

Abenteuer Tian Shan

12-tägige Mountainbike-Reise durch Kirgistan



[| Übersicht |](#) [| Reiseverlauf |](#) [| Termine und Preise |](#) [| Leistungen |](#) [| Anforderungen |](#) [| Hinweise |](#)
[| Unsere Leihfahräder |](#) [| Packliste |](#)

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

www.epic-trails.com

Übersicht

Auf der Weltkarte hängt Kirgistan in den Weiten Zentralasiens als kleiner Klecks am Rande der ehemaligen UDSSR, doch hat es einen der schönsten Flecken des verblichenen Riesenreichs abbekommen. Der Tian Shan, übersetzt "himmlische Berge", dominiert Kirgistan mit seinen bis zu 7.400 Meter hohen Gipfeln.

Diese Reise steht für Mountainbike-Genuss pur! Von der quirligen Hauptstadt Bischkek fahren wir hinauf zu den saftig grünen Hochweiden der Nomaden. Auf unseren acht Bike-Etappen erwarten uns unberührte Berglandschaften mit traumhaften Wiesen-Trails. Über zahlreiche 3.000er Pässe gelangen wir von den Gletschern des Tian Shan Gebirges bis an den zweitgrößten Gebirgssee der Welt, den Issyk Kul. Sein glasklares Wasser und seine Sandstrände laden uns am letzten Tour-Tag zum Baden und Entspannen ein.

- ✓ Anspruchsvolle Mountainbike-Tour quer durch das Tian-Shan Gebirge
- ✓ Flowige Wiesenabfahrten und einzigartige Trails
- ✓ Jurtenübernachtung am Son Kul See
- ✓ optionale Etappenverlängerungen und Alternativrouten je nach Teilnehmerwünschen
- ✓ Kennenlernen vieler Nomaden-Traditionen wie Adlerjagt, Filzherstellung, Jurtenbau
- ✓ Begleitfahrzeug und Gepäcktransport während der Fahrradtour

Auf einen Blick

 Gesamtdauer: 12 Tage

 Gesamtstrecke: 435 km

 Gesamthöhenmeter (Anstieg): 6.900 hm

 Zahl der Fahrrad-Etappen: 8

 Durchschnittliche Etappenlänge mit dem Rad: 55 km

 Anforderung: mittel bis schwer

 Teilnehmerzahl: 5-12

 Begleitfahrzeug und Gepäcktransport

 Vollverpflegung während der Fahrradtour



Reiseverlauf

Tag 1: Anreise nach Bischkek (800 m)

🏠 Hotel 🍴 📶 F

Ankunft in den frühen Morgenstunden und Fahrt per Shuttle zu unserem Hotel in der Stadt. Nun erstmal "aus"schlafen bis mittags, ein spätes Frühstück genießen, Fahrräder auspacken und aufbauen. Am Nachmittag werden wir bei einer kleinen Stadtführung den Basar und das Zentrum von Bischkek erkunden. Anschließend lassen wir den Abend gemeinsam ausklingen.



Tag 2 / 1. Etappe: Orto Tokoy Reservoir (2160 m)– Kochkor (1.850 m)

🚌 200 km 🚲 30 km 🏔️ 300 Hm 🏠 privates Gästehaus 📶 🍴 F, M, A

Nach dem Frühstück verlassen wir die Stadt per Shuttle 3 Stunden in südöstlicher Richtung. Kurz vor dem Orto Tokoy Reservoir, einem Stausee auf 1.700m Höhe, startet unser Bike-Abenteuer. Nach wenigen Metern Abfahrt auf der Passtrasse kommt der erst in jüngerer Zeit entstandene See zum Vorschein. Schon nach wenigen Kilometern erreichen wir sein Ufer und genießen die Ruhe! Der Weg führt uns nun weiter entlang des unberührten Flusses Chui. Direkt vor uns erheben sich schon bald die ersten schneebedeckten 4.000er aus der üppig grünen Vegetation. Nach ca. 30 Kilometern erreichen wir auf 1.850m unsere Unterkunft bei unserer kirgisischen Gastfamilie in Kochkor. Außerdem haben wir die Möglichkeit die traditionelle kirgisische Filzherstellung im Ort zu besichtigen.



Tag 3 / 2. Etappe: Kochkor - Chaar Archa Tal (2.300 m)

🚴 60 km 🏔️ 950 Hm 🏠 Zelt 🍴 F, M, A



Heute starten wir auf Sand- und Schotterwegen mit sanfter Steigung, ideal zur Akklimatisierung. Nach zirka 50 Kilometern erreichen wir schließlich am Ende des Kyzart-Tals den steilen Anstieg auf den Chaar-Archa-Pass mit traumhafter Aussicht. Den krönenden Abschluss bildet die 8 km lange Wiesenabfahrt mit anschließendem flowiger Wiesenabfahrt hinunter ins Tal zu unserem ersten Zeltlager.

Verlängerung: Nach dem Mittag legen wir zirka 15 Kilometer mit dem Fahrzeug zurück. Die Strecke kann in Absprache mit dem Guide wetterabhängig (Wind, Sonne) auch mit dem Fahrrad zurückgelegt werden.

Tag 4 / 3. Etappe: Chaar Archa Tal - Son Kul (3.022 m)

🚴 32 km 🏔️ 1.050 Hm 🏠 Jurte 🍴 F, M, A

Nach unserer ersten Nacht im Freien und einem kräftigen Frühstück starten wir in den Aufstieg zum Son Kul. Über 12 Kilometer führt der Weg zur Passhöhe auf über 3.220m hinauf. Hier erwartet uns nun die spektakuläre Aussicht auf den Son Kul See, dem schönsten Ort des Landes! Auf 3.000m Höhe gelegen, spiegeln sich die umliegenden Gipfel im Wasser des glasklaren, 20 km langen Naturjuwels. Eine 4 km lange genussvolle Wiesenabfahrt bringt uns staunend zum See. Am Ufer machen wir unsere Mittagsrast, mit Bademöglichkeit für Mutige und Hartgesottene. Schon die Weiterfahrt zu unserem



Jurten-Camp über die die Hochebene entlang des Ufers wirkt wie Balsam für unsere Seelen. Die Ruhe und Schönheit des ganzen Gebietes bleiben uns für immer in Erinnerung!

Tag 5 / 4. Etappe: Son Kul - Ters Key Pass(3133m) – Naryn (2.078 m)

🚌 80 km 🚲 60 km 🏔️ 900 Hm 🛖 Hotel 🍴 F, M, A



Entlang der atemberaubenden Seekulisse, zwischen weidendem Vieh und Jurten, fahren wir Richtung Terskey Pass ("Der Pass der 33 Papageien"). Auch diesen Pass werden wir meistern und auf dem Sattel erwartet uns die Aussicht auf die ersten Wälder der typisch kirgisischen Tian Shan Fichten. Die Abfahrt bringt uns in das Son Kul Tal. Nach dem Mittagessen umgeben von Bergen und Wäldern geht es über einen weiteren Pass Richtung Naryn (3.013m) einer alten Garnisonsstadt an der Seidenstraße. Die letzten Kilometer werden wir unser Shuttle nutzen.

Tag 6 / 5. Etappe: Naryn - Kapchygay Schlucht (2.340 m)

🚲 55 km 🏔️ 500 Hm 🛖 Zelt 🍴 F, M, A

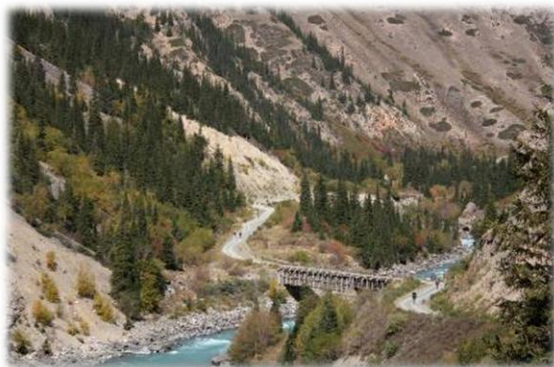
Aus Naryn fahren wir flussaufwärts am türkisfarbenen Naryn Fluss entlang. Noch völlig ursprünglich sucht sich das Wasser des Naryn seinen Weg und schafft dabei eine herrliche abwechslungsreiche Szenerie. Dabei passieren wir etliche typisch kirgisische Dörfer und biken auf tollen Trails immer am oft steilen Ufer des Flusses. Am Eingang der Kapchygay Schlucht erreichen wir unser traumhaft gelegenes Zeltlager.

Verlängerung: Je nach Gruppenkonstellation kann auch die auf der rechten Narynseite gefahren werden +10 km +500 hm. Die Absprache dazu erfolgt vor Ort.



Tag 7 / 6. Etappe: Kapchygay Schlucht - Örük Tam (2.678 m)

🚲 44 km 🏔️ 830 Hm 🛖 Zelt 🍴 F, M, A



Zur weiteren Akklimatisierung verbringen wir einen eher moderaten Tag entlang des "kleinen Naryn". Am Morgen führt der Weg weiter über einen alte Holzbrücke, einer schmalen Straße folgend durch eine Schlucht, bis sich am Ende der Blick wieder öffnet. Wir erreichen ein abgelegenes Gebirgstal das nur ein kleines Örtchen mit dem Namen Örük Tam beherbergt. Ca. 20 Kilometer hinter der Siedlung schlagen wir unser Lager auf und bestaunen die weitläufige Berglandschaft mit ihren Sommerweiden. Den Abend lassen wir am Lagerfeuer ausklingen.

Tag 8 / 7. Etappe: Örük Tam - Jyluu Suu (2.980 m)

🚴 39 km 🏔️ 500 Hm 🛖 Zelt 🍴 F, M, A

Diese Etappe wird uns durch die unvergessliche Landschaft der kirgisischen Hochweiden entlang des Balgart führen. Rechts und links die gletscherbedeckten Berge und vor uns die endlose Weite der kirgisischen Hochebene. Unser Ziel sind die heißen Quellen des Jylly Suu auf ca. 3.000m. Dort errichten wir unser Lager und bereiten uns auf den kommenden schweren Tag übe den Pass vor.

Verlängerung: Je nach Gruppenkonstellation kann eine anspruchsvolle Verlängerung über den Teschi Kol See gefahren werden +5 km +500 hm. Die Absprache dazu erfolgt vor Ort.



Tag 9 / 8. Etappe: Jyluu Suu - Tosor Pass (3.889 m) - Issyk Kul (1.620 m)

🚴 71 km 🏔️ 1.100 Hm 🛖 Lodge 🍴 F, M, A



Die Königsetappe unserer Tour führt uns immer näher an die Gletscher des Tian Shan heran. Entlang der Yak-Weiden durch das Üch Emcheck Hochtal gelangen wir nach einem stetigen Aufstieg mit abschließendem steilen Anstieg zum Pass und stehen direkt vor dem Gletscher. Wir haben den höchsten Punkt unserer Tour erreicht, den 3.893 m hohen Tosor Pass. Nach einem kurzen Snack und umziehen, erwartet uns die 37 km lange Abfahrt zum Issy Kul See. Der Anfangs technische Gerölltrail führt später als Schotter- und traumhafter

Wiesen-Trail hinab mit Blick zum Issyk Kul. Zum Mittagessen auf ca. der Hälfte der Abfahrt können wir den wunderschönen Ausblick auf den See genießen. Auf der weiteren Pisten- und Trail-Abfahrt ändert sich die Kulisse stetig von bewaldeten Berghängen hin zu zerklüfteten rot-gelben Sandsteinschluchten. Das Ziel unserer Tour ist erreicht, der Issyk Kul (warmer See) mit seinen Sandstränden und glasklarem Wasser. Nach einer Badepause fahren wir weiter mit dem Fahrzeug in das 80 km entfernte Yeti Oguz in die Lodge unseres Guides Tilek.

Tag 10: Entspannen in Yeti Oguz

🛖 Lodge 🍴 F, M, A

Heute entspannen wir in unserer schönen Unterkunft und können einen Ausflug zu der nahe gelegenen Felsformation "Yeti Oguz", zu Deutsch sieben Stiere, unternehmen. So müssen vor hundert Jahren die roten Felsen ausgesehen haben. Heute sind es elf rote Felsen, die einen wunderbaren Kontrast zum umliegenden üppig grünen Tal bilden. Auch die Provinzhauptstadt Karakol ist nicht weit entfernt. Der Basar von Karakol, die bekannte hölzerne Dunganen Moschee und orthodoxe Kirche sowie das geschichtliche Museum sind nur einige Sehenswürdigkeiten, deren Besuch sich lohnt. Vor allem auch die uigurische Küche mit dem für Karakol berühmten Gericht „Aschlamfu“ lohnt sich



zu probieren. Natürlich kann auch ein Badeausflug an den Issyk Kul unternommen werden. Wir entscheiden selbst wie wir diesen Tag verbringen.

Tag 11: Rückkehr nach Bischkek

 400 km  Hotel  F, M

Auf dem Weg zurück nach Bischkek passieren wir zahlreiche Dörfer am Ufer des Issyk Kul Sees. Das Panorama des Sees, aber auch die Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke lassen den ganztägigen Rücktransfer kurzweilig erscheinen. Unsere Reise neigt sich nun leider schon dem Ende zu. In einem traditionellen Restaurant genießen wir am Abend noch einmal die ausgezeichnete Küche und stoßen gemeinsam an. Mit unvergesslichen Eindrücken aus Kirgistan geht es dann Richtung Heimat.



Tag 12: Heimreise

 F

Transfer zum Flughafen, Rückflug nach Hause.



Mögliche Verlängerungen der Reise

„Zwei handbreit unterm Himmel – 14 tägige Mountainbike-Reise durch den Pamir“ oder individuelles Reiseprogramm z.B. am Südufer des Issyk Kul, Kulturreise Usbekistan. Ideen und Anregungen finden Sie auf www.epic-trails.com/Individualreise

Unsere Reiseroute

8 Etappen, 415 km, 6.900 hm



Termine und Preise

🚲 Aktuelle Termine für unsere Gruppenreisen auf unserer Website www.epic-trails.com

🚲 individuelle Termine auf Anfrage möglich

💶 Preis: 1.990,- € pro Person

👤 Guide: Tilek Omurzakov unser erfahrener kirgisischer Mountainbike-Guide (englischsprachig), zweiter Guide ab 9 Teilnehmern.

🚲 Hochwertige Mietfahrräder: 320,- €

👤 Einzelzimmerzuschlag: 180,- €

👥 Gruppengröße: 6 – 12 Personen

✈ Der Flug ist bei dieser Reise nicht inbegriffen. Flüge gibt es ab 650 €. Gern unterstützen wir dich bei der Auswahl eines geeigneten Fluges.

Leistungen

Im Reisepreis enthalten:

- ✓ 11 Übernachtungen mit Frühstück (3 x Hotel, 2x Lodge, 1 x privates Gästehaus, 4 x Zelt, 1 x Jurte), in der Anreisenacht steht unabhängig von der Ankunftszeit ein Hotelzimmer zur Verfügung
- ✓ Verpflegung wie in der Reisebeschreibung angegeben (Vollverpflegung während der Radtour)
- ✓ Getränke (Wasser, Tee, Kaffee) und Snacks während der Tour (Trockenfrüchte, Nüsse, Schokoriegel, Obst)
- ✓ Professioneller Epic Trails Guide ab 9 Teilnehmern zweiter Guide
- ✓ lokales Begleitpersonal während der Tour (Guide, Koch, Fahrer)
- ✓ Ersatzfahrrad und technischer Support bei Pannen
- ✓ komfortable Campingausrüstung (Duschzelt, Campingtoilette, komfortable Isomatten, Gemeinschaftszelt)
- ✓ Hochwertige VAUDE Zelte zur Einzelnutzung für jeden Teilnehmer
- ✓ Deutschsprachige Stadtführung in Bischkek
- ✓ Vielfältige Einblicke in die Nomadentraditionen: Besichtigung einer Filz- und einer Jurtenwerkstatt, Besuch eines Adlerjägers, Stadtpaziergang mit Besichtigungen in Karakol, uvm.
- ✓ Teilnehmer T-Shirt
- ✓ gut ausgerüsteter Notfallkoffer

Flughafentransfers am An- und Abreisetag der Gruppenreise Nicht im Preis enthalten:

- An- und Abreise
- optionale Ausflüge
- Trinkgelder
- Mittag- und Abendessen am ersten und letzten Reisetag in Bischkek
- Fahrrad
- Flughafentransfers an individuellen An- und Abreisetagen

Anforderungen

In den meisten Gruppen herrscht ein unterschiedliches Fitness- und Fahrtechnik-Niveau unter den Teilnehmern. Das ist kein Problem, wir passen uns dem an! An mehreren Tagen gibt es für die ambitionierten Fahrer Verlängerungsoptionen und Routenalternativen.

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

Ausdauer mittel - schwer

Für diese Tour ist eine gute Grundausdauer erforderlich. Kondition für Etappen bis 90 km ist Voraussetzung. Wir sind auf der Tour an mehrere Tage auf 3.000 Metern und höher unterwegs. Durch die Höhe sind die Tagesetappen auch bei kurzen Distanzen fordernd und werden von unseren Teilnehmern oft als anstrengender empfunden als vergleichbare Etappen in den Alpen. Es gibt an mehreren Tagen sehr steile Anstiege von bis zu 10 Kilometern, die sehr kräftezehrend sind und vom Großteil der Teilnehmer geschoben werden.

Fahrtechnik: leicht – mittel

Technisch ist die Tour einfach zu bewältigen. Lediglich auf Etappe 2 und Etappe 8 gibt es kurze ausgesetzte oder verblockte Stellen, die aber problemlos geschoben werden können. Alle anderen Single-Tracks und anspruchsvollen Abfahrten, können von den nicht geübten Fahrer/innen auf Schotterpisten umfahren werden.

Allgemeine 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 Juli, August und September ist viel Sonne (Kirgistan hat 250 Sonnetage im Jahr) und Temperaturen tagsüber von ca. 35° in Bishkek, 30° am Issyk Kul und 15° am Son Kul. Nachts kühlt es besonders im Hochgebirge stark und erreicht auch im Sommer Temperaturen um den Gefrierpunkt.

Einzelzimmerzuschlag

Der Einzelzimmerzuschlag bezieht sich auf die Übernachtung in den Hotels in Bishkek, Naryn und Kaji Say, sowie dem Homestay in Kochkor. In den Jurten am Son Kul sind wir in Gruppen von maximal 5 Personen pro Jurte untergebracht. Die Jurten stehen nicht zur Einzelnutzung zur Verfügung. Alternativ können dort unsere Zelte genutzt werden. Während der Zeltnächte ist die Einzelnutzung eines Zweimannzeltes inklusive.

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 Reisetermine 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.

Centrum für Reisemedizin: crm.de

Robert Koch Institut: 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) 2018 5. Auflage, Dagmar Schreiber (Autor), Thomas Flechtner (Autor)

Unsere Leihfahräder

Modell: Spark 960/970 (2023)

Rahmen: Aluminium

Dämpfer: X-Fusion 120 mm

Gabel: Rock Shox Judy Silver 130 mm mit Lockout (Luftfedergabel auf Fahrergewicht anpassbar)

Schaltung: SRAM NX 1x12 Schaltung / Shimano XT 1x12 Schaltung

Bremsen: Shimano MT200 hydraulische Scheibenbremsen

Besonderheiten: versenkbare Sattelstütze, Twin Lock System zum Blockieren der Federelemente vom Lenker aus

Verfügbare Größen: S,M, L,XL



Preis pro Tag: **40,- €**

Mietpreis pro Tour: **320,- €**

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

Packliste Mountainbike-Abenteuer Tian Shan

Wir bewegen uns auf der Reise in extremen Klimabereichen (Bischkek 800 m, Tosor-Pass 3.889 m). Sei bitte auf heißes, kaltes und auch mal nasses Wetter vorbereitet. Bitte denke daran, nur ein großes Gepäckstück (Koffer/Reisetasche) und ein Handgepäck (Radrucksack) mitzubringen. Die Packliste dient als Orientierung. Bitte bringe die Kleidung und Ausrüstung mit, in der Du dich wohl fühlst und die Du sonst auch benutzen würdest. Du musst für Kirgistan keine Ausrüstung kaufen, die Du nicht auch zu Hause benutzen würdest.

Allgemein

- ☐ Reisepass (mindestens noch 6 Monate gültig vor Abreise)
- ☐ Flugticket
- ☐ Gültige Auslandsrankenversicherung
- ☐ Kopien von allen wichtigen Dokumenten (Flugticket, Versicherungspolice, etc., getrennt aufbewahren!)
- ☐ Bargeld (200 € reichen in der Regel für die nicht inklusiven Mahlzeiten, alkoholischen Getränke und Souvenirs aus)
- ☐ Kreditkarte (ausschließlich Visakarten funktionieren)
- ☐ Mobiltelefon
- ☐ Fotoapparat
- ☐ T-Shirts
- ☐ Lange Hose (für abends)
- ☐ Kurze Hose
- ☐ Unterwäsche
- ☐ warmer Pulli / Fleece / Dauenjacke
- ☐ Hardshell Funktionsaußenjacke
- ☐ Sandalen/Sommerschuhe
- ☐ Trekkingschuhe
- ☐ Badesachen
- ☐ Handtuch für Camping und Übernachtungen in Gästehäusern
- ☐ Waschzeug und Hygieneartikel
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Sonnenhut / Cappy zum Sonnenschutz
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ warme Mütze für abends
- ☐ Lippenbalsam, Augentropfen, Cremes gegen das sehr trockene Klima (insbesondere bei empfindlichen Schleimhäuten)
- ☐ Reiseapotheke angepasst auf individuellen Bedürfnissen mit Arzneimittel gegen Durchfallerkrankungen, Kopfschmerzen, Erkältungskrankheiten, sowie Verbandsmaterial und Pflaster
- ☐ Taschenlampe für Campingnächte
- ☐ Eigene Reiseliteratur
- ☐ Schlafsack (Komfortbereich 0 bis -5° Celsius)
- ☐ Während der Campingnächte sorgen wir für: Isomatten, Kopfkissen und das komplette Camp-Equipment (Zelte, Gemeinschaftszelt, Stühle, Tische, Dusch- und Toilettenzelt)

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 Kompresse u. Pflaster). Wir führen während der Tour einen umfangreichen Notfallkoffer mit.
- ☐ Gesäßcreme (gegen Sitzbeschwerden)

Eigenes Fahrrad

Folgende Hinweise gelten nur, falls du dein eigenes Rad mitbringst. Wir empfehlen ein vollgefedertes Mountainbike für diese Tour. Das sorgt auf langen Strecken über Geröll und Schotter für entspannteres Fahren. Hardtails (Federgabel vorn), Fatbikes oder Räder mit Radgröße 27,5 B+ sind für diese Tour auch geeignet (bitte bei speziellen Reifengrößen unbedingt einen eigenen Ersatzmantel mitbringen). Ein ungefedertes Fahrrad ist nicht zu empfehlen.

- ☐ **Reifen/Schläuche:** gutes Profil (keine extremen Leichtbaureifen), 2 Ersatzschläuche, Flickzeug, Ersatzmantel
- ☐ **Speichen:** Ersatzspeichen mitnehmen und mit Klebeband am Rahmen fixieren. Achtung: Am Hinterrad oft zwei verschiedene Speichenlängen, mindestens zwei Speichen für das Hinterrad und eine Speiche für das Vorderrad.
- ☐ **Flaschenhalter:** Mindestens für eine große Radtrinkflasche (0,75 L). Eventuellen Trinkrucksack auf Dichtheit prüfen. Am Begleitfahrzeug kann immer wieder aufgefüllt werden.
- ☐ **Luftpumpe:** funktionierende Minipumpe (Gaskartuschen können im Flugzeug nicht mitgenommen werden)
- ☐ **Tagesrucksack /Bike-Rucksack**
- ☐ **Bremsen:** Bitte auf ausreichend Bremsbelag prüfen (am besten neuwertig oder Ersatzbeläge mitnehmen)
- ☐ **Technik:** Nur technisch einwandfreie Bikes können mit ihrem Fahrer teilnehmen. Bitte lassen Sie daher rechtzeitig vor der Tour Lager, Kette, Schaltung und Federelemente auf Verschleiß prüfen.
- ☐ **Extras:** Bike-Computer und Pulsmesser sind nicht zwingend vorgeschrieben, sollten aber bei Gebrauch auf neue Batterien geprüft werden.
- ☐ **Werkzeug:** Der Tour-Guide bzw. im Begleitfahrzeug haben wir gängiges Werkzeug und Ersatzteile selbst mit dabei. Kleinere Pannen werden an Ort und Stelle behoben, bei größeren Defekten haben wir EIN einfaches Ersatzfahrrad zur Verfügung. Kettenöl bitte selbst mitnehmen.

Wir bieten vor Ort auch hochwertige Mietfahrrädern von Scott an!