. Zum Mittagessen können wir in einem lokalen Café einkehren und eine traditionelle kalte Nudelsuppe aus Dungan probieren. Die Nacht verbringen wir in einem Gästehaus in Karakol.

ca. 150 km / Fahrzeit: ca. 3 Stunden

(F / M / -)

## **6. Reisetag: 6. Tag: Altyn-Arashan und heiße Quellen**

Heute tauschen wir unseren Bus gegen einen robusten größeren Jeep aus der Sowjet-Ära, um in das hochgelegene Altyn-Arashan-Tal zu gelangen. Der Ort Altyn Arashan liegt wunderschön idyllisch: nur eine Handvoll Häuser und ein Fluss, der durch die kleine Siedlung rauscht, alles eingerahmt von kirgisischen Bergriesen und Himmel... Von hier aus starten wir unsere Wanderung durch das Tal und können in einer der vielen heißen Quellen ein Bad nehmen. Am Abend kehren wir nach Karakol zurück, wo wir im selben Gästehaus wie am Abend zuvor übernachten werden.

(F / M / A)

## **7. Reisetag: 7. Tag: Das atemberaubend schöne Jyrgalan-Tal**

Heute fahren wir nach dem Frühstück nur eine kurze Strecke. Versteckt an den östlichen Ufern des Issyk-Kul-Sees liegt eines der malerischsten und dramatischsten Täler Kirgisistans - Jyrgalan, mit dem gleichnamigen Ort, auf 2477m hoch über dem Meeresspiegel. Umgeben von einzigartiger Natur habt Ihr heute Zeit die Gegend auf eigene Faust zu erkunden. Nicht umsonst gilt diese Region vielen als eine der schönsten in Kirgisistan. Rauschende Flüsse, Wälder, blühende Hügel, alpine Landschaften liegen direkt vor Eurer Haustür und wahrscheinlich ist dies auch der perfekte Ort um einmal das berühmte Nationalgetränk "Kymyz" (vergorene Stutenmilch) zu probieren. Die Nacht werden wir in einem Gästehaus im Tal verbringen.

ca. 60 km / Fahrzeit: ca. 1,5 Stunden

(F / M / A)

## **8. Reisetag: 8. Tag: Wandern im Jyrgalan-Tal**

Heute unternehmen wir gemeinsam eine Tageswanderung zum Kök-Bel Wasserfall (12 km, max. Höhe: 2570 m). Unterwegs begegnen uns Hirten mit ihren Herden und bevor wir am Nachmittag zurück zu unserem Gästehaus wandern, genießen wir noch einen grandiosen Panoramablick über das Jyrgalan-Tal.

(F / M / A)

## **9. Reisetag: 9. Tag: Sieben Stiere und ein gebrochenes Herz**

Nach dem Frühstück verlassen wir unser Gästehaus und folgen der Straße entlang des panoramareichen Issyk-Kul. Wir halten für eine kurze Wanderung zu den berühmten Felsformationen - Dzhety-Oguz -Felsen („Sieben Stiere“). Diese roten Felsen waren einer Legende nach sieben wilde Ochsen, die nach einem Brautraub einer nach dem anderen geschlachtet wurden. Gegenüber der „Ochsen“ steht eine weitere Felsformation – die Broken Heart – das gebrochene Herz. Das lässt uns erahnen, dass diese Geschichte wohl tragisch geendet ist.

Die Bergstraße, die immer wieder den Fluss überquert, führt uns an romantisch-alpinen Wiesen vorbei, lässt uns immer wieder auf Nomaden mit ihren Herden treffen, Stutenmilch probieren und ein imposantes Bergpanorama genießen. Weiter entlang der Straße besuchen wir die Barskoon-Schlucht, wo eine Statue des berühmten Kosmonauten Juri Gagarin, der in dieser Gegend für seine Weltraumabenteuer trainierte, in den Fels gehauen wurde. Welche möchte kann eine kurze Wanderung zu den Wasserfällen in der Schlucht unternehmen. Wir verlassen Barskoon, folgen weiter dem See und erreichen unser Gästehaus/Jurtencamp für die Nacht in Tosor.

ca. 220 km / Fahrzeit: 4 Stunden

(F / - / A)

## **10. Reisetag: 10. Tag: Shyrdak-Teppiche und Märchen-Canyons**

Heute besuchen wir eine Frauenkooperative in Bokonbaevo, die traditionelle kirgisische Filzteppiche - Shyrdak und Ala-kiyiz - herstellt. Diese Teppiche halten seit vielen Generationen die Jurten warm, sind Dekoration und Gebrauchsgegenstand gleichermaßen. Ihr lernt Kunduz kennen, einer der Gründerinnen der Kooperative, die uns die Geschichte dieser Organisation erzählt und stellt Euch die Handwerkerinnen vor. Ihr könnt den Prozess der Teppichherstellung verfolgen, Eure eigenen kleinen Teppich herstellen oder ein hochwertiges Souvenir aus Wolle im eigenen Laden kaufen.

Als nächstes besuchen wir die Familie eines Adlerjägers. Arstan ist ein traditioneller kirgisischer Adlerjäger. Es gibt nur noch weniger als 20 davon in Kirgisistan. Er erzählt von dieser Jagdkultur und der speziellen Beziehung zwischen Jäger und Vogel. Mit der Familie von Arstan werden wir zu Mittag essen und Tee trinken.

Auf dem Rückweg besuchen wir die berühmten Fairytale Canyons. Durch die Kräfte von Wind und Wasser ist hier unweit des Südufers des Issyk Kul ein weitverzweigter und farbenprächtiger Canyon entstanden. Zu Recht wird er als Skazka (Märchen) Canyon bzw. Fairy Tale Canyon bezeichnet. Die Landschaft ist geprägt durch bizarre Sandsteinformationen in unterschiedlichen Farbtönen von gelb bis rot-orange. Eine völlig andere Landschaft im Vergleich zum übrigen Kirgisistan.

ca. 80 km / Fahrzeit: 1 Stunde

(F / M / A)

## **11. Reisetag: 11. Tag: Ein freier Tag am See**

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung. Welche möchte, kann an einem Workshop zur Herstellung des traditionellen kirgisischen Gebäcks - Boorsok - teilnehmen.

(F / M / A)

## **12. Reisetag: 12. Tag: Jurten-Feeling am Song-Kul-See**

Heute werden wir auf die Hochebene des Song-Kul-Sees gefahren. Auf dem Weg, halten wir im Dorf Kyzyl-Tuu, das insbesondere für den Bau und die Herstellung von Jurten landesweit berühmt ist. Jurten aus Kyzyl-Tuu sind in Kirgisistan weit verbreitet und werden auch ins Ausland exportiert. Aufgrund dieser handwerklichen Spezialisierung trägt Kyzyl-Tuu den Namen *Dorf der Jurtenmacher*. Wie genau eine Jurte gebaut wird, können wir vor Ort beobachten und uns danach selbst daran versuchen.

Der idyllisch gelegene Song-Kul-See liegt 3016 Meter über dem Meeresspiegel und gilt als die Perle des kirgisischen Dshailoos. Der Weg zum Son Kul (Übersetzung aus dem Kirgisischen: "der letzte See, bevor alles im Himmel verschwindet...") schlängelt sich durch bergiges Gelände. Die fruchtbare Landschaft hoch oben wird traditionell als Sommerwiese für die Viehherden genutzt. Die Hirten haben hier mit ihren Familien ihre Jurten aufgestellt und wir können Kontakte knüpfen mit den gastfreundlichen kirgisischen Familien, die vergorene Stutenmilch (Kumys) probieren und einfach Dasein, denn auch wir verbringen eine Nacht in einer Jurte, von Edelweiß und Glitzersternen umgeben! Da es kaum Lichtverschmutzung gibt, ist von hier aus die Milchstrasse mit bloßen Auge zu sehen.

ca. 250 km / Fahrtzeit: ca. 4 Stunden

(F / M / A)

## **13. Reisetag: 13. Tag: Reiten am Song-Kul-See**

Nach einem guten Frühstück steigen wir aufs Pferd (natürlich bekommt jede ihr eigenes) und brechen zu einem 4-stündigen Reitausflug auf. Unterwegs werden wir immer wieder kirgisische Nomaden mit ihren Pferde- und Schafherden treffen. Blühendes Edelweiß begleitet uns auf Schritt und Tritt. Wir erklimmen einen Bergkamm und genießen den Panoramablick über den See und die Umgebung. Nach unserer Rückkehr steht der Rest des Tages zur freien Verfügung.

(F / M / A)

## **14. Reisetag: 14. Tag: Karawanserei Tash Rabat**

Heute fahren wir nach Tash-Rabat - eine Steinkarawanserei aus dem 15. Jahrhundert auf einer Höhe von 3200 m. Wir kommen am späten Nachmittag an, besichtigen die Karawanserei, erfahren mehr über ihre Geschichte und verbringen eine weitere Nacht in einer Jurte.

ca. 240 km / Fahrtzeit: ca. 4 Stunden

(F / M / A)

### **15. Reisetag: 15. Tag: Reitausflug zum Panda-Pass oder Tageswanderung**

Heute geht es wieder hoch hinaus – erst aufs Pferd (wir sind ja mittlerweile schon geübt) und dann gemeinsam hoch zu Ross bergan zum Panda-Pass (4100 m). Wir geniessen die wunderschöne Landschaft vom Rücken der Pferde aus. Von so weit oben überblicken wir das Ak-Sai-Tal und können den See Chatyr-Kol sehen. Der Chatyr-Kol ist einer der größten Bergseen Kirgisistans, der die meiste Zeit des Jahres zugefroren unter einer Eisdecke bleibt. Nach einem Picknick, kehren wir zurück zu unserem Jurtecamp, wo wir gemeinsam zu Abend essen und eine weitere Nacht verbringen.

Für Frauen die weniger geübt auf dem Pferderücken sind, nur kürzer reiten oder lieber wandern wollen, gibt es ein Alternativprogramm.

(F / M / A)

### **16. Reisetag: 16. Tag: Chon-Kemin Nationalpark**

Nach dem Frühstück machen wir uns auf den Weg nach Chon-Kemin, einem malerischen Tal, in einem Naturschutzgebiet. Hier werden wir in einem Gästehaus übernachten. Die Zeit nach der Ankunft steht zur freien Verfügung.

ca. 320 km / Fahrzeit: ca. 5 Stunden

(F / M / A)

### **17. Reisetag: 17. Tag: Wanderung zum Karool-Döbö**

Am Vormittag brechen wir zu einer kurzen Wanderung zum Karool-Döbö auf, einem Aussichtspunkt, von dem aus wir das ganze Tal überblicken können. Nach einem Picknick dort kehren wir zum Gästehaus zurück. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

(F / M / A)

### **18. Reisetag: 18 Tag: Zurück nach Bishkek**

Heute ist unser letzte volle Tag in Kirgisistan an und wir fahren zurück nach Bishkek. Ihr habt freie Zeit, einen Kaffee in einem der vielen Cafés zu trinken, Streetfood zu probieren oder noch eine Kleinigkeit für zuhause zu kaufen. Eure Reiseleiterin hat die besten Tipps für alle Bedürfnisse. Für unser letztes gemeinsames Abendessen besuchen wir das auch bei Kirgisen berühmte Ethno-Restaurant Supara, indem oft auch traditionelle kirgisische Musik gespielt wird.

ca. 150 km / Fahrtzeit: ca. 2,5 Stunden

(F / - / A)

## 19. Reisetag: 19. Tag: Abschied von Kirgisistan

Es ist Zeit, sich zu verabschieden. Wir hoffen, Ihr habt Eure Reise nach Kirgisistan genossen und unvergessliche Erinnerungen. Unser Fahrer holt Euch am Hotel ab und bringt Euch zum Flughafen.

Transfer zum Flughafen Manas (ca. 40 min)

| TERMINE UND PREISE |            |        |            |
|--------------------|------------|--------|------------|
| von                | bis        | Plätze | Preis in € |
| 05.07.2024         | 23.07.2024 | ✓      | 2.490 €    |

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > 17 x Unterkünfte, wie ausgeschrieben, in Hotels, Gästehäusern und 4er Jurten
- > alle Mahlzeiten, wie im Tagesprogramm ausgeschrieben
- > Programm wie ausgeschrieben
- > Alle Wanderungen wie im Programm ausgeschrieben
- > Pferde und Guides für die Ausritte
- > Programm wie beschrieben inkl. Eintritte
- > Deutschsprachige lokale Reiseleiterin

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationaler Flug
- > Weitere Mahlzeiten
- > Getränke
- > Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal ca.
- > Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- > Persönliche Ausgaben

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### Generelle Hinweise

- > Einreisebestimmungen
- > Reisedokument
- > Zur Einreise ist ein Reisepass notwendig, der noch mindestens 3 Monate nach Ausreise gültig ist.
- > Visum
- > Ein Visum ist für deutsche Staatsangehörige nicht notwendig.
- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%
- > Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage
- > Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- > Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.