

Mountainbike-Trekking in Kirgistan

Termin: 15.08.2026 - 30.08.2026



© Kalinyuk

Reise Beschreibung

Kirgistan - eine "Terra Incognita" für die meisten reiselustigen Mountainbiker – ist ein kleines Land in den Bergen von Zentralasien. Natürliche und unberührte Landschaften und der Lebensstil der Nomaden warten darauf, von dir durchfahren und entdeckt zu werden.

Diese Radtour führt durch das majestätische Tian-Shan-Gebirge und überquert schwindelerregende Gebirgspässe über 3000 Meter. Das abwechslungsreiche Terrain reicht von üppigen Bergtälern mit Alpengseen, Gletschern, Nadelwäldern und rauschenden Strömungen bis zu Wüstengebieten mit wunderschönen Canyons und mondähnlichen Landschaften.

Auf dieser Reise radelst du nicht nur durch jungfräuliche Alpenlandschaften, sondern lernst auch das Leben kirgisischer Hirten kennen, die ihre Jurten auf hochgelegenen Weiden aufstellen und dort mit ihren Pferden, Schafen und Yaks leben.

Diese Reise wird hunderte von unglaublichen Fotomotiven bieten und dir viele neue Erfahrungen, Geschichten und lebenslange Erinnerungen bescheren.

Reisearte: Mountainbike & Trekking

Gruppengröße: Mindestens. 10 / Maximal. 12

Dauer: 16 Tage

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Reiseleitung: örtliche deutschsprachige Reiseleitung

Termin:	Richtpreis pro Person	Nicht Mitglieder	Einzelzimmerzuschlag
15.08.- 30.08.2026	2.726,00 €	2.826,00 €	80,00 € für das Hotel 55,00 € Jute od. Zelt (sehr begrenzt)



Detailliertes Reiseverlauf

Tag 1: Anreise

- / - / -

Abflug in Wien via Istanbul, Ankunft in Bishkek am Morgen des 2. Tages

Tag 2: Ankunft in Bishkek, Stadttour und Besichtigungen

F / M / A

Früh morgens erreichen wir den Manas International Airport. Der Transfer zum Hotel dauert ca.1 Stunde. Dort angekommen machen wir Pause und frühstücken. Danach ist ausreichend Zeit für eine Stadtbesichtigung: Osh Basar, den Ala-Too-Platz mit den Regierungsgebäuden, die Statue von Manas, den Oak Park, den Platz des Sieges, ...

Abendessen im Restaurant, wo wir die regionalen Köstlichkeiten, wie Schaschlik, Manty, Plov, Lagman und grüner Tee kennenlernen werden.

Übernachtung im Hotel.

F: Hotel, M: Cafe, A: Restaurant

Tag 3: Bishkek, Issyk-Ata Fluss, Burana Turm, Dorf Kochkor

F / M / A

MTF: 57 km auf größtenteils Asphalt, Aufstieg 570 hm, Abstieg 1050 hm

Früh am Morgen Transfer (30 km/40min). Wir starten unsere Tour auf gut asphaltierten Straßen, nachdem wir einige Dörfer, Felder und leichte Berge hinter uns gelassen haben, geht es in die Issyk-Ata Schlucht, wo wir am Fluss Picknick machen. Am Ende unserer Tagesroute erreichen wir den Burana Turm - das berühmte Minarett von Burana welches im 11. Jahrhundert erbaut wurde. Auch sehen wir die Überreste von Balasagyn, die einst blühende Stadt an der großen Seidenstraße. Neben dem Turm gibt's auch ein kleines Museum mit Archäologischen Funde, Ruinen einiger Mausoleen und Überreste alter Mauern, eindrucksvolle Steinfiguren und ein Palast aus Lehm. Abholung und Transfer (140 km/ 2h) zum Gasthaus

Übernachtung im Gasthaus.

F: Gästehaus, M: Picknick, A: lokale Bewirtung

Tag 4: Dorf Kochkor-Kyz-Art Pass, Dorf Jany-Aryk

F / M / A

MTF: 82 km auf größtenteils Asphalt, Aufstieg 900 hm, Abstieg 630 hm
(ein kurzer Transfer, um die Radstrecke zu verkürzen ist möglich)

Wir starten unsere Tour von Gasthaus aus, bevor wir den Kyz-Art Pass erklimmen auf 2664m, passieren wir einige Dörfer auf asphaltierten Straßen. Vom Pass aus geht es abwärts ins Tal zu unserem Gästehaus.

Übernachtung bei einer einheimischen Familie

F: Gästehaus, M: Picknick, A: lokale Bewirtung

Tag 5: Dorf Jany-Aryk (2050 m), Chilbel-Pass (3200 m), Son-Kul-See (3016m)

F / M / A

MTF: 55 km auf unbefestigten Wegen, Aufstieg 1300 hm, Abstieg 450 hm

Nach dem Frühstück verabschieden wir uns von unseren freundlichen Gastgebern und fahren einen 20 km langen Aufstieg zu einem der am höchsten gelegenen Seen Kirgistans – dem Son-Kul-See (3016 m). Nach dem anspruchsvollen Streckenstück erwartet uns am Chilbel-Pass ein großartiger Ausblick auf den See. Danach geht es aufregende 6 km über Hügel und Felder bergab. Hier begegnet uns sogar ein bekanntes Pflänzchen: das Edelweiß. Der Son-Kul-See ist umgeben von schneebedeckten Berggipfeln und weitläufigen Steppen, die von den Hirten als Sommerweide verwendet werden. Während der Fahrt zu unseren Jurten begegnen wir immer wieder Nomaden mit ihrem Vieh. Nach dem Abendessen genießen wir den Sonnenuntergang und danach den Sternenhimmel. Die zivilisationsferne Lage erlaubt es uns sogar, die Milchstraße zu betrachten.

Übernachtung in einer Jurte – wie ein Nomade.

F: lokale Bewirtung, M: Picknick, A: Jurtenlager

Tag 6: Son-Kul-See- 33 Papageien Pass (3200m) -Stadt Naryn

F / M / A

MTF: 65 km auf unbefestigten Wegen, Aufstieg 850 hm, Abstieg 1390 hm.

Nach einer ruhigen Nacht in einer Jurte verlassen wir unser Camp und radeln weiter um den See herum zum sehr spektakulären 33 Papageien-Pass, von dessen Spitze wir eine herrliche Aussicht genießen können. Es folgt eine sehr lange und aufregende Abfahrt auf einer Bergstraße mit Serpentinaen. Nach einem weiteren Aufstieg und Abstieg (Möglichkeit zur Abfahrt auf Single-Trails), Abholung und Transfer vom Wegabschnitt Kilometer 50, dann geht es ca.1h in die Stadt Naryn.

Übernachtung im Hotel

F: Hotel, M: Picknick, A: Restaurant

Tag 7: Stadt Naryn- Eki-Naryn Schlucht –Oruk-Tam

F / M / A

MTF: 50 km auf unbefestigten Wegen, Aufstieg 790 hm, Abstieg 560hm

Morgens bringt uns unser Fahrzeug zunächst in etwa einer halben Stunde zu unserem heutigen Ausgangspunkt. Am Dorf Tash-Baschat satteln wir unsere Bikes wieder. Auf einer Schotterpiste folgen Sie den Kitschi-Naryn-Fluss, der durch die enge Eki-Naryn-Schlucht fließt und genießen zahlreiche Bergfichten, mit denen die Schlucht bewaldet ist. Es wird eine spannende Bike-Etappen-Fahrt sein. Nach dem Verlassen des Canyons geht ins Bergtal.

Übernachtung in einer Jurte

F: lokale Bewirtung, M: Picknick, A: Jurtenlager

MTF: 50km, Aufstieg 650 hm, Abstieg 230 hm

Die Straße führt weiter durch die Berge. Schließlich kommen wir in der Nähe von Jili-Suu (Heiße Quellen) an. Wenn Sie möchten, können Sie zu dem Teshik-Kol Seen wandern (12km, +500m). Übernachtung im Zelt

Übernachtung im Zeltlager

F: Zeltlager, M: Picknick, A: Zeltlager

Tag 9: Jili-Suu- Tosor Pass (3893m)- Dorf Tosor- Issyk-Kul See

F / M / A

MTF: 75km, Aufstieg 1000 hm, Abstieg 2300 hm

Vom Camp aus geht es nur bergauf bis zum Pass. Während der Fahrt werden Sie erstaunt sein über die Abgeschiedenheit und Wildheit dieses Ortes - Sie werden kaum Menschen treffen - nur ein paar Jurten von kirgisischen Hirten, die hier mit ihrem Vieh leben. Aufstieg zum Pass.

Vonder Spitze des Passes haben Sie eine wunderschöne Aussicht: nichts als Felsen und Gletscher. Danach Abfahrt zum Ufer des des zweitgrößten Bergsees der Welt nach dem Titicaca in Peru. Abendessen. Übernachtung in einem Gästehaus

Übernachtung in einem Gasthaus

F: Gästehaus, M: Picknick, A: Gasthaus

Tag 10: Dorf Tosor (Ruhetag am See)

F / M / A

Die erste Hälfte des Tages werden wir am Strand verbringen, schwimmen oder einfach nur entspannen. Am Nachmittags machen wir eine kurze Wanderung durch die Skazka (Märchen) Schlucht ca. ½ h, dort sehen wir Sandstein-Formationen, die wie seltsame Tiere aussehen.

Übernachtung in einem Gasthaus

F: Gästehaus, M: Gasthaus A: Gasthaus

Tag 11: Dorf Tosor- Djeti-Oguz Schlucht- Stadt Karakol (1800 m)

F / M / A

Transfer 125km, MTF: 0 km

Transfer zur Djeti-Oguz-Schlucht, die für ihre roten Felsformationen "Sieben Stiere" und "Gebrochenes Herz" berühmt ist. Ankunft in Karakol. Mittagessen.

Nachmittag eine kurze Stadtbesichtigung. Die Höhepunkte dieser Stadt sind die russisch-orthodoxe Kirche der Heiligen Dreifaltigkeit (19. Jahrhundert) und die dunganische Moschee, die die Form einer chinesischen Pagode hat. Beide Bauwerke sind aus dem Holz der Tian-Schan Fichten und ohne einen einzigen Nagel gebaut wurden. Unterkunft im Gästehaus. Abendessen im Restaurant

Übernachtung in einem Gasthaus

F: Gästehaus, M: Restaurant, A: Restaurant

MTF: 45km, Aufstieg 500 hm, Abstieg 250hm

Nach dem Frühstück Transfer (30km).

Nachdem Wir einen kleinen Pass erklommen haben, geht es in das Karkyra-Tal an der Grenze zu Kasachstan hinab. Wir biken weiter zu unserem Ziel - einem malerischen Ort am Karkara Fluss, umrahmt von Wald und Bergen. Abendessen

Übernachtung im Zeltlager

F: Gästehaus, M: Picknick, A: Zeltlager

Tag 13: Karkyra Tal- Sary-Djaz Tal

F / M / A

MTF: 70km, unbefestigte Wege, Aufstieg 1200 hm, Abstieg 500 hm

Nach dem Frühstück radeln wir durch die malerische Schlucht dem Fluss Karkyra entlang. Der Fluss dient als natürliche Grenze zwischen Kasachstan und Kirgisistan. Im Sommer bauen lokale Hirten hier ihre Jurten auf und lassen ihre Pferde und Schafe weiden. Nach dem steilen Aufstieg auf dem Turuk-Pass (3.381 Meter) eröffnet sich ein Panorama mit herrlichen Ausblicken auf die schneebedeckte Enilchek-Gebirgskette und den Nansen Gipfel (5.697 Meter). Picknick. Abstieg in das Tal des Sary-Djaz-Flusses, der nach China fließt.

Übernachtung in unserem Zeltlager

F: Zeltlager, M: Picknick, A: Zeltlager

Tag 14: Sary-Djaz Tal- Chon-Ashu Pass (3822m)- Stadt Karakol

F / M / A

MTF: 80km (40 km Downhill), unbefestigte Wege/Asphalt, Aufstieg 1150 hm, Abstieg 2100 hm

Uns steht ein aufregender Tag bevor. Heute überqueren wir den Chon-Ashu-Pass - den höchsten Pass dieser Reise (3.822 Meter) und genießen eine herrliche und wohlverdiente Abfahrt durch die malerische Turgenschlucht mit unberührten Alpenlandschaften ins Tal. Transfer nach Karakol.

Übernachtung im Gästehaus

F: Zeltlager, M: Picknick, A: Gästehaus

Tag 15: Karakol, Bischkek

F / M / A

Transfer nach Bischkek (400 km, 8 h). Übernachtung im Hotel.

F: Hotel, M: Picknick, A: Abschiedsessen im Restaurant

Tag 16: Abreise

F / M / A

Transfer früh morgens zum Flughafen. Rückflug Bischkek/Vienna

Übernachtungen

ORT	UNTERKUNFT	NACHT	PAX/ZIMMER
Bishkek	Olive Hotel (***)	2	2
Dorf Kochkor	Gasthaus	1	3-4
Dorf Dzhany-Aryk	Gastfamilie	1	2-5
Son-Kul-See	Jurte	1	2-4
Stadt Naryn	Hotel "Khan-Tengri" (***)	1	2
Eki-Naryn Schlucht	Zelt	1	2
Jili-Suu	Zelt	1	2
Dorf Tosor	Gasthaus	2	2-4
Stadt Karakol	Gasthaus	2	3-4
Karkyra, Sary-Djaz Tal	Zelt	2	2
Total:	14		

Leistungen

inkludierte Leistungen.	exkludierte Leistungen:
<ul style="list-style-type: none"> 👍 Flug Wien – Bishkek – Wien 👍 3 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer 👍 5 Übernachtungen in Gästehäusern 👍 1 Übernachtung bei einer lokalen Familie 👍 1 Übernachtung in Jurte 4 Übernachtungen in Zelten 👍 + Early Check-in 👍 Mineralwasser (3L/ Person) 👍 Alle Transfers während der Tour +Airport pickup 👍 Erfahrener englischsprachiger MTB Guide + deutschsprachiger Guide 👍 Vollverpflegung während der Tour 👍 Technischer Support bei Pannen 👍 Bike-, Gepäcktransport und Begleitfahrzeug 👍 Snacks während der Fahrradetappen 👍 Eintritte und Besichtigungen gemäß Programm 👍 Grenzurlaubnis zum Besuch des Sary-Djaz Tals 👍 Mietfahrrad 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reiseversicherung: Komplettschutz der Europäischen Reiseversicherung ✓ Buchungsgebühr 25€ ✓ Trinkgelder ✓ persönliche Ausgaben ✓ Getränke ✓ Mietfahrrad 200€

Anforderungen & Voraussetzungen

Diese Reise ist von durchschnittlicher Schwierigkeit (Stufe 2-3 von 5). Im Schnitt legen wir täglich ungefähr 550 Hm aufwärts zurück. Insgesamt betragen unsere Fahrdistanzen ca. 600 km. Die Wege sind meist unbefestigt. Die Beschaffenheit der Wege unterscheidet sich stark: manchmal sehr steinig, uneben, mit Schlaglöchern, ... jedoch für geübte MTBer*innen problemlos befahrbar.

Bei dieser abenteuerlichen MTB-Trekkingreise mit Übernachtungen in der Jurte und Zelt ist die Bereitschaft auf Komfortverzicht unabdingbar. Sanitäre Anlagen und teilweise hygienische Bedingungen entsprechen nicht den gewohnten mitteleuropäischen Ansprüchen.

Meist bewegen wir uns auf unbefestigten Straßen und Wegen. Eine sehr gute konditionelle Vorbereitung und „Sitzfleisch“ für einige Stunden täglich im Sattel sind unbedingte Voraussetzung. Stabile Gesundheit, kameradschaftlicher Umgang und gegenseitige Rücksichtnahme sind Voraussetzung für diese Erlebnisreise. Gute Laune, vor allem wenn Wetter und Umstände nicht 100%-ig den Wünschen entsprechen, erleichtert das Zusammenleben wesentlich.

Durch die hohen Anforderungen an alle Reisende sind Selbständigkeit, Teamgeist und Zusammenhalt Voraussetzungen für das Gelingen der Reise. In schwierigen Situationen muss das eigene Ziel in den Hintergrund treten und die Hilfsbereitschaft im Vordergrund stehen.

Das Bereisen fremder Länder in fremden Kulturen erfordert Respekt und Toleranz gegenüber Kultur, Religion und Brauchtum der lokalen Bevölkerung sowie den Eigenheiten des Landes.

Mahlzeiten

Frühstück und Abendessen werden in Hotels, Gästehäusern und Jurten vorbereitet und eingenommen. Das Essen ist einfach, aber nahrhaft. Mittags gibt es Suppe/Kochfleisch, Wurst, Käse, Reis oder Nudeln, Salate, frisches Obst und Gemüse. Zum Tee/Kaffee werden Nüsse und Dörrobst als Zwischenmahlzeit serviert.

Fahrräder

Die Mietgebühr für ein MTB sind im Pauschalpreis inbegriffen. Notwendige Ersatzteile (Reparaturmaterial) solltest du am besten selbst mitbringen. Marken-/Modellbezeichnung und Fotos zu den Miet-MTBs findest du beiliegend oder online in den Downloads.

Temperaturen und Bekleidung

Zu beachten ist unter anderem, dass die Sommertemperaturen in Bischkek bis zu 40°C erreichen, in den Bergregionen jedoch bis auf unter den Gefrierpunkt fallen können. Beim Packen ist darauf zu achten, für alle Fälle gerüstet zu sein.

Gepäck

Während der Reise gibt es einen Gepäcktransport. Wir reisen nur mit Tagesrucksack (Wechselkleidung, Snacks, Wasser).

Begleitfahrzeuge

Unsere Zelte und unser Gepäck werden mittels Minivans transportiert, der uns die ganze Reise begleiten wird. Es gibt bis zu 15 Sitzplätze im Van. Wenn du also einmal eine Fahrpause brauchst, kannst du es dir im Van ODER im Begleitfahrzeug (Allradantrieb, 7-Sitzer und Fahrradständer) gemütlich machen. Der Bus kann uns nicht auf allen Wegen folgen, das Begleitfahrzeug aufgrund des Allradantriebes schon.

Anmerkungen:

Die Reise wird von einem kirgisischen Radguide und Gebietskenner begleitet. Dementsprechend voraussehend ist diese Reise organisiert und der Kontakt zur einheimischen Bevölkerung ist sichergestellt. Bei schlechten Wetter- und Straßenverhältnissen, Unregelmäßigkeiten aufgrund höherer Gewalt und dergleichen kann es erforderlich sein, vom Reise- und Ablaufplan abzuweichen. Aus solchen unvorhergesehenen Programmänderungen entstehen keine Ansprüche auf Schadenersatz oder Rückzahlung. Zusatzkosten gehen zu Lasten der Teilnehmenden.

Es gelten die AGB des Naturfreunde Reisebüros und die ARB 1992.

Diese Reise ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Du hast bei uns die Möglichkeit, einen Reiseschutz für diese Reise zu buchen. Informationen dazu erhältst du im Reisebüro oder online unter

https://service.europaeische.at/doc/de/Informationsblatt_KomplettSchutz-IPID-KS_2021-DE-001.pdf

Veranstalter: Naturfreunde Reisebüro

Auskunft & Buchung:

Naturfreunde Reisebüro & Freizeitbetriebe GmbH

Viktoriagasse 6, 1150 Wien

Tel.: 01/894 73 29

E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at

Webseite: www.reisen.naturfreunde.at