



ASIEN: USBEKISTAN

## USBEKISTAN, KIRGISTAN – ZWISCHEN OASEN UND BERGSPITZEN

- > Wanderungen: 1 x leicht (2 - 3 Std.), 3 x moderat (4 - 5 Std.)
- > In Buchara die Stimmung von Tausendundeine-Nacht hautnah erleben
- > Im Fergana-Tal das Geheimnis der Seidenspinnerei lüften
- > In der Chon Kyzylsuu-Schlucht vorbei an bizarren, roten Felsformationen wandern
- > Auf dem orientalischen Basar von Osch eine Teezeremonie abhalten
- > In Samarkand die fein verzierten Mausoleen der Nekropole Shohizinda bestaunen
- > Am See Songköl bei den Nomaden in traditionellen Jurten übernachten

Türkisblaue Mosaik bedecken die Kuppeln der Moscheen und unterscheiden sich kaum von der Farbe des Himmels. Ockerfarbene Bauwerke leuchten Ton in Ton mit der Erde in der untergehenden Sonne und auch die Kamele, die kauend vor den Mauern stehen, passen farblich ins Bild. Der Glanz des kostbaren Handels ist noch immer spürbar auf der legendären Seidenstraße. Wir bewundern das beeindruckende Ensemble islamischer Baukunst in Buchara, schnuppern den Duft der Gewürze auf dem Basar von Samarkand und erleben das Erbe der russischen Zaren in Taschkent. Wir lernen, wie kleine Raupen großartige Seide spinnen, erfahren, warum der „Garten Eden“ im fruchtbaren Fergana-Tal liegt und warum in der usbekischen Keramik Kunst die Farbe Blau dominiert. Gleich hinter der Grenze erwartet uns der volle Kontrast: In Kirgistan spielt die Natur die Hauptrolle. Die üppig-grüne Landschaft scheint menschenleer und doch treffen wir auf viele strahlende Gesichter. Nomaden galoppieren über die Hochebene – umzingelt von steil aufragenden Gebirgszügen. Am Ufer des Songköl grasen Schafe und Pferde. Wir richten uns in den Jurten ein, schnüren unsere Wanderschuhe und erkunden zu Fuß das spektakuläre Hochgebirge Tian Shan. Tagsüber greifen wir nach gegorener Stutenmilch, nachts scheinen die Sterne zum Greifen nahe. Wir spüren den Spagat zwischen islamischer Tradition und moderner Neuzeit, wir schlendern auf den Basaren durchs Mittelalter und entspannen in blühenden Oasen. Wir plaudern mit den Nomaden und erleben, wie das Alltagsleben abseits der Mythen aussieht. Eine Reise – zwei Welten!

Profil: Der Fokus dieser Reise liegt auf den spektakulären Landschaften Zentralasiens in Kombination mit dem kulturellen Erbe Usbekistans und den natürlichen Höhepunkten Kirgistans. Dabei bleibt viel Zeit für Begegnungen und Einblicke, für Geschichte, Sitten und Gebräuche der beiden Länder. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition und Ausdauer für

Wanderungen mit bis zu 5 Std. Gehzeit auf teilweise unbefestigten Wegen. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich, einzelne Tagestouren können auch ausgelassen werden. Die teilweise langen Fahrstrecken erfordern Durchhaltevermögen, nicht alle Straßen sind asphaltiert. Alle Fahretappen werden durch regelmäßige Pausen unterbrochen und in klimatisierten Fahrzeugen durchgeführt. Höhe: Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit (AMS). Symptome reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Gefahr zu verringern, ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass während der Reise stets genügend Zeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehört langsames und stetiges Gehen sowie die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Trotz sorgfältiger Planung unserer Reiserouten bedeutet der Aufenthalt in Höhenlagen eine Belastung für den Körper. Sollten Sie diesbezüglich Bedenken haben, melden Sie sich gerne jederzeit direkt bei uns. Insbesondere bei Vorerkrankungen empfehlen wir Ihnen, rechtzeitig vor der geplanten Reise Ihren Hausarzt zu konsultieren. Bei Interesse können wir Ihnen außerdem das Hypoxicum in München empfehlen. Das Institut für Höhentraining bietet neben einem Höhenverträglichkeitstest die Möglichkeit, sich mittels individueller Trainingspläne auf einen Aufenthalt in großer Höhe vorzubereiten. Kontakt und Information: Institut für Höhentraining – Hypoxicum München, Inhaber Flavio Mannhardt, Spiegelstr. 9, 81241 München, Tel.: 089 551 356 20, E-Mail: [info@hypoxicum.de](mailto:info@hypoxicum.de), Website: [www.hypoxicum.de](http://www.hypoxicum.de) Weitere Informationen zum Thema Höhe finden Sie unter [www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoeh-e-auf-reisen](http://www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoeh-e-auf-reisen). Unterbringung: Wir übernachten in landestypischen Hotels. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer. Außerdem übernachten wir in einem familiären Gästehaus. Die Zimmer sind einfach aber gemütlich, das Badezimmer wird geteilt. In Kirgistan übernachten wir dreimal in Jurten. Diese stehen auf hölzernem Boden, auf dem Teppiche ausgelegt sind und verfügen über einen Ofen in der Mitte des Raumes. Geschlafen wird traditionell auf Matratzen am Boden. Die Jurten werden max. mit 4 Personen belegt. Toiletten und Waschbecken sind in separaten Anlagen untergebracht. Eine Dusche steht in einer separaten Jurte zur Verfügung. Verpflegung: Bei dieser Reise sind immer Frühstück und Abendessen sowie vier Mittagessen inkludiert. Wir frühstücken in den Unterkünften, mittags machen wir ein Picknick oder suchen uns ein nettes Lokal. Abends essen wir in landestypischen Restaurants oder in den Unterkünften. Die Gerichte sind sehr schmackhaft und eher fleischlastig, als Beilage werden Kartoffeln und Fladenbrot gereicht. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist möglich, veganes Essen leider nicht umsetzbar. Wir bitten um Verständnis! Respekt: Respekt in unbekanntem Kulturkreise besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein. Vor allem im kirgisischen Hochland bitten wir um taktvolles Verhalten gegenüber der einheimischen Bevölkerung. Dazu gehört auch die Zurückhaltung beim Fotografieren - bitte klären Sie ab, ob Aufnahmen von Personen gestattet sind.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Anreise nach Usbekistan

Flug nach Taschkent mit Ankunft am nächsten Tag.

### 2. Reisetag: Ankunft in Taschkent, Besichtigung und Zugfahrt nach Buchara

Nach Ankunft in Taschkent werden wir zu unserem Hotel gebracht, in dem wir frühstücken und Zeit zum Ausruhen haben. Nach dem Mittagessen begeben wir uns auf eine Erkundungstour durch die usbekische Hauptstadt. Am Abend fahren wir zum Bahnhof und nehmen den Schnellzug Afrosiyob, der uns in etwas weniger als 4 Stunden nach Buchara bringt. Zu Abend essen wir im Bistrowagen des Zuges.

Fahrzeit: ca. 04:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 620 km | Unterkunft: Lyabi House Hotel in Buchara | Verpflegung: F, A

### 3. Reisetag: Besichtigung von Buchara

Der gesamte Tag steht im Zeichen von Buchara. Wir spazieren durch die Altstadt und starten am Labi Hovuz, früher einer der wichtigsten Handlungspunkte der Stadt. Im Umfeld erwarten uns viele bedeutende Bauwerke - Moscheen, Minarette und Medresen. Wir besuchen das Samaniden-Mausoleum, das wohl älteste erhaltene islamische Bauwerk in Zentralasien, bewundern das Chashmai-Ayyub-Mausoleum und staunen über die dünnen Säulen aus Holz, die die Vorhalle der Bolo-Hovuz-Moschee stützen. Der Nachmittag steht für Entdeckungen auf eigene Faust zur Verfügung. Entweder zu Fuß oder mit dem Rad. Am Abend treffen wir uns zum Abendessen in einem lokalen Restaurant.

Unterkunft: Lyabi House Hotel in Buchara | Verpflegung: F, A

### 4. Reisetag: Fahrt nach Samarkand

Nach dem Frühstück im Hotel fahren wir nach Samarkand. Unser Weg führt durch kultivierte, wie ein einziger großer Garten anmutende Steppenlandschaft. Nachdem wir unser Quartier in Samarkand bezogen haben, verschaffen wir uns am Nachmittag einen ersten Überblick über die Stadt und besuchen das prachtvolle Gur-Emir-Mausoleum mit seinem gewaltigen Torbogen und der kobaltblau leuchtenden Kuppel.

Fahrzeit: ca. 05:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 280 km | Unterkunft: Hotel Wellfort in Samarkand | Verpflegung: F, A

## **5. Reisetag: Besichtigung von Samarkand**

Ein ereignisreicher Besichtigungstag in Samarkand steht uns bevor. Wir schlendern über den Registan-Platz, ein städtebauliches und architektonisches Kunstwerk, und das Herz des antiken Samarkands. Das Ensemble am Platz besteht aus den drei Medresen Ulugbek, Tillakori und Sherdor und wird von deren mächtigen Portalen bestimmt. Nach dem Mittagessen fahren wir zum großen Basar, auf dem der orientalische Alltag pulsiert: Probieren und Feilschen ausdrücklich erwünscht! Mit der Gräberstadt Shohizinda und der Bibi-Chanum-Moschee, die einst als größte und schönste Moschee Mittelasiens galt, besuchen wir zwei weitere Höhepunkte, die Samarkand zu bieten hat.

Unterkunft: Hotel Wellfort in Samarkand | Verpflegung: F, A

## **6. Reisetag: Fahrt nach Taschkent**

Heute fahren wir zurück nach Taschkent. Nach der Ankunft am frühen Nachmittag haben wir Zeit auf einer Metrofahrt den Untergrund der modernen Metropole mit den unterschiedlich und teils sehr aufwendig gestalteten Stationen zu erkunden. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

Fahrzeit: ca. 05:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 320 km | Unterkunft: BEK Hotel in Taschkent | Verpflegung: F, A

## **7. Reisetag: Fahrt nach Fergana**

Nach dem Frühstück fahren wir über Kokand ins Fergana-Tal, das als "Garten Usbekistans" bezeichnet wird. Die Ausläufer des Tian-Shan-Gebirges bilden eine natürliche Barriere. Das Fergana-Tal wird seit jeher landwirtschaftlich sehr intensiv genutzt. Neben Obst- und Gemüseanbau spielt die Seidenproduktion eine wichtige Rolle. Wir besichtigen eine Seidenmanufaktur, in der wir alle Schritte der Seidenproduktion vom Abwickeln der Kokons bis zum fertigen Stoff bewundern können. In der Stadt Fergana, die dem Tal den Namen gab, übernachten wir in einem Hotel.

Fahrzeit: ca. 06:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 350 km | Unterkunft: Hotel Asia Fergana in Fergana | Verpflegung: F, A

## **8. Reisetag: Fahrt nach Osch in Kirgistan und Besichtigung der Stadt**

Von Fergana ist es nicht mehr weit zur kirgisischen Grenze. Nach den Einreiseformalitäten fahren wir nach Osch. Am Nachmittag besichtigen wir die Stadt, die einst ein wichtiger Punkt an der Seidenstraße war und auch heute noch Handelsort mit einem riesigen Basar ist. Hier können wir uns in Ruhe umsehen und treiben lassen. Mitten in der Stadt erhebt sich der "Salomons Thron", Suleiman-Too. Die 200 m hohe Erhebung ist Pilgerstätte und Aussichtskanzel zugleich, von der man die Stadt und das Umland des Ferghana-Beckens überblicken kann.

Fahrzeit: ca. 03:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 120 km | Unterkunft: Hotel Sun Rise in Osch | Verpflegung: F, A

## **9. Reisetag: Fahrt ins Chichkan-Tal**

Nach dem Frühstück fahren wir in Richtung Osten, vorbei am Toktogul-See, zwischen verschiedenen Gebirgszügen ins Chichkan-Tal. In Ösgön machen wir einen kurzen Stopp, um das einzig vollständig erhaltene Minarett Kirgistans zu bewundern. Über den Alabel-Pass (3.175 m) erreichen wir dann die Suusamyр-Hochebene.

Fahrzeit: ca. 07:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 450 km | Unterkunft: Osson Guesthouse in Suusamyр | Verpflegung: F, M, A

## **10. Reisetag: Fahrt nach Kyzart und Wanderung nach Kilemche**

Per Bus erreichen wir heute das Dorf Kyzart (2.200 m). Bei einer Familie essen wir zu Mittag. Danach wandern wir durch rot-braune Hügellandschaft zum Fuß des Passes Jalgyz-Karagay nach Kilemche (2.800 m). Dort übernachten wir in einem typischen Jurtencamp.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 13 km | Fahrzeit: ca. 03:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 160 km | Aufstieg: 600 m | Unterkunft: Jurtencamp in Kilemche | Verpflegung: F, M, A

## **11. Reisetag: Wanderung über den Pass Jalgyz-Karagay zum See Songköl**

Über den Pass Jalgyz-Karagay (3.320 m) wandern wir zum See Songköl. Die üppigen Weiden, die den Gebirgssee umgeben, werden in den Sommermonaten von den Hirten als Sommerweiden genutzt. Überall treffen wir auf die Jurten der in dieser Zeit hier lebenden Familien und bekommen einen guten Einblick in deren traditionelle Lebensweise. Wir übernachten wieder in einem Jurtencamp.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 15 km | Aufstieg: 520 m | Abstieg: 290 m | Unterkunft: Jurtencamp am Songköl | Verpflegung: F, M, A

## **12. Reisetag: Fahrt über Kotschkor nach Tosor**

Wir verabschieden uns von den Nomaden und fahren weiter zum Yssykköl, dem größten und bekanntesten See Kirgistans. In Kotschkor machen wir Halt, essen bei einer Familie zu Mittag und lassen uns in einer Frauenkooperation in die Kunst des lokalen Handwerks einführen. Wir fahren weiter entlang des Südufers, das recht dünn besiedelt ist. An einem der vielen Sandstrände haben wir Zeit zum Entspannen und baden im klaren und angenehm warmen Wasser des Sees. Im kleinen Ort Tosor übernachten wir nur 100 m vom See entfernt nochmals in einem Jurtencamp.

Fahrzeit: ca. 05:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 250 km | Unterkunft: Jurtencamp in Tosor | Verpflegung: F, M, A

### 13. Reisetag: Fahrt nach Svetlaya Poulyana und Wanderung in Tal von Jeti-Oguz, Fahrt nach Karakol

Wir fahren weiter am Südufer des Yssykköl entlang und zweigen dann Richtung Süden ins Jeti-Oguz-Tal ab. Dort erreichen wir "Svetlaya Polyna" in der Chon Kyzylsuu-Schlucht und bestaunen die bizarren, roten Felsformationen. Über den Jeti-Oguz-Pass (2.800 m) wandern wir bis zu einem Jurtencamp im "Blumental", in dem wir zu Mittag essen. Danach fahren wir von hier aus nach Karakol, dem Verwaltungszentrum des Yssykköl-Gebiets.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8.5 km | Fahrzeit: ca. 02:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 120 km | Aufstieg: 500 m | Abstieg: 550 m | Unterkunft: Amir Hotel in Karakol | Verpflegung: F, M, A

### 14. Reisetag: Besichtigung von Karakol und Wanderung im Ak Suu-Tal

Wir nutzen den Vormittag, um die Stadt Karakol zu erkunden. Höhepunkte sind dabei die schöne russisch-orthodoxe Kirche des Ortes und die Dunganen-Moschee, die ausschließlich aus Holz, ohne jegliche Verwendung von Nägeln oder sonstigen Verbindungsmitteln gefertigt wurde. Am Nachmittag fahren wir in das Ak Suu-Tal, von wo aus wir über den Sary Beltek-Pass (2.500 m) bis ins Kashka Suu-Tal wandern und von dort zurück nach Karakol fahren.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 12 km | Fahrzeit: ca. 01:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 20 km | Aufstieg: 600 m | Abstieg: 600 m | Unterkunft: Amir Hotel in Karakol | Verpflegung: F, M, A

### 15. Reisetag: Fahrt nach Bischkek

Entlang der sehr viel stärker entwickelten Nordseite des Yssykköl machen wir uns auf den Weg nach Bischkek. In Tscholponata stoppen wir und besuchen die bedeutenden Felszeichnungen nördlich des Städtchens. Einen weiteren Halt legen wir am Burana-Minarett in Tokmok ein. Ebenfalls sehr sehenswert ist die Sammlung von hier aufgestellten Balbals. Dabei handelt es sich um Steinfiguren, auf denen Gesichter dargestellt sind. In Bischkek, der Hauptstadt Kirgistans, angekommen, machen wir eine kleine Stadtrundfahrt und treffen uns anschließend zu unserem Abschiedsessen in einem lokalen Restaurant.

Fahrzeit: ca. 06:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 400 km | Unterkunft: Art Hotel in Bischkek | Verpflegung: F, A

### 16. Reisetag: Rückflug

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Fahrzeit: ca. 01:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 35 km | Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
15.08.2025	30.08.2025	✓	3.495 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Lokale, Deutsch sprechende Reiseleitung ab Taschkent bis Bischkek
- > Flug mit Turkish Airlines ab/bis Frankfurt via Istanbul nach Taschkent, zurück ab Bischkek
- > (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Übernachtung 10 x in Hotels, 1 x im Gästehaus (Gemeinschaftsbad), 3 x in Jurten (Mehrbettzimmer, Gemeinschaftsbad)
- > 15 x Frühstück, 6 x Mittagessen, 14 x Abendessen
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Reisekrankenschutz
- > Übernachtung 10 x in Hotels, 1 x im Gästehaus (Gemeinschaftsbad), 3 x in Jurten (Mehrbettzimmer, Gemeinschaftsbad)
- > 15 x Frühstück, 6 x Mittagessen, 14 x Abendessen
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 140,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

## 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 0 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

# WEITERE INFOS

## Einreise & Gesundheit

> 1-2

## Generelle Hinweise

>

Türkisblaue Mosaik bedecken die Kuppeln der Moscheen und unterscheiden sich kaum von der Farbe des Himmels. Ockerfarbene Bauwerke leuchten Ton in Ton mit der Erde in der untergehenden Sonne und auch die Kamele, die kauend vor den Mauern stehen, passen farblich ins Bild. Der Glanz des kostbaren Handels ist noch immer spürbar auf der legendären Seidenstraße. Wir bewundern das beeindruckende Ensemble islamischer Baukunst in Buchara, schnuppern den Duft der Gewürze auf dem Basar von Samarkand und erleben das Erbe der russischen Zaren in Taschkent. Wir lernen, wie kleine Raupen großartige Seide spinnen, erfahren, warum der „Garten Eden“ im fruchtbaren Fergana-Tal liegt und warum in der usbekischen Keramikunst die Farbe Blau dominiert. Gleich hinter der Grenze erwartet uns der volle Kontrast: In Kirgistan spielt die Natur die Hauptrolle. Die üppig-grüne Landschaft scheint menschenleer und doch treffen wir auf viele strahlende Gesichter. Nomaden galoppieren über die Hochebene – umzingelt von steil aufragenden Gebirgszügen. Am Ufer des Songköl grasen Schafe und Pferde. Wir richten uns in den Jurten ein, schnüren unsere Wanderschuhe und erkunden zu Fuß das spektakuläre Hochgebirge Tian Shan. Tagsüber greifen wir nach gegorener Stutenmilch, nachts scheinen die Sterne zum Greifen nahe. Wir spüren den Spagat zwischen islamischer Tradition und moderner Neuzeit, wir schlendern auf den Basaren durchs Mittelalter und entspannen in blühenden Oasen. Wir plaudern mit den Nomaden und erleben, wie das Alltagsleben abseits der Mythen aussieht. Eine Reise – zwei Welten!

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