

# INFORMATIONEN ZUR REISEVORBEREITUNG

## KIRGISTAN - Trekking

Bergriesen und Nomadenleben im Himmelsgebirge



**biss** Aktivreisen  
Tel: 030 – 695 68 767  
E-Mail: [tilo@biss-reisen.de](mailto:tilo@biss-reisen.de)  
Stand: Februar 2023

---

## Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

mit Hilfe dieser Infos und Hinweise möchten wir Euch die Reisevorbereitung erleichtern. Die folgende Zusammenstellung basiert auf jahrelangen Erfahrungen und wird regelmäßig aktualisiert. Dennoch kann es kurzfristige Änderungen geben, auf die wir keinen Einfluss haben. Sind Termin- oder anderweitige Veränderungen absehbar, so werden wir Euch umgehend informieren.

Falls noch Fragen offen geblieben sind, ruft uns bitte an oder schickt eine E-Mail.

Wir wünschen Euch viel Spaß bei der Planung und Reisevorbereitung.

Herzliche Grüße,



Tilo Lamm



Sascha Hechler

## Übersicht

1. Reise und Reiseverlauf
2. Reiseleiter
3. Visabeschaffung
4. Was sollte mitgenommen werden
5. Pferde
6. An- und Abreise
7. Gesundheitliche Vorsorge
8. Wetter und Klima
9. Versicherungen
10. Geldwechsel
11. Erreichbarkeit – Briefe – Handy – Internet
12. Fotografieren
13. Rückreise
14. Besonderheiten dieser Reise
15. Literaturliste



## 1. Reise

### Reiseverlauf / Übernachtungen / Verpflegung / Anforderungen

**Übernachtungen / Verpflegung:** Dies ist eine Reise zum Kennenlernen der Naturschönheiten Kirgistans mit längeren mehrtägigen Wanderungen und der Möglichkeit zu einem 2-tägigen Wanderritt.

Neugier, Entdeckerfreude und Abenteuerlust gehören zu dieser Reise, denn wir werden nicht immer viel Komfort haben, überwiegend in der Natur unterwegs sein und teilweise in Zelten schlafen.

Unsere Zelte schlagen wir immer — soweit es geht — in der Nähe von Wasserstellen auf. Wir werden uns in Flüssen oder Seen waschen (bitte nur biologisch schnell abbaubare Seife / Shampoo mitnehmen). Wir werden versuchen, abends nicht zu spät am jeweiligen Übernachtungsplatz anzukommen, damit wir bis zum Abendessen, das unsere Begleiter vorbereiten, etwas Zeit zum Ausruhen haben.

Am Beginn und am Ende der Reise werden wir in einem **Hotel in Bischkek** untergebracht sein im DZ mit WC und Dusche. Neben den Zeltübernachtungen während unserer Wanderungen werden wir in **Jurtencamps** (2-4-Bett-Jurten zentrale Du/WCs) und in einfachen **Gästehäusern** (Doppelzimmer, zentrale Du/WCs manchmal eine Banja) übernachten.

An allen Reisetagen sind die gesamten Verpflegungskosten im Reisepreis enthalten (Restaurantbesuche, bzw Kochservice an den Trekkingtagen).

**Vegetarische Verpflegung:** Bitte schon bei der Anmeldung den fleisch- und/oder fischlosen Verpflegungswunsch bekanntgeben, damit sich die Proviantplaner vor Ort entsprechend vorbereiten können. Wer allergisch auf bestimmte Lebensmittel ist (z.B. Nüsse, Weizenmehl, Fruchtsäuren, Milch) sollte das bei der Anmeldung auch bekanntgeben. Bei Veganern haben der Proviantplaner und das Koch-Team größere Probleme, die nötige Kalorienmenge für die körperliche Leistungsfähigkeit bereitzustellen. Diesen Personen wird nahegelegt, in den drei Wochen der Reise von vegan auf vegetarisch umzustellen.

**Anforderungen:** Wir unternehmen Wanderungen ohne Gepäck (4 – 8 Stunden reine Gehzeit) auf einer Höhe von 2.300 – 3.800 m, gute Wanderkondition und Trittsicherheit erforderlich; 2-tägiger Wanderritt auf Pferden (auch für Anfänger geeignet) oder einfaches Trekking zum Song Köl.

#### 1.-2. Tag: Hinflug - Ankunft in Bischkek

Hinflug. Ankunft in Bischkek am Morgen des 2. Tages und Transfer zum Hotel. Nachmittags: **Stadtbesichtigung** der kirgisischen Hauptstadt. Abendessen im Restaurant, Übernachtung im Hotel.

#### 3. Tag: Bischkek – Burana – Tscholpon Ata

Nach dem Frühstück - Fahrt zur Nordseite des Issyk Kul (1.609 m ü. NN). Der Issyk Kul (in kirgisisch „warmer See“), ist nach dem Titikakasee in Südamerika der zweitgrößte Hochgebirgssee der Welt. Unterwegs **besichtigen wir das Burana-Minarett** (10. Jh.) und die **Ausgrabungen** der altertümlichen Stadt **Balasagun**, die an der Seidenstraße liegt. Picknick in der Boomschlucht.

Weiterfahrt in die Stadt Tscholpon Ata. Hier erwartet uns ein echtes **Kultur-Highlight:**

**Petroglyphen** – ein Feld mit über 600 Steinzeichnungen aus verschiedenen Epochen. Erholung am Strand, Abendessen und Übernachtung im Gästehaus. Fahrzeit: 280 km / 3 Std.

#### 4. Tag: Semjonowschlucht – Grigorjewschlucht – Eingewöhnungswanderung

Fahrt in die **malerische Semjonowschlucht**. Wir lassen uns vom „Ak-Suu“ mit seinem reinen Gletscherwasser berauschen, von den majestätischen Tien Shan-Fichten beeindruckt und von den Aromen der Bergluft verwöhnen. Hier machen wir unsere Eingewöhnungswanderung zu einem der **schönsten Bergseen des Tien Shan** dem „**Heiligen See**“ (2.500 m). Dieser See soll

1910 infolge eines Erdbebens entstanden sein, früher war dort ein Gebetsplatz. Weiter fahren wir in die **Grigorjewschlucht** über den Pass Kek-Bel (2.376 m) **zum Bergsee "Nizhnee"** (2.620 m) und essen zu Mittag in einer lokalen Jurte. Wir haben noch etwas Zeit für eine kleinere leichte Wanderung zum zweiten See (2.900 m). Nach der Wanderung gibt es Möglichkeiten zu reiten (optional). Übernachtung in Jurten. Fahrt: 60 km  
*Gehzeit: ca. 5 Std.*

#### 5. Tag: Grigorjewschlucht – Dschety-Ogus

Heute geht es in die **Schlucht Dschety-Ogus** (Sieben Ochsen). Die 40 km lange Schlucht liegt westlich der Stadt Karakol an den Nordhängen des Terskej Ala-too. Hier erwarten uns die **legendenreichen roten Sandsteinfelsen** wie z.B. "das gebrochene Herz" und die "Sieben Ochsen". Die Hänge der Schlucht sind mit Tien Shan-Fichten bewachsen. Anfangs säumen die Fichten in malerischen Inseln die Steppe, später sieht die Landschaft wie ein dicker grüner Teppich aus. Der Weg geht durch Wälder, über Holzbrücken ins breite **unglaublich schöne Tal Kek-Dschajyk – die Blumenwaldwiese**, umgeben von den Gebirgswänden des Dschety-Ogus mit dem **schönsten Gipfel Ogus-Baschy** (der Kopf des Ochsen, 5.165 m). Mittagessen in einer Jurte, einfache 2-stündige Wanderung bis zum **Dschety-Ogus-Wasserfall** (die "Mädchenzöpfe", 2.525 m). Kurze Fahrt durch die Schlucht auf eine Höhe von 2.500 m, Übernachtung im Zelt.  
 Fahrzeit: 3 Std., 130 km  
*Gehzeit: ca. 2 Std.*

#### 6. Tag: Trekking entlang des Flusses Telety Sapadnaja

Nach dem Frühstück treffen wir unsere Träger, dann beginnt unsere 6-tägige Wanderung. Der Pfad entlang des Flusses führt eng durch die **Waldschlucht Baj-Tor zu alpinen Wiesen**. Hier in der Umgebung der Berge und der Blumen atmen wir besonders leicht und der Stadtalltag scheint sehr weit und unbedeutend zu sein. Wir wandern entlang des **Flusses Telety Sapadnaja** und machen Picknick unterwegs. Abendessen und Übernachtung im Zelt auf einer Höhe von 3.050 m.  
*Gehzeit: ca. 5-6 Std., max. Höhenunterschied: ca. +550 m*

#### 7. Tag: Trekking über den Pass Telety (3.800 m) in die Karakolschlucht (2.500 m)

Der Aufstieg auf den Pass ist nicht besonders schwer, es geht langsam allmählich bergauf. Unterwegs haben wir nur zwei steilere Abhänge zu überwinden, bis wir die Passhöhe von 3.800 m erreicht haben. Ein **gewaltiges Panorama** lädt uns zum Fotografieren ein. Der Abstieg vom Pass ist einfach. Auf breitem Steingeröll über kleine Alpinwiesen mit vielfältiger Vegetation geht es entlang der **Schlucht des Flusses Telety Wostotschnaja**. Abendessen und Übernachtung im Zelt in der Schlucht Karakol auf einer Höhe von 2.500 m.  
*Gehzeit: ca. 6-8 Std., max. Höhenunterschied: ca. +750 m / -1300 m*

#### 8. Tag: Karakol - Kurtschaktor – Sirota

Nach dem Frühstück wandern wir von der Schlucht Karakol durch die Schlucht Kurtschaktor zur **Basishütte Sirota** (2.800 m). Sirota ist eine Holzhütte mit vielfältigen Schnitzereien – eine Dekoration wie aus dem Märchen. Erholung, Abendessen und Übernachtung im Zelt.  
*Gehzeit: ca. 4 Std. / max. Höhenunterschied: ca. +300 m*

#### 9. Tag: Sirota – See Ala Kol – Kelduke

Wir überqueren die Schlucht Kurtschaktor und wandern bergauf zum See Ala Kol. Picknick am See. Der **Gletschersee Ala Kol** ist 2,8 km lang, durchschnittlich 500 m breit und 70 m tief. Ala Kol bedeutet „**bunter See**“. Je nach Beleuchtungsstärke wechselt das Wasser die Farbe von türkis, durch verdünntes weiß der schwimmenden Wolken zu hellgrün, dunkelgrau und sogar schwarz. Während des Aufstiegs auf den Pass (3.800 m) genießen wir die Aussichten auf den See, der immer kleiner wird. Im Süden sehen wir das Teskej Alattoo mit den **Berggipfeln Achsu, Dschigit, Karakol und Ogusbaschi**. Weiter geht es bergab in die **Schlucht Kelduke** (3.040m). Erholung, Abendessen und Übernachtung im Zelt.  
*Gehzeit: ca. 7-8 Std. / max. Höhenunterschied: ca. +1.000 m / -760 m*

### 10. Tag: Kelduke – Altyn Araschan

Abstieg in der Schlucht Altyn Araschan. Unterwegs Picknick. Das Wort Altyn Araschan bedeutet "die goldenen heilsamen Quellen". Der **Kurort Altyn Araschan** liegt 27 km östlich von Karakol entfernt auf einer Höhe von 2.600 m in einem breiten Tal inmitten eines Fichtenwaldes. Der Kurort hat sich ab 1963 auf Grund von **heißen Heilquellen** entwickelt. Es gibt dort **Quellen mit unterschiedlichen Temperaturen**. Die Wasserstoffschwefelquelle erreicht eine Temperatur von 41 Grad. Heute werden wir im Gästehaus übernachten und in den **heißen Quellen entspannen**.  
Gehzeit: ca. 4 Std. / max. Höhenunterschied: ca. - 440 m

### 11. Tag: Kurort Altyn Araschan – Karakol

Nach dem Frühstück Abstieg, Wanderung bis zum Haus des Waldwärters im Dorf Aksuu. Fahrt nach **Karakol**, einer interessanten altrussischen Stadt, die von den Kosaken in der Mitte der 19. Jh. gegründet wurde. Sie diente als Garnison für Auswanderer. Zur Sowjetzeit hieß sie Prschewalsk. Mittagessen im Restaurant. Besuch der **dunganischen Moschee**, einer **orthodoxen Holzkirche und des Prschewalskij-Museums**, welches dem großen Zentralasienforscher gewidmet ist. Übernachtung im Gästehaus, **echte russische Banja** am Abend. Fahrstrecke: 25 km  
Gehzeit: ca. 3,5 Std. / max. Höhenunterschied: ca. -700 m

### 12. Tag: Karakol – Kadschisay-Strand

Von Karakol im Osten fahren wir heute zum Strand am Südufer des **Issyk Kul**. Gute **Bademöglichkeiten**. Abendessen und Übernachtung im Zelt. Fahrstrecke: ca. 140 km

### 13. Tag: Ruhetag am Issyk Kul

Tag zur freien Verfügung mit **baden, schwimmen und relaxen**. Optional: Leichte Wanderung z.B. zum **Canyon "Märchen"**. In diesem Canyon sehen wir eine märchenhafte Stadt mit schlafenden Schlössern und merkwürdigen Tieren, aus rotem Ton und Sandstein. Übernachtung im Zelt.

### 14. Tag: Kadschisay – Kotschkor

Fahrt nach Kotschkor. Unterwegs **Besuch der Filzmanufaktur** in Bokonbajewo. Picknick am Ufer des Issyk Kul. Unterkunft bei Einheimischen, abends **musikalisches Folklorekonzert** (fakultativ). Fahrstrecke: ca. 140 km

### 15. Tag: Kotschkor – Song Köl-See (3.013 m)

Heute fahren wir hinauf auf die Hochebene des **Song Köl**. Die Steppe in der Song Köl-Hochebene gehört seit Jahrhunderten zu den **größten Sommerweiden der Nomaden**. Wir werden ein oder zwei Nomadenfamilien besuchen. Weiterhin ist ein Teil der Song Köl-Hochebene Naturresevat, welches über eine interessante Fauna und Flora verfügt. Am Nachmittag unternehmen wir einen Spaziergang am Seeufer. Wer möchte, kann auch einen Reitausflug machen (fakultativ).  
Übernachtung in Jurten.  
Fahrzeit: ca. 4 Std.

### 16. Tag: Song Köl-See

Ein Tag auf der Söng Köl-Hochebene. Wir können wählen zwischen **einer halbtägigen Wanderung** in die Berge oder **Reiten** mit einem einheimischem Guide. Alltag der Nomaden: Kühe und Pferde melken, Zubereitung von Sahne und Kumys (Stutenmilch). Übernachtung in Jurten.

### 17. Tag: Song Köl-See – Bischkek

Fahrt vom Song Köl über einen schönen Pass (3.350 m) nach Bischkek. Einkaufen und Bummeln auf dem Osch-Basar. Abschiedsessen im Restaurant. Unterkunft im Hotel in Bischkek. Fahrstrecke: ca. 300 km

### 18. Tag: Abreise

Transfer zum Flughafen am Morgen und Rückflug nach Europa.

**Bedingt durch Wetter (z. B. Überschwemmungen) kann es zu Programmänderungen kommen.**

## 2. Reiseleiter

### Salamat Nurmatova

Salamat kommt aus At – Bashi in Kirgistan. Sie ist seit 2012 im Tourismus aktiv als Reiseleiterin und Dolmetscherin von wissenschaftlichen Expeditionen für deutschsprachige Student/innen und Wissenschaftler/innen in Zusammenarbeit mit dem kirgisischen Staat. Salamat ist oft in Deutschland und in beiden Kulturen zu Hause.

### Arslan Kamilov

Unser Bergführer Arslan kommt aus der Trekkingregion Karakol in Kirgistan. Mit 17 Jahren begann er im Bergtourismus zu arbeiten. Die meisten Berge seiner Heimat hat er seitdem bestiegen. 2007 - 2013 absolvierte er an der Akademie für Tourismus in Bischkek sein Diplom. Seitdem hat er schon viele Gruppen begleitet. Deutsch hat Arslan in der Sprachenschule in Bischkek und in Berlin gelernt. Daneben spricht er auch russisch und englisch.

## 3. Einreisebestimmungen (Visum)

Die Visumpflicht (für Aufenthalte bis zu 60 Tagen) ist seit 01.08.2012 für Bürger der EU abgeschafft. Reisedokumente müssen drei Monate ab Einreise gültig sein. Kindereinträge im Reisepass eines Elternteils sind seit dem 26.06.2012 nicht mehr gültig. Jedes Kind benötigt ein eigenes Ausweisdokument.

## 4. Ausrüstung – Was sollte mitgenommen werden?

Bei den mehrtägigen **Wanderungen** sollte man Kleidung für 7 Tage / 2 Tage, Isomatte, Schlafsack, persönliche Ausrüstung, Fotoapparat etc. mitnehmen. Das Gepäck, das die Träger / Pferde tragen sollen, wird in deren großen Rucksäcken in Packtaschen verstaut. Die persönlichen Sachen werden daher in Plastiktragetaschen umgepackt, welche die Träger dann entsprechend verstauen. Das übrige Gepäck bleibt im Gästehaus das wir nach der Wanderung auch wieder ansteuern. Unsere Gepäckträger werden den gesamten Proviant (außer jeweiligen Tagesproviant für das Mittagspicknick), die Küchenausrüstung und **max. 8 kg des persönlichen Gepäcks** pro ReiseteilnehmerIn übernehmen.

**Falls Sie davon ausgehen, dass Sie mehr Gepäck mitnehmen und abgeben müssen besteht die Möglichkeit Gepäcktransport dazu zu buchen: 1 kg zusätzlich kostet 12,-EUR pro Tag. Bitte 4 Wochen vor Beginn der Reise anmelden.**

Es kann hier nicht alles aufgezählt werden, was gebraucht wird, da die Ansprüche ja auch von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind. Es wird nur dringend empfohlen, sich nicht unnötig viel aufzuladen. Zum einen sind die Träger und Tragtiere nicht unendlich belastbar, zum anderen wollen wir bei den Transfers im Fahrzeug auch noch Platz für die Küche und die Zelte haben. Also „small is beautiful“!

### Erforderlich sind:

- **Tagesrucksack:** Bitte keinen einfachen Stadtrucksack, er sollte Bauchgurte zum festschnallen haben damit ihr mehrere Tage damit bequem wandern könnt.
- Gute und eingelaufene (!) **Berg- bzw. Wanderstiefel** (keine von diesen halbschuhartigen Wander-Turnschuhen!), am bestem welche ohne Plastikeinfassung damit die Schuhe ggf. am Feuer getrocknet werden können.
- Strapazierfähige **Socken** (Wolle oder Wollmischgewebe, drei Paar).

- warme Kleidung (in höheren Lagen können die Temperaturen nachts und auch abends nach Einbruch der Dunkelheit auf 5 Grad absinken, aber möglichst nichts aus Baumwolle!).
- **strapazierfähige robuste Hose**
- warme **Fingerhandschuhe oder Fäustlinge, evtl. robuste Reithandschuhe.**
- dringend empfohlen wird **gute dampfdurchlässige Unterwäsche** (auch hier Baumwolle vermeiden; z.B. Materialien aus Merinowolle oder Polypropylen).
- **Regenjacke** (oder einen Regenponcho), eine **Regenhose** für nasse Vegetation.
- **Kopfbedeckung** (Mütze, Hut) als Schutz vor der Sonne, ein warmes Stirnband.
- **Badesachen und Handtuch**
- Mückenschutzmittel, ist nicht wirklich erforderlich, es gibt kaum Mücken.
- Teleskop-**Wanderstöcke** für die Trekkingtour (Wanderstöcke aus der Natur sind auch geeignet).
- Dann benötigt jede/r Teilnehmer/in **ein Zelt**. Das Zelt sollte ein Tunnel-, Kuppel- oder geodätisches Zelt sein, da es den Wetterbedingungen trotzen muss. Es sollte ein leichtes Zelt aus modernen strapazierfähigen Materialien sein (Ripstop-Nylon). In begrenztem Umfang können auch Zelte geliehen werden, bitte **rechtzeitig vorher** anmelden! (Leihgebühr: 80,- €). Diese Leihzelte sind von den Teilnehmern selbst aufzubauen. Eine ausführliche Zelt-Einweisung erfolgt durch den Reiseleiter vor dem ersten Aufbauen.
- Außerdem benötigt jeder **eine Iso-Matte** (möglichst moderne Version 200-300 g um Gewicht zu sparen) **und einen Schlafsack** (ein 3-Saison-Schlafsack ist völlig ausreichend. Der Komfortbereich sollte minus 5°C betragen – nicht weil es so kalt wird, sondern weil die Hersteller stets mit ihren Angaben schwindeln.

#### **Außerdem sollten u.a. folgende Dinge mitgenommen werden:**

persönlicher Trinkbecher, Trinkflasche, Taschenmesser, Stirnlampe mit Ersatzbatterien, Handtuch, Waschzeug (bitte nur biologisch schnell abbaubare Seife / Shampoo mitbringen) und persönliche Sanitärausrüstung. Toilettenpapier und Papiertaschentücher werden (wie ja auch der Proviant) vor Ort gekauft. Essteller und Besteck gibt es schon vor Ort. Eine Notfall-Apotheke für die Reisegruppe ist mit dabei. Die notwendigen persönlichen Medikamente, z.B. Blasenpflaster, Kräuter-Bonbons, Schmerztabletten, Sport-Salbe, Sonnen- und Mückenschutz sollte jedoch jeder selber dabei haben.

Das Aufladen von Akkus ist unterwegs möglich (nicht während der Trekkingtage). Daher genügend Ersatz-Akkus mitbringen!

## **5. Pferde**

Die treuen Pferde sind so zu charakterisieren: harte, ausdauernde und widerstandsfähige Robustpferde mit ausgeprägtem arttypischem Verhalten. Sie zeichnen sich durch hohe Leistungsbereitschaft, enorme Trittsicherheit und gutmütigem Charakter aus. Die Charaktere der Pferde variieren stark zwischen den Individuen. Daher wird versucht, allen TeilnehmerInnen ein Pferd passend zu seinen schon vorhandenen Reiterfahrungen zu geben. Erfahrungsgemäß wird etwa **70%** der Reitstrecke im Schritt geritten, der Rest im Trap. Galopp ist nicht vorgesehen. Es wird eine ausführliche Einweisung an den Pferden geben. Selbst Reitanfänger werden schnell mit ihren Pferden zurechtkommen. Die zur Verfügung stehenden Sättel sind im Stil von Westernsättel, teilweise mit einem robusten Sitzpolster darauf. **Personen mit mehr als 190 cm Körperlänge sollten das bei der Anmeldung erwähnen, damit rechtzeitig für lange Gurte an den Steigbügeln gesorgt werden kann.**

## **6. An- und Abreise**

**Ihr solltet nicht später als 2 Stunden vor der angegebenen Abflugzeit am Check-in-Schalter sein.**

Die Erfahrung hat gezeigt, dass die ReisetilnehmerInnen meist von unterschiedlichen Abflughäfen starten (Frankfurt, Berlin, Zürich, Wien, München, Hamburg u.a.). Dadurch werdet ihr

Euch voraussichtlich erst in Kirgistan kennenlernen.

**Die elektronischen Flugtickets erhaltet ihr spätestens 2 Wochen vor der Reise, oftmals schon früher.**

## 7. Gesundheitliche Vorsorge

Zu empfehlen ist ein noch gültiger Tetanusschutz. Für die Einreise nach Kirgistan sind für Europäer **keine Impfungen vorgeschrieben**.

Um Durchfall u.ä. zu vermeiden solltest Du folgende Hinweise beachten:

- in den Siedlungen kein unabgekochtes Oberflächenwasser trinken (in den Bergen bei Quellen bzw. Bergbächen ist das problemlos möglich).
- zu empfehlen ist die Mitnahme von Mineraltabletten (Elektrolyten), da durch die körperlichen Aktivitäten (selbst bei leichten Wanderungen) viele Mineralien vom Körper ausgeschwitzt werden. Eine kleine Packung Traubenzucker und andere "Energiespender" (z.B. Müsliriegel) sind als Notnägeln im Tagesrucksack gut.

**Bei dieser etwas anspruchsvolleren Trekking-Reise ist es wichtig, dass Du körperlich fit bist, insbesondere Herz-Kreislauf, Knie, Rücken, Atmung... ok sind.**

## 8. Wetter und Klima

In Kirgistan herrscht extrem kontinentales und weitgehend trockenes Klima mit kalten Wintern und meist trockenen, heißen Sommern in den tieferen Lagen. Im Hochgebirge auf einer Höhe von 3.000 m (Song Köl) kann es auch im Sommer tags mit 15-25 Grad kühl sein. Im Juli, August und September liegen die Tageshöchsttemperaturen zwischen 15°C und 30°C, je nachdem, wie weit oben man sich an den Bergen befindet. Die Tageshöchsttemperatur in Bischkek, das sehr tief liegt, kann auf 40°C steigen. In der Nacht ist es besonders in den höheren Lagen kühl, wobei Temperaturen unter Null Grad nur in großen Höhen oder in klaren Septembernächten vorkommen.

Bedingt durch die abwechslungsreiche Topographie – die Bergketten und Seen – kann es vorkommen, dass es oben auf dem Berg stark windet und regnet, während im Tal nichts davon zu spüren ist. Daher sollte man sich darauf einstellen, dass man von heftigem Wind, dichtem Nebel und anhaltendem Regen überrascht werden kann. Im August/September ist die Großwetterlage relativ stabil und wird von Hochdruckgebieten dominiert, allerdings müssen wir ab und zu auch mal mit Regen rechnen. Die üblichen Nachttemperaturen liegen zwischen 0°C und 15°C, selten darunter.

## 9. Versicherungen

Eine **Reiserücktrittsversicherung** solltet Ihr unbedingt abschließen (siehe auch Hinweise auf der Anmeldebestätigung). Wir empfehlen außerdem den Abschluss einer **Reisekrankenversicherung**.

**Die Versicherungen könnt ihr auf unserer Internetseite abschließen.**

<http://www.biss-reisen.de/service/reiseversicherungen/>

Die Notwendigkeit einer **Reisegepäckversicherung** ist fraglich. Zum Glück passierte es bisher sehr selten dass Gepäck gestohlen wurde. Wertsachen, wie z.B. teuren Schmuck, sollten sowieso lieber zu Hause gelassen werden, da die Ausstellung eines polizeilichen Protokolls über einen Diebstahl ziemlich schwierig, ist. Auf die mitgeführte Fotoausrüstung solltet Ihr in den größeren Städten gut aufpassen.

## 10. Geldwechsel

Am einfachsten ist es in Kirgistan in bar zu bezahlen. Bargeld kann vor Ort in Banken und Wechselstuben zu günstigen Konditionen getauscht werden. Geldautomaten sind unüblich,



Automaten gibt es nur in den größeren Städten (Visa-Card- oder Master-Card-Bezahlung). Empfehlenswert ist es möglichst neue glatte unbeschädigte Geldscheine mitzubringen, in vorzugsweise größeren Scheinen (50- und 100-Euro-Scheine), um zu gewährleisten, dass diese auch von den Banken und Wechselstuben akzeptiert werden.

Erfahrungsgemäß sind etwa 200,- Euro völlig ausreichend um die Ausgaben jenseits der im Programm stehenden Leistungen abdecken zu können (Alkohol, Souvenirs, Trinkgelder, ...).

**HINWEIS:** In großen Städten sollten die bei uns üblichen Vorsichtsmaßnahmen gegen Taschendiebstahl/Diebstahl ergriffen werden. Geldreserven und Reiseunterlagen sollten an einer sicheren Stelle am Körper (z.B. Brustbeutel, Geldriemen) getragen werden. In der Regel ist aber die Kriminalität nicht größer als in Deutschland. Da wir uns größtenteils abseits der Siedlungen aufhalten werden, kann dieser Hinweis auch gelassen betrachtet werden.

## 11. Erreichbarkeit / Handy / Internet

Unsere Reiseleiter sind, sofern es das Funknetz zulässt, über ein Handy mit einheimischer Telefonnummer erreichbar. Wenn jemand aus Deutschland eine wichtige Nachricht an euch weiterleiten möchte und erreicht euch oder den Reiseleiter nicht, so kann er/sie sich auch an unser Büro wenden, dort liegen die aktuellsten Informationen (z.B. Änderungen im Reiseverlauf oder kurzfristig geänderte Telefonnummern) vor. Ansichtskarten benötigen in der Regel von Kirgistan nach Deutschland 1 bis 2 Wochen. Das Telefonieren nach Deutschland ist überall dort möglich, wo man Empfang für das Funknetz hat. Mobiltelefone funktionieren in den Städten und Dörfern problemlos in den Bergen wird es jedoch in der Regel nicht möglich sein. Die meisten kirgisischen Mobilfunkanbieter haben Roaming-Verträge mit den deutschen Anbietern. Die Gebühren sind aber sehr hoch (3-4 Euro pro Minute). Für Notfälle hat der Reiseleiter ein Mobiltelefon mit kirgisischer SIM-Karte dabei. In manchen Hotels gibt es auch internet.

## 12. Fotografieren / Stromversorgung

Gegen das Fotografieren haben die Menschen in Kirgistan meist keine Abneigung. Man sollte dennoch die Leute vorher fragen. Wir empfehlen im Zweifelsfall Euch auch mit dem Reiseleiter zu beraten. Das Fotografieren auf Flughäfen und vom Flugzeug aus sowie in der Nähe militärischer Objekte ist verboten.

Alle Städte und Dörfer sind an das Stromnetz angeschlossen. Die Stromspannung ist die gleiche wie bei uns (220 V, 50 Hz). Auch die Steckdosen sind gleich oder unterscheiden sich nur geringfügig, so dass kein Adapter erforderlich ist.

## 13. Rückreise

Am Vorabend der Rückreise gibt es ein Abschiedsabendessen in Bischkek. Ihr könnt da auch einen Termin für ein **"Nachtreffen"** in Deutschland festlegen, bei dem ihr die vielen Fotos gegenseitig austauscht und die Reise in Gedanken, Worten und Bildern noch einmal erlebt.

Es dürfen die beim grenzüberschreitenden Verkehr üblichen Waren nach Kirgistan ein- und ausgeführt werden. Eine Zollerklärung muss nur noch ausgefüllt werden, wenn man größere Geldbeträge ein- oder ausführen möchte (über 10.000 Euro).

Nach der Reise werden wir Euch unseren Fragebogen zuschicken mit der Bitte um ein Feedback. Durch Eure Rückmeldungen können wir die Reisen jährlich optimieren und Euren Bedürfnissen anpassen.

## 14. Besonderheiten dieser Reise

Wir möchten Euch zu einem möglichst ungefilterten und vielfältigen Bild von Kirgistan verhelfen.

Ihr werdet die Region natur- und menschnah erleben und interessante Gespräche mit den Leuten vor Ort führen können.

Bei dieser Tour rechnen wir mit guter Laune, Eurem Teamgeist, einer aktiven Mitwirkung und mit gegenseitiger Hilfe. Dabei kann es auch um praktische Dinge gehen wie z.B. bei der Essenszubereitung zu helfen, Holz fürs Lagerfeuer zu sammeln u.ä.. Wenn sich in der Reisegruppe ein Gemeinschaftssinn entwickelt, werden wir genug Zeit haben, auf Eure Themen und Wünsche einzugehen und können ggf. auch nicht angekündigte Programmpunkte spontan organisieren.

Bitte lasst Euch auf die Gegebenheiten vor Ort ein, und geht entstehende Probleme gemeinsam mit uns an. Klare Regelungen, wie in Deutschland gewohnt, sind dort oft nicht zu haben.

Manchmal werden Vereinbarungen nicht eingehalten, oder es kann zu Wartezeiten kommen. Gelegentlich ist von uns einiges an Improvisationsvermögen gefordert. Wir haben in den vielen Jahren, in denen unsere Reisen stattfinden, die Erfahrung gemacht, dass auch in schwierigen Situationen eine für alle annehmbare Lösung gefunden werden kann.

Es gibt sicherlich noch eine Reihe von Dingen, von denen hier nicht gesprochen wurde. Sollten Fragen offen geblieben sein, dann ruft uns einfach an oder schickt eine E-Mail. Wir rufen zurück, ggf. auch abends oder am Wochenende!

Tilo Lamm Tel.: 030 – 62901163,  
E-Mail: [tilo@biss-reisen.de](mailto:tilo@biss-reisen.de)

## 15. Literaturliste – Kirgistan

### **Adi Traar, Ausgerechnet Kirgistan: Abenteuerliche Begegnungen eines Radreisenden Taschenbuch – 25. August 2011, Edition Karo im Verlag Josefina Rosalki, Berlin 2011**

Mit dem Fahrrad und ganz auf sich allein gestellt ist der Autor im postsowjetischen Kirgistan unterwegs. Auf Schritt und Tritt kommt es zu Begegnungen der sonderbaren, oft genug auch bedrohlichen Art. Das Land schwankt zwischen Stillstand und Aufbruch, zwischen Moderne und altehrwürdigen Traditionen. Als seine Reiselektüre – Tschingis Aitmatovs wunderbare Liebesgeschichte Dshamilja – in die erlebte Wirklichkeit einzufließen beginnt, gerät die Unternehmung mehr und mehr zu einem Abenteuer von unvorhersehbarer Tiefe und Weite. Teils hintergründig, teils poetisch, vornehmlich aber mit Humor und auf sehr persönliche Weise schildert der Autor die beschwerliche Reise.

\* \* \*

### **Peter Böhm, „Tamerlans Erben. Zentralasiatische Annäherungen“, Picus Verlag 2005 Taschenbuch – 3. März 2013**

Mit dem Zerfall der Sowjetunion wurde in den vergangenen Jahren nicht zuletzt auch der Blick frei für die vielen in diesem Reich einst zusammengefassten Länder - so etwa jene Zentralasiens. Weil sie der europäische Teil der Sowjetunion nicht mehr haben wollte, wurden sie im Herbst 1991 unabhängig und mussten auf einmal einen neuen Rahmen für ihre Existenz finden. Peter Böhm zeichnet in seinen Reportagen aus dieser Region eindringlich nach, in welche tiefe Unsicherheit diese Periode des radikalen Umbruchs die Menschen gestürzt hat. Überall versuchen die Eliten der fünf »Stans« das Vakuum zu füllen, das der Zerfall der Sowjetunion bei ihnen hinterlassen hat. Sie kämpfen zugleich mit dem schwierigen Erbe der UdSSR und ebenso mit den nicht geklärten Grenzen und der Verzerrung ihrer nationalen Traditionen.

\* \* \*

### **Bert Fagner u. Andreas Kappeler (Herausgeber), "Zentralasien. 13. bis 20. Jahrhundert. Geschichte und Gesellschaft", Promedia Verlag Wien 2006, 228 Seiten**

Die Revolution im Iran, die Kriege in Afghanistan, der Kollaps der Sowjetunion und die Entstehung fünf neuer Staaten sowie die damit verbundenen strategischen und ökonomischen Interessen der USA, Russlands und anderer Mächte haben Zentralasien in den letzten Jahrzehnten in den Blickpunkt des politischen Interesses gerückt. Das Buch will Informationen über den historischen Raum Zentralasien vermitteln, die zur Orientierung einer breiteren Öffentlichkeit in Geschichte und Gegenwart beitragen sollen.

\* \* \*

**Klaus Pander, "Zentralasien". Usbekistan, Kirgistan, Tadschikistan, Turkmenistan, Kasachstan. Du Mont Buchverlag Köln, 9. Auflage 2012; 384 Seiten**

Ein "klassischer" DuMont-Kunstreiseführer. Neben einer hervorragenden Beschreibung islamischer Kunst, vor allem der Baukunst, ist auch das Kapitel zur älteren Geschichte Zentralasiens sehr zu empfehlen.

\* \* \*

**Aglaya Sintschenko, Christian Funk, „Usbekistan und Kirgisistan mit Tadschikistan“, Reise-Know-How Verlag Bielefeld, 1. Auflage 2010 (im Buchhandel vergriffen, nur noch in Bibliotheken erhältlich)**

Ein weiterer Reiseführer zur Region mit vielen Detailinformationen, nicht nur zu den bekannten Städten, sondern auch zu etwas abgelegeneren Regionen.

\* \* \*

**Richard Plunket u.a. , "Central Asia", Lonley Planet Publications, Hawthorn (Australien), letzte Auflage 2014, 576 Seiten, (in englischer Sprache)**

Der wohl umfassendste Reiseführer über Zentralasien, mit vielen praktischen Reiseinformationen. Die Kapitel zu Geschichte und Politik sind ziemlich schlecht recherchiert. Zusammenhänge werden sehr vereinfachend beschrieben, Fakten und Jahreszahlen nicht selten durcheinander gebracht.

\* \* \*

**Marie-Carin von Gumpenberg, Udo Steinbach (Herausgeber), „Zentralasien. Geschichte Politik Wirtschaft. Ein Lexikon“, Verlag C.H. Beck München 2004**

In ausführlichen Länderporträts werden die zentralasiatischen Staaten vorgestellt. Fundierte Kurzartikel konzentrieren sich auf die wichtigsten aktuellen Entwicklungen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Zahlreiche Beiträge beziehen sich auch auf die Geschichte dieser Region, ihre Kultur, ihre Geographie und ihre Menschen.

\* \* \*

**Ella Maillart, "Turkestan Solo. Eine Frau reist durch die Sowjetunion" Edition Erdmann im K. Thienemanns Verlag Stuttgart-Wien 1990, ISBN 3-522-60780-5 (nur noch in Bibliotheken oder im Antiquariat zu finden)**

Ein Buch über die abenteuerliche Reise, welche die Schweizer Reiseschriftstellerin im Jahre 1932 teilweise als Alleinreisende durch Sowjet-Zentralasien unternahm. Das Buch vermittelt sehr viel Interessantes über die Verhältnisse in der Region unserer Reise zu Beginn der dreißiger Jahre.

\* \* \*

**Belletristik:** Den Bogen vom Leben in Zentralasien zu allgemeinmenschlichen Problemen spannen viele Bücher des in Deutschland sehr bekannten kirgisischen Schriftstellers **Tschingis Aitmatow** ("Dschamila", "Der weiße Dampfer", "Der Tag zieht den Jahrhundertweg" u.a.

**Tschingis Aitmatow, „Kindheit in Kirgisien“ (Unionsverlag Taschenbücher) Taschenbuch, 1. Februar 2010, von Friedrich Hitzer (Herausgeber, Übersetzer), Tschingis Aitmatov (Autor) 160 Seiten, ISBN 978-3-293-20153-8**

»Aitmatow macht seinem Ruf als Steppen- und Gebirgspoet mit den Erinnerungen an seine Kindheit wieder alle Ehre.« Dresdner Nachrichten

### Interessante Websites

[Kirgistan-Reisebericht /pdf von Marion Fischer](#)

[Bildergalerie von Verena Jucker und Axel Keller](#)