

Durch die Schweiz Zentralasiens

14-tägige E-Bike-Reise zwischen Bergen und Seen in Kirgistan



| Übersicht | Reiseverlauf | Termine und Preise | Leistungen | Anforderungen | Hinweise |
| Unsere Leihfahräder | Packliste |

Weitere Informationen und Fotos, Kundenmeinungen und vieles mehr zu dieser Reise finden Sie unter:

www.epic-trails.com

Übersicht

Berglandschaften den Alpen zum Verwechseln ähnlich, haben Kirgistan den Beinamen „Schweiz Zentralasiens“ eingebracht. Ein Land, das noch als Geheimtipp gilt – wild, ursprünglich und voller Gastfreundschaft. Erlebe abwechslungsreiche E-Bike Etappen in der beeindruckenden Gebirgslandschaft des Tian Shan, zu Deutsch die himmlischen Berge. Entdecke jahrhundertealte Kulturgüter und übernachten in Jurten unter klarem Sternenhimmel. Die Mischung aus Natur, Begegnungen und Genuss macht diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis.

- ✓ Genussvolle E-Bike-Etappen durch alpine Täler und über leicht befahrbare Gebirgspässe
- ✓ Authentische Begegnungen und Erleben der spannenden Nomadenkultur
- ✓ Entspannung in heißen Quellen und baden in glasklaren Gebirgsseen
- ✓ Vielfältige Erlebnisse: Adlerjäger, Filzwerkstatt, Jurtenbauer, heiße Quellen, uvm.
- ✓ abwechslungsreiche Übernachtungen in Hotels, gemütlichen Gästehäusern, Jurten und Lodge

Auf einen Blick

 Gesamtdauer: 14 Tage

 Gesamtstrecke: 400 km

 Gesamthöhenmeter (Anstieg): 5.600 hm

 Zahl der Fahrrad-Etappen: 7

 Moderne Leihräder: Raymon Hardray E3.0

 Durchschnittliche Etappenlänge mit dem Rad: 57 km

 Anforderung: leicht bis mittel

 Teilnehmerzahl: 5 - 12

 Begleitfahrzeug und Gepäcktransport

 Vollverpflegung während der Fahrrad- und Wandertouren

Reiseverlauf

Tag 1: – Anreise nach Bischkek (800 m)

🏠 Hotel 🍴 F

Wir landen in Bischkek und werden mit dem Shuttlebus bequem zum Hotel gebracht. Am Nachmittag unternehmen wir eine Stadtführung durch die grüne Hauptstadt Kirgistans und lernen den Basar, das Zentrum mit seinen Plätzen und Regierungsgebäuden kennen. Wir lassen den Tag bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.



Tag 2: Bischkek – Issyk Ata (1.800 m)

🚲 30 km 🏔️ 600 Hm 🏠 Pension 🍴 F/M/A



Der erste Teil unserer Reise verläuft über 3 Etappen mit dem Fahrrad durch das Chui Tal von der Hauptstadt Bischkek entlang der über 4.000 Meter hohen Kulisse der kirgisischen Bergkette ins Chong Kemin Tal. Der Weg führt teilweise über asphaltierte, wenig befahrene Straßen und Feldwege. Ziel unserer ersten Etappe sind die Thermalquellen im Issyk Ata Tal (1.500 m), welches von schöner alpiner Landschaft umgeben ist. Hier schlafen wir in einer einfachen Pension direkt im Kurort.

Tag 3: Issyk Ata – Orlovka (1.200 m)

🚲 75 km 🏔️ 850 Hm 🏠 Pension 🍴 F/M/A

Vom Kurort aus erreichen wir nach einer 10-km-Abfahrt Rotfront, eine Siedlung, die 1927 von deutschen Einwanderern mit dem damaligen Namen "Bergtal" gegründet wurde und heute noch die größte deutsche Gemeinde Kirgistans beherbergt. Etwa 10 Kilometer weiter erreichen wir den Burana-Turm, ein Minarett aus dem 11. Jahrhundert. Während der Mittagspause lehnen wir uns zurück und lassen das alte Relikt vor der Gebirgskulisse des Tian Shan auf uns wirken. Zu unserem Ziel radeln wir am Nachmittag durch verschiedene Dörfer auf kleinen Nebenstraßen. . An der Talstation des bekannten Skigebietes von Orlovka werden wir heute in einer Pension Quartier beziehen.



Tag 4: Orlovka – Chong Kemin Tal

🚲 65 km 🏔️ 800 Hm 🏠 Gästehaus 🍴 F/M/A

Auf der heutigen Rad-Etappe verlassen wir das Chui Tal und biegen ab in das idyllische Chon Kemin Tal. Am Nachmittag erreichen wir unser gemütliches Gästehaus, wo wir entspannen und die idyllische Bergkulisse genießen können.



Tag 5: Chon Kemin Rundtour

🚲 45 km 🏔️ 800 Hm 🏠 Gästehaus 🍴 F/M/A

Das Chon Kemin Tal bietet eine traumhafte Kulisse für eine entspannte Rundtour. Wir passieren zahlreiche Dörfer, haben Zeit für Gespräche oder Tee mit den Einheimischen und lernen das Leben im ländlichen Kirgistan kennen. Am Nachmittag kehren wir wieder zu unserer gemütlichen Unterkunft zurück und können den Tag in entspannter Atmosphäre ausklingen lassen.



Tag 6: Chon Kemin – Kochkor – Son Kul (3.000 m)

🚗 200 km 🏠 Jurte 🍴 F/M/A

Um zum Hochgebirgssee Son Kul auf 3.000 Metern zu gelangen, nehmen wir heute unser Tourfahrzeug und fahren nach Kochkor (ca. 1,5h). In der Nähe der Kleinstadt besuchen wir eine traditionelle Filzwerkstatt und probieren uns selbst in der Herstellung des Nationalproduktes aus. Nach dem Mittagessen geht es mit dem Fahrzeug auf einer spektakulären Fahrt weiter hinauf zum Son Kul See. Auf dem 3.447m erleben wir eine unvergessliche Hochgebirgskulisse. Wenige Kilometer unterhalb des Passes direkt am See liegt unser Jurtencamp.



Tag 7: Son Kul – Kochkor (1.800 m)

 100 km  Gästehaus  F/M/A

Für viele Kirgisen ist es einer der schönsten Orte ihres Landes. Wir verbringen den ganzen Tag in der eindrucksvollen Landschaft am Son Kul See. Bei einer leichten Wanderung können wir diese einmalige Kulisse aufsaugen. Wer möchte, übt sich im Reiten. Es gibt keinen besseren Ort zum Ausprobieren, als die endlosen Hochweiden am See. Am späten Nachmittag fahren wir zurück nach Kochkor, wo wir in einem gemütlichen Gästehaus übernachten und auch versorgt werden.

Tag 8: Kochkor – Tura Suu (2.200 m)

 56 km  1.000 Hm  Gästehaus  F/M/A

Von Kochkor aus starten wir den zweiten Teil unserer Radreise: die eindrucksvolle Tour entlang der Bergkette Terskey Ala Too. Heute erwartet uns eine anspruchsvolle Bergetappe. Wir fahren von Kochkor (1.800m) stetig bergauf bis zum Semiz Bel Pass (2.715 m). Unterwegs legen wir Pausen ein um die grandiose Landschaft zu genießen. Die Abfahrt führt uns über angenehm zu fahrende Wiesenwege über Hochweiden bis ins kleine Örtchen Tura Suu. Hier übernachten wir ganz lokal in einem einfachen Gästehaus und erleben die großzügige Gastfreundschaft.

Tag 9: Tura Suu - Wilde Küste Issyk Kul (1.600 m)

 64 km  700 Hm  Jurte  F/M/A

Nach dem Frühstück führt uns unsere heutige Etappe über den 2.565 m hohen Ala Bash Pass 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. Über die neu gebaute Verbindungsstraße zum Issyk Kul verlassen wir das Tal in Richtung und fahren hinunter zum zweitgrößten Gebirgssee der Welt. Entlang der wilden Uferlandschaft über sandige Pisten gelangen wir zu einem einzigartigen Jurtencamp direkt am Ufer. (Hinweis: Bei schlechtem Wetter kann es sein, dass die Canyons und das wilde Ufer nicht passierbar sind. In diesem Fall legen wir die Etappe um und fahren parallel im Ala Bash Seitental weiter bis nach Bokonbaeva – Unterbringung: Jurtencamp).

Tag 10: Kaji Say – Chong Kyzyl Suu

🚴 57 km 🏔️ 600 Hm 🏠 Hotel 🍴 F/M/A

Die Etappe beginnt eindrucksvoll mit der Fahrt durch die lössgeprägte Ak Say Schlucht. Auf einer Schotterpiste entlang der Tong-Bucht erreichen wir Bokonbaeva, wo wir im Garten eines Gästehauses pausieren. Die Kleinstadt ist ein Zentrum der Adlerjäger. Viele leben hier und pflegen die Jahrhunderte alte Tradition. Entspannt geht es weiter am Issyk-Kul-Ufer nach Kaji Say wo wir auf die letzte Fahrrad-Etappe anstoßen.

Optionale Verlängerung: Passquerung bei Kaji Say (2.540 m) mit 65 km/1.300 Hm.



Tag 11: Kaji Say – Yeti Oguz (1.800 m)

🚌 110 km 🏠 Lodge 🍴 F/M/A



Die Fahrt entlang des Issyk Kul Südufer Richtung Osten ist nicht lang und lohnt sich. Am Vormittag unternehmen wir einen Ausflug in die bizarren Felslandschaft nahe Kaji Say. Wind und Wasser haben dort über viele Jahre mystische Skulpturen und Formationen entstehen lassen. Zum Mittagessen lädt uns ein ganz besonderes Jurtencamp ein. Das Tai Chi Jurtencamp in Tosor bereitet nicht nur leckere vegetarische Gerichte, dort finden sich auch Jurten aller Größen, bis hin zur größten hölzernen Jurte Kirgistans und nicht zu vergessen einer der schönsten Badestrände am Issyk Kul. Nach dem ausgiebigen Mittagsstopp geht es weiter in die Eco Village Lodge in Yeti Oguz.

Tag 12: Yeti Oguz

 Lodge  F/M/A

Am Vormittag erkunden wir die markante Felsformation „Yeti Oguz“ (auch „Sieben Stiere“ genannt), eines der bekanntesten Highlights des Landes. Nachmittags fahren wir in die nahe gelegene Provinzhauptstadt Karakol. Der Basar, die bekannte hölzerne Dunganen Moschee und orthodoxe Kirche sowie das geschichtliche Museum sind nur einige Sehenswürdigkeiten, deren Besuch sich lohnt. Zurück in der Lodge lassen wir die Reise bei einem leckeren Abendessen mit Blick auf die bis 5.000 Meter hohen Berge von Yeti Oguz ausklingen.



Tag 13: Yeti Oguz - Bischkek

 400 km  Hotel  F/M

Nach dem Frühstück treten wir die Rückfahrt nach Bischkek an. Auf der sechsstündigen Rückfahrt werden wir mit dem fantastischen Issyk Kul Panorama und einem Besuch der Petroglyphen bei Cholpon Ata belohnt. Dieses archäologische Freilichtmuseum zeigt tausende antiker Felszeichnungen. Zum Mittagessen erleben wir in einem Privathaus noch einmal die leckere kirgisische Küche und überwältigende Gastfreundschaft. Am späten Nachmittag erreichen wir Bischkek und lassen die Reise bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.



Tag 14: Abreise

 F

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Hause in den frühen Morgenstunden.

Mögliche Verlängerung:

[„Zwei handbreit unterm Himmel – 14 tägige Mountainbike-Reise durch den Pamir“](#) oder individuelle Kulturreise entlang der Seidenstraße durch Usbekistan, Ideen und Anregungen finden Sie auf www.epic-trails.com

Termine und Preise

€ Preis: 2.690,- €

🚲 inklusive hochwertigem Leihrad Raymon Hardray E3.0

👤 Einzelzimmerzuschlag: 200,- €

👤 mögliche Guides: Tilek Omurzakov / Jörg Werner / Stefan Ebert

👥 Gruppengröße: 5 bis 12 Personen

✈ Der Flug ist bei dieser Reise nicht inbegriffen. Flüge gibt es ab 550 €.

Leistungen

Im Reisepreis enthalten:

- ✓ Mietfahrrad E-MTB Raymon Hardray 3.0
- ✓ 13 Übernachtungen mit Frühstück (3x Hotel, 2x Pension, 4x Gästehaus, 2x Lodge, 2 x Jurte), in der Anreisenacht steht unabhängig von der Ankunftszeit ein Hotelzimmer zur Verfügung
- ✓ Professioneller Epic Trails MTB-Guide (englischsprachig), ab 9 Teilnehmern zweiter Guide
- ✓ Verpflegung wie in der Reisebeschreibung angegeben (Vollverpflegung während der Radtour)
- ✓ Getränke (Wasser, Tee, Kaffee) und Snacks während der Tour (Trockenfrüchte, Nüsse, Schokoriegel, Obst)
- ✓ Gepäcktransport und Begleitfahrzeug
- ✓ Flughafentransfers am An- und Abreisetag der Gruppenreise
- ✓ deutschsprachige Stadtführung in Bischkek
- ✓ Besichtigungen & : Besichtigung des Burana Turmes, Besuch einer Jurtenbauer-Werkstatt (optional Aufbauen einer Jurte), Besuch bei einem Adlerjäger (optional mit Jagdausflug), Stadtspaziergang in Karakol, Besichtigung der Petroglyphen in Cholpon Ata
- ✓ Teilnehmer T-Shirt
- ✓ Ersatzfahrrad und technischer Support bei Pannen
- ✓ gut ausgerüsteter Notfallkoffer

Nicht im Preis enthalten:

- An- und Abreise
- optionale Ausflüge
- Trinkgelder
- Mittag- und Abendessen am ersten und letzten Reisetag in Bischkek

Anforderungen

In den meisten Gruppen herrscht ein unterschiedliches Fitness- und Fahrtechnik-Niveau unter den Teilnehmern. Das ist kein Problem, wir passen uns dem an!

Unsere Touren sind so konzeptioniert, dass jede Etappe auch bei langsamer Fahrweise pünktlich zum Abendessen geschafft wird. Im Notfall kann jeder Zeit auch ins Begleitfahrzeug umstiegen werden. Unsere Touren sind keine Wettkämpfe. Es ist genug Zeit zum Fotografieren.

Ausdauer leicht - mittel

Diese Reise richtet sich an den aktiven E-Bike Touren-Radfahrer. Es ist eine gute Kondition erforderlich. Die Tages-Etappen betragen mit dem Fahrrad im Schnitt 50 km. Die längste Etappe beträgt knapp 80 km. Der höchste Punkt, den wir mit dem Fahrrad erreichen liegt auf 2.718 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.

Hinweise zur Tour

Klima

Kirgistan ist von trockenem Kontinentalklima geprägt. Es herrschen extreme Temperaturschwankungen im Land vor. Während im Süden im Sommer Temperaturen von 45° keine Seltenheit sind, fallen die Temperaturen im Winter regelmäßig auf unter -10° auch in den niederen Lagen des Landes.

Typisch für diese Tour im Juni und Juli sind Temperaturen tagsüber von ca. 25° bis 35° in Bischkek, 20° bis 30° am Issyk Kul. Es muss mit Niederschlägen gerechnet werden. Nachts kühlt es besonders im Hochgebirge stark ab und kann auch im Sommer Temperaturen um den Gefrierpunkt erreichen.

Übernachtungen und Einzelzimmerzuschlag

Wir übernachten in ausgewählten Hotels, gemütlichen Gästehäusern und Jurten sowie am Ende der Reise in einer Lodge. Die Unterkünfte sind liebevoll gestaltet, authentisch und wir werden die kirgisische Gastfreundschaft erleben.

Der Einzelzimmerzuschlag bezieht sich im Allgemeinen auf die Übernachtung in den Hotels, Pensionen, Gästehäusern und der Lodge. 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 und Son Kul sind wir in Gruppen von maximal 2 bis 4 Personen pro Jurte untergebracht. Die Jurten stehen nicht zur Einzelnutzung zur Verfügung.

Wichtige Hinweise

Kirgistan ist infrastrukturell schlecht erschlossen und die Straßen sind häufig in einem desolaten Zustand. Witterungsbedingt kann es daher vorkommen, dass wir die Straßen nicht passieren können. Es kann daher zu Veränderungen im Programmablauf kommen. Während der Wanderungen sind wir im Hochgebirge unterwegs. Auch dort ist das Wetter der maßgebliche Faktor für das sichere Durchführen einer Etappe. Bei extremen Wetterlagen kann es vorkommen, dass Passüberquerungen nicht möglich sind.

Das Programm wie oben aufgeführt, stellt die optimale Variante dar. Unsere Reisettermine orientieren sich an den meist zu dieser Zeit günstigen Wetterverhältnissen vor Ort.

Einreise / Visum

Für die Einreise nach Kirgistan benötigen Bürger aus Deutschland, Österreich, Schweiz und Italien kein Visum solange der Aufenthalt nicht länger als 60 Tage beträgt. Bürger anderer Staaten bitten wir, sich bei der jeweiligen Vertretung zu informieren.

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.

Für weitere Informationen zu dem Thema empfehlen wir folgende Seiten im Internet:

Centrum für Reisemedizin: www.crm.de; Robert Koch Institut: www.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

Literatur

Kirgistan: Zu den Gipfeln von Tien-Schan und Pamir (Trescher-Reihe Reisen) 2025 8. Auflage, Dagmar Schreiber (Autor), Thomas Flechtner (Autor)

Unsere Leihfahräder



Raymon E-MTB 27,5" / 29"

Modell: HardRay E 3.0

Rahmen: Aluminium

Motor: Yamaha PW-TE 250 W 60 Nm

Akku: Akku DT500, 500 Wh, 36V

Gabel: Suntour 100mm Federweg

Schaltung: 1x8 Shimano Altus 9 fach Schaltung

Bremsen: Tektro hydraulische Scheibenbremse

Verfügbare Größen: S, M, L, XL

Auf Wunsch bauen wir Ihren persönlichen Sattel und Pedale an das Fahrrad. Bringen Sie diese einfach mit zur Tour.

Packliste "Durch die Schweiz Zentralasiens" – E-Bike Reise

Wir bewegen uns auf der Reise in extremen Klimabereichen (Bischkek und das Chui Tal mit ca. 1000 m und Passüberquerungen über 3.500 m). Sei bitte auf heißes, kaltes und auch mal nasses Wetter vorbereitet. Bitte denke daran, möglichst nur ein großes Gepäckstück (Rucksack/Tasche/Koffer) und ein Handgepäck (Tages-Rucksack) mitzubringen.

Allgemein und für die Wandertouren

- ☐ Reisepass (mindestens noch 6 Monate gültig vor Abreise), Flugticket, gültige Auslandskrankenversicherung
- ☐ (Digitale) Kopien der wichtigen Dokumente (Reisepass, Flugticket, Versicherungspolice, etc.)
- ☐ Bargeld (200 € reichen in der Regel für Trinkgelder, nicht inklusiven Mahlzeiten, alkoholischen Getränke und Souvenirs aus)
- ☐ Kreditkarte (Visa funktioniert zuverlässiger als Mastercard)
- ☐ Handy, ggf. eSim für Kirgistan (z.B. mit <https://www.airalo.com/de>)
- ☐ Foto- und Videoequipment
- ☐ Rucksack ca. 30 Liter (als Tagesrucksack für Wander- und Fahrradtour)
- ☐ T-Shirts
- ☐ Lange Hose
- ☐ Kurze Hose
- ☐ Lange Unterwäsche
- ☐ warmer Pulli / Fleece / Dauenjacke
- ☐ wetterfeste Hardshell Funktionsaußenjacke
- ☐ Sandalen/Sommerschuhe
- ☐ Badesachen
- ☐ Waschzeug und Hygieneartikel
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Sonnenhut / Cappy zum Sonnenschutz
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ warme Mütze für abends
- ☐ dünne Handschuhe
- ☐ Lippenbalsam, Augentropfen, Cremes gegen das sehr trockene Klima (insbesondere bei empfindlichen Schleimhäuten)
- ☐ Reiseapotheke angepasst auf individuellen Bedürfnissen mit Arzneimittel gegen Kopfschmerzen, Erkältungskrankheiten, Verbandsmaterial/Pflaster und Durchfallerkrankungen (Perentorol oder Iberogast zur Magen- und Darmberuhigung haben sich bewährt, Kohletabletten und für den Notfall Immodium akut, etc.)
- ☐ Taschenlampe für Campingnächte
- ☐ Eigene Reiseliteratur

Für die Biketour

- ☐ Kurze Radhosen (gepolstert)
- ☐ mehrere kurzarm- Radtrikots und ein langarm Radtrikot
- ☐ Windjacke / Windstopper-Weste
- ☐ Regenjacke, Regen hose, Regenüberschuhe
- ☐ Radsocken
- ☐ Funktionsunterwäsche
- ☐ Lange und kurze Radhandschuhe
- ☐ Kopftuch/Stirnband gegen Schweiß und als Sonnenschutz
- ☐ Beinlinge und Ärmlinge
- ☐ Fahrradhelm
- ☐ Fahrradbrille
- ☐ Komfortable Bikeschuhe
- ☐ Erste Hilfe (mind. 1 Verbandspäckchen mit Komresse u. Pflaster). Wir führen während der Tour einen umfangreichen Notfallkoffer mit.
- ☐ Gesäßcreme (gegen Sitzbeschwerden)

Leihfahrrad

- **Sattel:** Wir empfehlen den eigenen Sattel für den gewohnten Sitzkomfort mitzubringen. Die Mietfahrräder sind mit den serienmäßigen Sätteln der Hersteller ausgestattet.
- **Pedale:** Die Mietfahrräder sind mit den standardmäßigen Pedalen ausgestattet. Für Klickschuhe bringe bitte eigene Pedale mit.
- **Schlauch:** Mit dem Leihfahrrad erhältst du von uns einen Ersatzschlauch. Bitte bringe ein Flickzeug sowie eine eigene Mini-Luftpumpe mit.
- **Trinkflasche(n), Fahrradhelm und Tagesrucksack** nicht vergessen!