



## ASIEN: KIRGISTAN

## KIRGISTAN - MIT DEM RAD DURCH DAS HIMMELSGEBIRGE TIEN SHAN

- > Mittelschwere Biketour, Technik 2, Kondition 3
- > 9 Radetappen (ca. 30 - 80 km / 330 - 1000 hm im Anstieg / ca. 4 - 8 Stunden)
- > Durch den inneren Tian Shan und faszinierende Berglandschaften biken
- > Issyk Kul, die Perle des Tian Shan bewundern
- > 4 hochalpine Pässe zwischen 3.200 m und 3.800 m überqueren
- > Am türkisblauen Gebirgssee Son Kul, Sommerweiden der Nomaden, radeln
- > Das Panorama mit schneebedeckten Gipfeln der Sechs- und 7.000er bestaunen
- > Gastfreundlichen Nomaden in ihren Jurten begegnen

Himmelsgebirge - scheinbar bis zum Firmament reichen die Gipfel der nördlichsten 7.000er der Welt. Auf einsamen Pisten und Nomadentrails in dieser gewaltigen Hochgebirgswelt stellt sich ein Gefühl der Freiheit ein. Unendlich weite, saftig grüne Hochtäler bieten wild umherstreifenden Pferdeherden und den Yaks und Schafherden der Bergnomaden einen Garten Eden. Die Ferne dominieren majestätisch aufragende, schneebedeckte Gipfel und bilden die herrliche Kulisse für unsere idyllisch gelegenen Lagerplätze. Eingestreut in diese wilde und ungezähmte Landschaft liegen traditionelle Jurtensiedlungen, in denen wir gastfreundlichen kirgisischen Nomaden begegnen. Ein Höhepunkt der Tour ist der Son Kul, ein Gebirgssee auf 3.040 m Seehöhe im inneren Tien Shan, umgeben von Almen und duftenden Kräuterwiesen. Auf unserem Bikesattel überwinden wir mehrere alpine 3.000er-Pässe und fahren entlang kristallklarer Bäche und Flüsse und durch tief eingeschnittene Canyons zum Issyk Kul, dem zweitgrößten Gebirgssee der Welt. Sein glasklares, warmes Wasser lädt uns zum Baden ein. Entdecken Sie mit uns auf dieser abenteuerlichen Tour eine archaische Landschaft. Balsam für die Seele und Entschleunigung pur! Verständnis und Toleranz fremden Mentalitäten gegenüber, Hilfsbereitschaft, Kameradschaft und Gemeinschaftsgeist innerhalb der Gruppe sollten zur Grundeinstellung aller Mitreisenden gehören. Mit dieser Haltung können Sie wesentlich zum Gelingen der Reise beitragen. Die Unterkünfte (Hotels, Gästehäuser) sind generell sauber, doch können weder westlicher Komfort noch Standard erwartet werden. Leihbikes können online direkt gebucht werden unter: <http://freebike.kg/>



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Ankunft und Stadtbesichtigung Bishkek

Anreise in Eigenregie. Morgens Ankunft in Bishkek und ca. 40-minütiger Transfer zum Hotel. Nach dem Check-in im Hotel und einer kurzen Rast gemeinsames Mittagessen im Restaurant. Am Nachmittag besuchen wir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt. Ausgedehnte Grünflächen und schöne Alleen bestimmen das Bild. Den Stadtmittelpunkt bildet ein kreuzförmig angelegter Grüngürtel mit Parks, repräsentativen Plätzen und Straßen sowie einigen Museen. Spätnachmittags Rückkehr zum Hotel und Vorbereitung der Bikes. Abendessen und Übernachtung.

Unterkunft: Hotel Asia in Bishkek | Verpflegung: F, M, A

### 2. Reisetag: Karakol-Schlucht

Wir starten heute sehr früh und verlassen die Stadt mit dem Fahrzeug. Die Strecke führt entlang von Feldern und Flüssen und bei gutem Wetter erblicken wir bereits die schneebedeckten Berge des Tien-Shan. Nach rund 2 Stunden erreichen wir Burana. Der Turm aus dem 10.Jh. ist eines der ältesten Bauwerke Zentralasiens und heute ein Museum, das dem Karakhaniden Khanat gewidmet ist. Auf einer Wendeltreppe gelangt man auf den rund 26 m hohen Turm mit einem schönen Ausblick. Die Weiterfahrt führt durch eine kleine Dörfer bis zu unserem Übernachtungsplatz auf rund 1.700 m Höhe.

Fahrzeug: ca. 300 km / ca. 6 Stunden

Unterkunft: Zelt auf 1700 m Höhe | Verpflegung: F, M, A

### **3. Reisetag: Über den Karakolpass nach Westkarakol**

Wir starten nach dem Frühstück. Unsere erste Bike Etappe führt die Straße entlang Richtung Karakolpass (3485m). Die Karakolschlucht ist eine sehr schöne und malerische Region mit unterschiedlicher Flora. Wir fahren größtenteils auf Schotterwegen. Unterwegs inmitten dieser markanten Landschaft werden wir bei einer Mittagsrast mit Kaffee, Tee, frischen Früchten und einer kleinen Mahlzeit versorgt. Am Ende unserer Etappe errichten wir unsere Zelte und genießen den Tagesausklang umrahmt von vier- bis fünftausend Meter hohen Gipfeln.

Bike - Etappe: ca. 80 km / 7 - 8 Stunden

Aufstieg: 700 m | Abstieg: 990 m | Unterkunft: Zeltübernachtung auf 1.750 m Höhe | Verpflegung: F, M, A

### **4. Reisetag: Entlang des Kokemerer Flusses nach Aral**

Unsere heutige Etappe führt auf Schotterpiste durch einige Dörfer Richtung Aral

Bike- Etappe: 80 km / ca. 7-8 Stunden

Abstieg: 930 m | Unterkunft: Zeltübernachtung auf 1.530 m Höhe | Verpflegung: F, M, A

### **5. Reisetag: Über den Tuez-Ashu Pass zum Son-Kul-See**

Morgens packen wir die Bikes und starten in unseren Fahrzeugen in Richtung Son-Kul-See über den Teuz-Ashu-Pass (3229 m). Am Weg genießen wir einen großartigen Panoramablick. Ringsum befinden sich beeindruckende Gebirgszüge und grüne weitläufige Wiesenflächen. Schließlich erreichen wir den Song-Kul-See, der auf einer Höhe von 3016m liegt und mit 29 km Länge, 18 km Breite und einer maximalen Tiefe von 13 m den zweitgrößten See Kirgistans bildet. Seine herrliche Lage in einem baumlosen Hochgebirgstal des Inneren Tien Shan Gebirges, umgeben von bergigen Hochebenen, bietet ein wunderschönes Panorama. Seine Schönheit ist berühmt und wurde oft in traditionellen Liedern besungen. In den umliegenden Bergwiesen weiden die Nomaden, die in den typischen weißen Jurtencamps im Einklang mit der Natur leben, im Sommer ihre Herden. Hier haben wir Gelegenheit, die Tradition der Bewohner etwas näher kennen zu lernen. Heute übernachten wir in Jurten mit Möglichkeit zu heißer Dusche.

Fahrzeug: 120 km / ca. 5 Stunden

Aufstieg: 820 m | Abstieg: 360 m | Unterkunft: Zeltübernachtung auf 3.018 m Höhe | Verpflegung: F, M, A

## **6. Reisetag: Über den Moldo-Ashu Pass nach Naryn**

Heute radeln wir in Serpentinien und in mäßigem Anstieg über den Moldo-Ashu Pass (3346 m) und haben bei Schönwetter die Gelegenheit für lohnende Fotostopps. Ein schöner Ausgleich zum kalten Wind, der uns hier meist ins Gesicht bläst. Es geht durch eine offene, von Bergen eingerahmte Graslandschaft bergauf. Vom Pass aus bieten sich tolle Ausblicke auf das vor uns liegende Tal. Dort führen graue, von Nadelbäumen bewachsene Felsen Regie. Die Piste windet sich in vielen Serpentinien den Berg hinab, das Tal weitet sich, die Vegetation wird deutlich karger. Die Berge werden flacher und welliger, zum Grau gesellen sich Rot- und Brauntöne. Nach dem Mittagessen steigen wir ins Auto um und fahren ca. 75 km auf einer asphaltierten Straße nach Naryn an der alten Seidenstraße. Das Naryn-Tal ist eine weite, grüne Ebene, durchflossen vom Fluss Naryn und umrahmt von fast weißen, von Erosion geformten Bergen. Die Stadt liegt zu beiden Seiten des gleichnamigen Flusses, der in einer malerischen Schlucht durch den Ort fließt. Auf ca. 2050 m ist Naryn als die kälteste Stadt Kirgistans bekannt. Nach dem Check-In im Hotel bleibt noch ein wenig Zeit zum Ausruhen, bis wir in einem lokalen Gasthaus unser Abendessen einnehmen.

Bike - Etappe: 60 km / ca. 5 Stunden

Fahrzeug: 75 km / ca. 1,5 Stunden

Aufstieg: 330 m | Abstieg: 1710 m | Unterkunft: Hotel Khan Tengri in Naryn | Verpflegung: F, M, A

## **7. Reisetag: Morgenmarkt in Naryn und Weiterfahrt nach Tash-Rabat**

Der heutige Tag gestaltet sich etwas gemütlicher. Nach dem Frühstück besuchen wir den lokalen Markt und bestaunen das bunte Treiben und rege Handeln der Bewohner. Bei dieser Gelegenheit ergänzen wir unsere Vorräte für die nächsten Tage. Nach dem Mittagessen werden wir mit dem Begleitfahrzeug nach Tash-Rabat gebracht. Die ehemaligen Karawanserei Tash-Rabat liegt auf etwa 3.105 m am Kara-Koun Fluss. Die Region um Tash-Rabat ist auch bei Wanderern sehr beliebt und wir begegnen hier mit etwas Glück domestizierten Yaks. Zu beiden Seiten erheben sich mal felsige, mal grüne Hänge. Nur die Pfiffe der Erdhörnchen durchbrechen gelegentlich die Ruhe. Mit etwas Glück erspähen wir sie. Rundherum steigen Berge bis in 4.100 m Höhe auf, weit hinauf mit Gras bedeckt, nur die Gipfelfelsen sind grau. Am Nachmittag besichtigen wir die Karawanserei. Ihren Ursprung hat dieses Gebäude im 15. Jahrhundert und ihr Name bedeutet „Steinerne Herberge“, ein Synonym für den aus Natursteinen gemauerten quaderförmigen Bau, der teilweise in den flachen Grashang gebaut wurde. Von oben kommend fällt erst mal nur die kleine Kuppel auf. In der zentralen Halle mit mehreren kleinen Räumen fallen Spuren alter Gemälde an den Wänden auf. Tash Rabat ist ohne Zweifel ein bedeutendes historisches Monument aus der Hochzeit der alten Seidenstraße.

Fahrzeug: 100 km / ca. 3 Stunden

Unterkunft: Zeltübernachtung auf 3.100 Meter Höhe in Tash-Rabat | Verpflegung: F, M, A

## **8. Reisetag: Tash-Rabat und Umgebung**

Wir bleiben hier 3 Nächte und unternehmen abhängig von der Wetterlage 2 Bike & Hike Tagestouren. Die Touren führen uns über Gras- und Schotterpfade mit kurzen Schiebepassagen auf 3.400 m Höhe und bieten einzigartige Ausblicke in die einsame Umgebung. Bei sehr gutem Wetter können wir auch einen 4.000er zu Fuß besteigen, wer möchte, kann hier auch das Bike mitnehmen.

Bike - Etappe: 15 - 30 km / 1.000 Hm / ca. 3 - 5 Stunden

Aufstieg: 1000 m | Abstieg: 1000 m | Unterkunft: Zeltübernachtung auf ca. 3.100 Metern Höhe in Tash-Rabat | Verpflegung: F, M, A

## **9. Reisetag: Tash-Rabat und Umgebung**

Heute unternehmen wir eine weitere MTB Tour oder Wanderung in der Umgebung von Tash-Rabat. Wer möchte, kann auch einen Tag rasten.

Bike - Etappe: 15 - 30 km / 1.000 Hm / ca. 3 - 5 Stunden

Aufstieg: 1000 m | Abstieg: 1000 m | Unterkunft: Zeltübernachtung auf ca. 3.100 Metern Höhe in Tash-Rabat | Verpflegung: F, M, A

## **10. Reisetag: Tash-Rabat und Fahrt nach Naryn**

Am Vormittag bringt uns das Fahrzeug wieder in die Stadt Naryn zurück und wir beziehen unser schon bekanntes Hotel. Nach der Mittagspause unternehmen wir eine Tagestour vom Quartier aus. Wer will, kann sich am Nachmittag in einem der zahlreichen kleinen Läden mit Energiespendern eindecken, z.B. gebrannte Erdnüsse mit Sesam oder getrocknete Datteln, Trockenobst, Kekse, die hier angeboten werden.

Bike - Etappe: 15 km / ca. 2 Stunden

Fahrzeug 100 km / ca. 3 Stunden

Aufstieg: 400 m | Abstieg: 400 m | Unterkunft: Hotel Kahn Tengri in Naryn | Verpflegung: F, M, A

## **11. Reisetag: Kichi Naryn Canyon**

Morgens bringt uns unser Fahrzeug zunächst in etwa einer Stunde zu unserem heutigen Ausgangspunkt. Wir folgen dem Naryn-Fluss, einer der Hauptadern des Lands. Der Strom hat sich tief in die Landschaft eingegraben, sein Wasser ist von Sedimenten grau-braun gefärbt. Zu beiden Seiten erheben sich über 4000 m hohe Berge.

Am Zusammenfluss mit dem Kichi-Naryn satteln wir unsere Bikes wieder. Hier wird das Tal grüner, es wachsen hohe Fichten und üppige Wiesen. Der Weg führt durch eine enge Schlucht mit einigen Steigungen, die es zu überwinden gilt. Zu beiden Seiten fallen die rötlichen Felsen steil ab und unter uns rauscht das von Sedimenten grau gefärbte Wasser durch das Flußbett. Später dann weitet sich die Landschaft und auf den grünen Hängen des Hochtals weiden Schafe, Pferde und Kühe.

Bike - Etappe: 70 km / ca. 7 Stunden

Fahrzeug: 50 km / ca. 1 Stunde

Aufstieg: 390 m | Unterkunft: Zeltübernachtung auf 2.630 m Höhe | Verpflegung: F, M, A

## **12. Reisetag: Mit dem Bike bis unterhalb des Tosor Pass**

Je nach Wasserstand queren wir auf unserer Tour immer wieder Bäche und Flussläufe und sollten dafür gerüstet sein. Radschuhe und Socken aus, Sandalen oder Neoprenschuhe an, Bike schultern und durch... Allmählich bekommen wir Übung.

Der Weg auf Schotterpisten ist zunächst gut fahrbar, je höher wir heute kommen, um so rauer, steiler und steiniger wird der Weg. Wir sind unterwegs zum Tosor-Pass, den wir heute aber noch nicht ganz erklimmen. Auf rund 3.400 m Höhe errichten wir unsere Zelte.

Bike - Etappe: 60 km / ca. 6-7 Stunden

Aufstieg: 800 m | Unterkunft: Zeltübernachtung auf 3.400 m Höhe | Verpflegung: F, M, A

### 13. Reisetag: Über den Tosor-Pass (3.893 m) zum Issyk-Kul See

Heute geht es per Bike auf unsere höchste Etappe, den 3.893 m hohen Tosor-Pass, der neben spektakulären Panoramen auch einige Herausforderungen an unser Durchhaltevermögen bietet. Der Schotterweg ist teils steil, steinig und felsig, so dass wir auf einigen Abschnitten unsere Räder nur schieben können. Hinter dem Pass erstaunt dann eine Szenerie aus Fels und Eis – in knapp 4000 m Höhe erstreckt sich hier der Gletscher eines 4.200 m hohen Berges.

Nach einer holprigen Abfahrt, wieder mit einigen Schiebepassagen, erreichen wir das grüne Tal des Tosor und die Luft wird spürbar wärmer. Unser heutiges Etappenziel ist nach rund 6 Radstunden erreicht, der See Issyk-Kul, das „kirgisische Meer“ und der zweitgrößte Bergsee der Welt - 180 km lang, 70 km breit und am tiefsten Punkt 668 m tief. Issyk-Kul ist berühmt für seine großartige Landschaft und obwohl er von schneebedeckten Gipfeln umgeben ist, friert er auch im Winter nicht zu. Issyk-Kul – zu Deutsch „heißer See“. Zum Abschluss dieses Tages haben wir uns das Schwimmen im See und Relaxen am Strand rechtmäßig verdient.

Bike - Etappe: 50 km / ca. 5 Stunden

Aufstieg: 460 m | Abstieg: 2160 m | Unterkunft: Zeltübernachtung auf 1.700 m Höhe |  
Verpflegung: F, M, A

### 14. Reisetag: Rückfahrt nach Bishkek

Vormittags können wir heute noch einmal Strand und See genießen, bevor wir unsere Bikes verladen und es mit den Fahrzeugen zurück Bishkek geht. Unterwegs essen wir zu Mittag. Nach dem Check-in ruhen wir uns aus, kehren mit allen Sinnen zurück in die Zivilisation und lassen unsere Tour bei einem gemeinsamen Abschiedsabendessen nochmals Revue passieren.

Fahrzeug: 300 km / ca. 5 Stunden

Unterkunft: Hotel Asia in Bishkek | Verpflegung: F, M, A

### 15. Reisetag: Heimreise

Morgens Transfer zum Rückflug und Heimreise in Eigenregie.

Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
02.08.2025	16.08.2025	X	3.190 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Hauser-MTB-Guide
- > 15x Frühstück, 14 x Mittagessen, 15 x Abendessen
- > Übernachtung in 2 x Hotels, 2 x Gästehaus und 10 x Zelten
- > Transfers/Fahrten laut Programm
- > Koch- und Begleitmannschaft
- > Camping- und Kochausrüstung
- > Gepäcktransport
- > Reisekrankenschutz
- > Übernachtung in 2 x Hotels, 2 x Gästehaus und 10 x Zelten
- > 15x Frühstück, 14 x Mittagessen, 15 x Abendessen
- > Transfers/Fahrten laut Programm
- > Koch- und Begleitmannschaft
- > Camping- und Kochausrüstung
- > Gepäcktransport

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Mountainbike (ist selbst mitzubringen) oder Leihrad vor Ort gegen Gebühr
- > MTB Transport Gebühren auf den Flügen (variiert je nach Fluggesellschaft)
- > Zusätzliche Mahlzeiten und Getränke
- > Zusätzliche Ausflüge, Besichtigungen und Aktivitäten
- > Trinkgelder (ca. € 5,- pro Tag) und persönliche Ausgaben

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 7

Maximalanzahl von Personen: 10

## 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

> 3-3

### Generelle Hinweise

- > Himmelsgebirge - scheinbar bis zum Firmament reichen die Gipfel der nördlichsten 7.000er der Welt. Auf einsamen Pisten und Nomadentrails in dieser gewaltigen Hochgebirgswelt stellt sich ein Gefühl der Freiheit ein. Unendlich weite, saftig grüne Hochtäler bieten wild umherstreifenden Pferdeherden und den Yaks und Schafherden der Bergnomaden einen Garten Eden. Die Ferne dominieren majestätisch aufragende, schneebedeckte Gipfel und bilden die herrliche Kulisse für unsere idyllisch gelegenen Lagerplätze. Eingestreut in diese wilde und ungezähmte Landschaft liegen traditionelle Jurtensiedlungen, in denen wir gastfreundlichen kirgisischen Nomaden begegnen. Ein Höhepunkt der Tour ist der Son Kul, ein Gebirgssee auf 3.040 m Seehöhe im inneren Tien Shan, umgeben von Almen und duftenden Kräuterwiesen. Auf unserem Bikesattel überwinden wir mehrere alpine 3.000er-Pässe und fahren entlang kristallklarer Bäche und Flüsse und durch tief eingeschnittene Canyons zum Issyk Kul, dem zweitgrößten Gebirgssee der Welt. Sein glasklares, warmes Wasser lädt uns zum Baden ein.
- > Entdecken Sie mit uns auf dieser abenteuerlichen Tour eine archaische Landschaft. Balsam für die Seele und Entschleunigung pur!

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