



*Dann Besonderen
auf des Spass.*

 KIRGISTAN

Kirgistan zu Fuß: Wildnis, Bergseen und 7000er Pik Lenin

15 Tage Naturreise - Trekking in Sary-Chelek und Panoramawanderungen im Pamir

GRUPPENREISE 5-12 Reisende	AKTIVITÄTEN • Erlebnisreise • Wandern oder Trekking	ANFORDERUNGEN 2,5 von 5	REISECODE KIR07
-------------------------------	---	----------------------------	--------------------

- ✓ Wandern im legendären Walnusswald von Arslanbob und zu den Wasserfällen
- ✓ 3-tägiges Trekking im Sary-Chelek-Biosphärenreservat mit Bergseen
- ✓ Erlebnisse im Pamir: Basecamp auf 3.600 m, Einblicke in das Nomadenleben
- ✓ Panoramawanderungen und Blick auf den Siebenthausender Pik Lenin

Die Reise im Überblick

Diese Reise ist bereits die zweite Kirgistan-Reise, die unsere Kirgistan-Expertin Kristina Nediuk entwickelt hat – und auch dieses Programm trägt deutlich ihre persönliche Handschrift. Kristina ist in Kirgistan aufgewachsen, hat früher Trekkingtouren im Sary-Chelek-Gebiet begleitet und mehrere Saisons im Basecamp am Pik Lenin gearbeitet. Die Regionen dieser Reise haben sie selbst tief beeindruckt: nicht nur wegen ihrer landschaftlichen Schönheit, sondern auch wegen ihrer besonderen Atmosphäre, Vielfalt und Begegnungen.

Kirgistan Wanderreise in die wilde Natur des Südens

Kirgistan kann rau, still und überwältigend schön sein – besonders dort, wo man nicht nur vorbeifährt, sondern zu Fuß unterwegs ist. Diese Reise führt hinein in Landschaften, die man sich erarbeitet: durch alte Walnusswälder, in die Seenwelt von Sary-Chelek und weiter ins Hochgebirge am Pik Lenin. Zelt Nächte, lange Bergtage und einfache Bedingungen gehören dazu wie große Panoramen, klare Luft und das Gefühl, weit weg vom Alltag zu sein. Schon der Auftakt in Arslanbob zeigt Kirgistan grün, fruchtbar und geheimnisvoll: beim Wandern im legendären Walnusswald, zwischen Baumriesen, Wasserfällen und Hängen, bevor die Reise noch wilder und höher wird..

Trekking im Sary-Chelek-Biosphärenreservat

Sary-Chelek ist kein Ort für schnelle Fotostopps. Das Biosphärenreservat gehört zu den eindrucksvollsten Naturgebieten Kirgistans – mit Bergseen, stillen Tälern, Wäldern und einer Landschaft, die sich nur langsam erschließt. Drei Tage lang führt das Trekking hinein in diese geschützte Wildnis. Tagsüber geht es zu Fuß durch abwechslungsreiches Gelände, abends bleibt nur das Nötigste: Schlafsack, klare Luft, einfache Mahlzeiten und die Ruhe der Berge. Gerade diese Reduktion macht den Reiz aus – Sary-Chelek erlebt man nicht im Vorbeigehen, sondern Schritt für Schritt.

Pik-Lenin-Basecamp und Panoramawanderungen im Hochgebirge

Am Pik Lenin verändert sich der Charakter der Reise deutlich: Die Landschaft wird weiter, karger und hochalpiner. Das Basecamp auf rund 3.600 m ist mehr als ein Übernachtungsort – es ist der Einstieg in eine Welt aus Gletschern, Moränen und schneebedeckten Gipfeln. Die Nächte im Basecamp, die Wanderungen zum Tulpar-Köl-See und entlang des Petrowski-Kamms sowie die weiten Blicke über das Tal mit seinen Seen, Camps und Flussläufen machen die Hochgebirgswelt am Pik Lenin besonders nah erlebbar. Hier wird die Weite des Pamir-Alai eindrucksvoll spürbar. Ein Höhepunkt für alle, die große Berglandschaften lieben und die besondere Atmosphäre des Hochgebirges intensiv erleben möchten.



Kartenskizze der Reiseroute (nicht maßstabsgetreu).

Reisedaten auf einen Blick

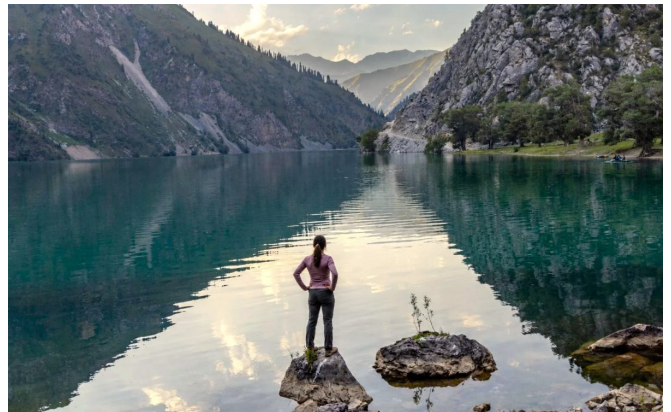
Reisecode	KIR07
Reisedauer	15 Tage
Reiseland	Kirgistan
Reiseart	Gruppenreise, 5–12 Reisende
Aktivitäten	Erlebnisreise, Wandern oder Trekking
Unterkünfte	Hotels und Pensionen, Übernachtung in Hütte, Übernachtung in freier Natur
Anforderungen	2,5 von 5
Veranstalter	schulz aktiv reisen e.K.

Anforderungen: 2,5 von 5

- Gute Kondition ist für leichte und mittelschwere Halbtageswanderungen mit Tagesrucksack (4-6 h am Tag) und für dreitägiges Trekking (6-8 h am Tag) erforderlich.
- Eine normale bis gute Höhenverträglichkeit für Aufenthalte in moderaten Höhenlagen und höheren Berglagen. Die höchste Übernachtung erfolgt auf 3.600 m.
- Der Aufstieg zum Pass Puteschestvennikow (4.150 m) ist gut über kleine Wanderpfade zu bewältigen. Die Besteigung ist optional.
- Geduld und Ausdauer für lange Fahretappen (bis ca. 7 h) auf teilweise unbefestigten Straßen ist erforderlich.
- Das Trekking setzt Bereitschaft zum Komfortverzicht voraus.
- Ein Schlafsack mit einem Komfortbereich bis -5°C ist mitzubringen.



Einblick in das Nomadenleben von Achik-Tasch



Tief im Westen Kirgistans erwartet Sie Sary-Chelek mit stillen Seen

Reiseverlauf

1. Tag

Abflug aus Deutschland

Über Nacht fliegen Sie nach Bischkek und erreichen am nächsten Morgen Kirgistan.

2. Tag

Ankunft und Stadtbesichtigung Bischkek

Nach Ihrer Ankunft in Bischkek werden Sie am Flughafen empfangen und zu Ihrem Hotel gebracht. Anschließend lernen Sie bei einer ersten Stadtbesichtigung die kirgisische Hauptstadt kennen. Sie entdecken die wichtigsten Sehenswürdigkeiten und erhalten einen ersten Eindruck vom Leben zwischen sowjetischer Architektur, orientalischen Basaren und modernen Stadtvierteln.

Übernachtung in Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad. • Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen



3. Tag

Fahrt in die Tschitschkan-Schlucht

Nach dem Frühstück verlassen Sie Bischkek und fahren in Richtung Westen durch die abwechslungsreiche Landschaft Kirgisistans. Die Route führt zunächst entlang des Flusses Tschüi, bevor die Straße zunehmend in die beeindruckende Bergwelt des Landes hineinführt. Sie erreichen die malerische Tschitschkan-Schlucht, die von bewaldeten Berghängen und hohen Gipfeln umgeben. Nach der Ankunft bleibt Zeit für einen Spaziergang und zum Genießen der frischen Bergluft.

Fahrt: ca. 5 h, Gehzeit: 3-4 h • Übernachtung in Pension im Mehrbettzimmer mit Gemeinschaftsbad. • Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen



4. Tag

Tschitschkan-Schlucht – Kara-Kamysch

Nach dem Frühstück setzen Sie Ihre Fahrt durch die beeindruckende Bergwelt fort. Die Landschaft wird zunehmend ursprünglicher und einsamer. Unterwegs erleben Sie weite Täler, grüne Berghänge und kleine Siedlungen, bevor Sie schließlich die Region um Kara-Kamysch erreichen. Hier bereiten Sie sich auf das bevorstehende Trekking durch den Sary-Tschelek-Nationalpark vor. Am Abend können Sie die ruhige Atmosphäre der Bergwelt genießen und sich auf die kommenden Wandertage einstellen.

Gehzeit: 4 h • Übernachtung in Pension im Mehrbettzimmer mit Gemeinschaftsbad. • Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen



5. Tag**Trekking zum Kara-Kamysch-See**

Heute beginnt Ihr mehrtägiges Trekking durch den Sary-Tschelek. Sie wandern durch die Kara-Suu-Schlucht, dichte Tannenwälder und über kleine Holzbrücken. Vorbei an einem Wasserfall erreichen Sie den auf 1.800 Metern gelegenen Kara-Kamysch-See. Nach einem Picknick genießen Sie die unberührte Natur und erhalten Einblicke in das Leben auf den Jailoo. Das Abendessen wird am offenen Feuer zubereitet – ein stimmungsvoller Abschluss eines erlebnisreichen Trekkingtages.



Gehzeit: 5-6 h / ca. 15-17 km • Übernachtung in Hütte im Mehrbettzimmer mit ohne Bad. • Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen, Lunchpaket

6. Tag**Ab zum Iri-Köl-See**

Nach der Umrundung des Kara-Kamysch-Sees beginnt der leichte Aufstieg zum Sattel des Kütürma-Passes auf 2.446 m Höhe. Der malerische Pfad führt zwischen Archa-Bäumen auf der einen und felsigen Ausläufern auf der anderen Seite hindurch. Vom Pass eröffnet sich ein wunderschöner Panoramablick auf das südliche Ende des Sary-Tschelek-Sees. Der Abstieg ist recht steil, aber nicht allzu lang. Nach einiger Zeit führt der Weg durch blühende Wiesen hinunter zum Ufer des Iri-Köl-Sees.



Unterwegs in Sara-Chelek

Gehzeit: 7-8 h / ca. 13-15 km; +646 m / -446 m • Übernachtung im Zelt. • Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen, Lunchpaket

7. Tag**Abschlussstag Ihres Trekkings**

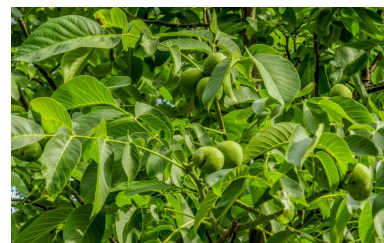
Nach einem entspannten Morgen am Iri-Köl-See setzen Sie Ihre Wanderung fort. Die abwechslungsreiche Strecke führt durch eine Mischung aus Wald, Bergwiesen und offenen Landschaften. Immer wieder bieten sich fantastische Ausblicke auf die tiefblauen Seen und die umliegenden Gipfel. Am Nachmittag erreichen Sie das Dorf Arkyt, wo Sie in einem Gästehaus empfangen werden. Nach den zurückliegenden Trekkingtagen bietet sich hier die Gelegenheit, sich zu erholen und das authentische Leben der Region kennenzulernen.



Gehzeit: 6-7 h / ca. 15 km • Übernachtung in Pension im Mehrbettzimmer mit Gemeinschaftsbad. • Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen, Lunchpaket

8. Tag**Arslanbob – im größten Walnusswald der Welt**

Heute verlassen Sie das Sary-Tschelek-Biosphärenreservat und fahren nach Arslanbob, einem der bekanntesten Naturgebiete im Süden Kirgistans. Die Region ist berühmt für ihre ausgedehnten Walnusswälder und die imposante Bergkulisse. Nach der Ankunft unternehmen Sie je nach Zeit und Wetter einen Spaziergang durch die Umgebung. Arslanbob bietet einen faszinierenden Einblick in das traditionelle Leben der kirgisischen Bevölkerung und ist ein idealer Ort, um die Eindrücke der vergangenen Trekkingtage auf sich wirken zu lassen.



Übernachtung in Pension im Mehrbettzimmer mit Gemeinschaftsbad. • Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

9. Tag**Wasserfälle von Arslanbob und Backkurs**

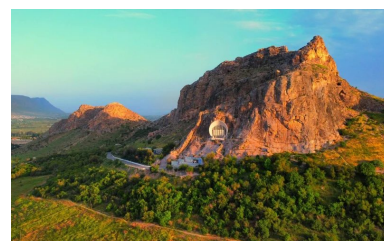
Heute erkunden Sie die faszinierende Natur rund um Arslanbob. Die Wanderung führt durch schattige Walnuss- und Obstwälder zu den bekannten kleinen und großen Wasserfällen. Am Nachmittag haben Sie die Gelegenheit, zu lernen, wie man traditionelle kirgisische Boorsok zubereitet. Frisch gebacken und mit Sahne und hausgemachter Marmelade serviert, schmecken sie einfach herrlich!



Übernachtung in Pension im Mehrbettzimmer mit Gemeinschaftsbad. • Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

10. Tag**Osch – eine Stadt mit 3.000 Jahren Geschichte**

Nach dem Frühstück verabschieden Sie sich von Arslanbob und fahren durch die abwechslungsreiche Landschaft des südlichen Kirgistans nach Osch. Unterwegs legen Sie in Usgen eine Pause ein und besichtigen den eindrucksvollen Architekturkomplex (11. und 12. Jahrhundert) aus der Karachanidenzeit. Außerdem haben Sie Gelegenheit, frische Samsas zu probieren – herzhaft, im Tandir gebackene Teigtaschen mit Fleischfüllung. Am Nachmittag erreichen Sie das über 3.000 Jahre alte Osch, eine der ältesten Städte Zentralasiens.



Übernachtung in Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad. • Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

11. Tag**Lenin Pik - Begegnung mit dem Pamir**

Heute erwartet Sie eine der eindrucksvollsten Panoramastraßen Zentralasiens. Entlang des legendären Pamir Highway fahren Sie in Richtung Lenin Base Camp auf rund 3.600 Metern Höhe. Mit zunehmender Höhe verändert sich die Landschaft: Die grünen Täler weichen einer spektakulären Hochgebirgswelt. Unterwegs eröffnen sich grandiose Ausblicke auf das Transalai-Gebirge und den imposanten Pik Lenin mit seinen 7.134 Metern – einen der höchsten Gipfel des Pamir. Nach der Ankunft im Base Camp bleibt Zeit zur Erholung und zur behutsamen Akklimatisierung an die Höhe. Übernachtung in der Jurte oder Cottage

Fahrzeit: 5 h • Übernachtung in Hütte im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad. • Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

**12. Tag****Tulpar-Köl**

Heute unternehmen Sie eine leichte Wanderung zum malerischen Tulpar-Köl-See. Vor der beeindruckenden Kulisse des Pik Lenin liegt der See eingebettet in die weite Hochgebirgslandschaft. Bei ruhigem Wetter spiegeln sich die schneebedeckten Gipfel eindrucksvoll in seinem klaren Wasser. Unterwegs begegnen Sie den Sommerlagern kirgisischer Nomaden und erhalten einen authentischen Einblick in ihre traditionelle Lebensweise.

Gehzeit: 3-4 h • Übernachtung in Hütte im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad. • Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

**13. Tag****Petrowskiy Pik**

Heute erwartet Sie eine anspruchsvollere Wanderung auf den Petrowskiy Peak auf etwa 4.150 Metern Höhe. Mit jedem Höhenmeter wird das Panorama eindrucksvoller. Der Aufstieg wird mit einem grandiosen Blick auf den Pik Lenin, seine mächtigen Gletscher und die weitläufigen Hochgebirgstäler belohnt. Die Wanderung bietet eine einzigartige Möglichkeit, die gewaltige Dimension der Pamir-Berge hautnah zu erleben. Am Abend besteht – je nach Möglichkeit – die Gelegenheit zu einem traditionellen Abendessen bei einer Nomadenfamilie.

Gehzeit: 5-6 h • Übernachtung in Hütte im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad. • Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen, Lunchpaket



14. Tag**Wanderung zum Puteschestvennikow-Pass 4150 m**

Die heutige Wanderung führt zum Puteschestvennikow-Pass, dem „Pass der Reisenden“, einem der schönsten Aussichtspunkte der Region. Der Weg führt durch die eindrucksvolle Hochgebirgslandschaft und eröffnet immer wieder neue Perspektiven auf die umliegenden Gipfel. Vom Pass genießen Sie einen überwältigenden Blick auf den Lenin-Gletscher und die imposanten Berge des Pamir. Nach der Rückkehr ins Base Camp können Sie die Eindrücke des Tages bei einem Besuch der Sauna entspannt ausklingen lassen.



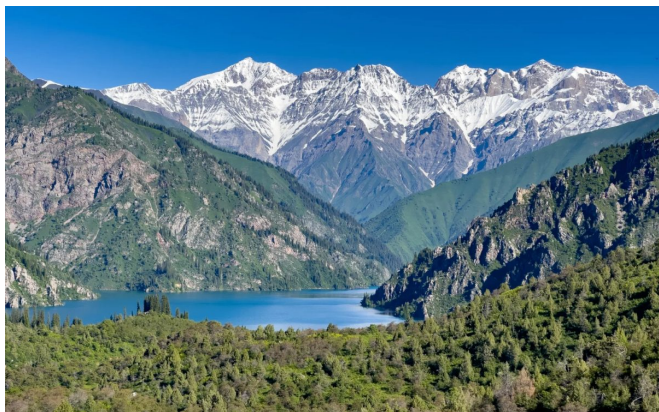
Gahzeit: 7 h • Übernachtung in Hütte im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad. • Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen, Lunchpaket

15. Tag**Rückfahrt nach Osch und Flug nach Bischkek**

Nach dem Frühstück verabschieden Sie sich von der faszinierenden Bergwelt des Pamir und fahren zurück nach Osch. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit für letzte Einkäufe auf dem lebhaften Basar oder genießen Sie einen gemütlichen Spaziergang durch die Stadt. Am Abend lassen Sie bei einem gemeinsamen Abschiedessen die vielfältigen Eindrücke Ihrer Reise noch einmal Revue passieren – von den türkisfarbenen Bergseen und tiefen Wäldern bis zu den gewaltigen Gipfeln des Pamir.



Übernachtung in Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad. • Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen



Berge begleiten Sie hier auf Schritt und Tritt



Während des Trekkings übernehmen Pferde den Transport des großen Gepäcks

Leistungen

Leistungen (Flughafen Bischkek)

- Gruppentransfer ab/an Flughafen Bischkek
- Alle Transfers laut Reiseverlauf im klimatisierten privaten Bus
- Inlandsflug Osch-Bischkek
- 3 Übernachtungen im Hotel, 5 in Jurten oder Hütten, 4 in Gästehaus, 1 im Zelt
- 14xFrühstück, 9xMittagsessen, 5xLunchpaket, 13xAbendessen + 1 bei Nomadenfamilie
- Kirgisches Begleitteam mit Koch, Pferden für dreitägiges Trekking laut Reiseverlauf mit Gepäcktransport
- Saunagang im Base Camp am Pik Lenin
- Besuch Architekturkomplex aus der Karachanidenzeit
- Eintritte laut Programm und ökologische Gebühren
- Grenzübertrittsgenehmigung für das Gebiet um den Pik Lenin
- Kirgisischer Backkurs in Arslanbob
- Einheimische, Deutsch sprechende Reiseleitung ab/an Bischkek
- Zusätzlich Englisch sprechender Bergführer für Trekking-Teil ab 8 Pax

Zusätzlich buchbare Leistungen

- Einzelzimmerzuschlag: 170 EUR
nur in Hotels möglich
- Vermittelter Flug an/ab Bischkek (über uns buchbar)
- Rail&Fly ab allen deutschen Bahnhöfen (2. Klasse): 95 EUR
- Flughafentransfer pro Person und Strecke (bei abweichendem An- und Abreisetag): 30 EUR

Zusätzliche Ausgaben vor Ort

- Internationale Flüge
- Alle persönliche Ausgaben
- Trinkgeld

Reisetermine, Preise, Einzelzimmerzuschläge und die Verfügbarkeit ändern sich laufend und sind deshalb nicht Teil dieses Dokuments. Den tagesaktuellen Stand finden Sie auf der Reiseseite. schulz-aktiv-reisen.de/reise/kir07/

Hinweise zur Reise

Teilnehmerzahl

mind. 5 bis max. 12 Reisende

Absage bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl bis 28 Tage vor Reisebeginn vorbehalten.

Veranstalter

schulz aktiv reisen e.K.

Stand der Reiseinformationen

04.09.2026. Maßgeblich ist die jeweils aktuelle Ausschreibung unter schulz-aktiv-reisen.de/reise/kir07/

Einreisebestimmungen

Deutsche, Österreicher und Schweizer benötigen für die Einreise:

- Visum: Seit 01.01.2026 für Aufenthalte bis zu 30 Tagen eine visumfreie Einreise.
- Reisepass: noch mindestens 6 Monate nach Einreise gültig
- Impfung: Für die direkte Einreise aus Deutschland sind derzeit keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Grundsätzlich wird jedoch eine Impfung gegen Hepatitis A empfohlen. Bei längeren Aufenthalten oder besonderer Exposition können zusätzlich Impfungen gegen Tollwut, Hepatitis B, Typhus und FSME sinnvoll sein. Für eine individuelle reisemedizinische Beratung empfehlen wir Ihnen, sich spätestens sechs Wochen vor Reisebeginn an Ihren Hausarzt oder eine reisemedizinische Beratungsstelle zu wenden.

Programmänderungen

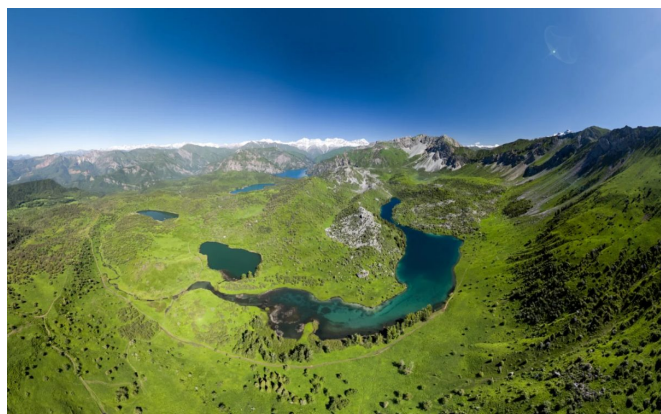
Der Reiseverlauf kann aus klimatischen oder wichtigen organisatorischen Gründen von der Reiseleitung abgeändert werden.

Base Camp am Lenin Pik

Die Übernachtung erfolgt – je nach Verfügbarkeit – entweder in einer traditionellen Jurte oder in einer gemütlichen Hütte. Beide Unterkunftsarten sind komfortabel ausgestattet und verfügen über Betten mit Bettwäsche, Strom sowie ein eigenes Bad mit Dusche und WC. Sowohl Jurten als auch Hütten sind für jeweils zwei Personen ausgelegt.

Kleidung

Im Gebirge ist auch im Sommer mit Schnee und kalten Temperaturen zu rechnen: Mütze, Handschuhe, Jacke, warme Kleidung und Regenschutz gehören unbedingt ins Gepäck.

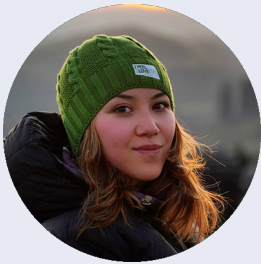


Ein besonderer Moment der Tour: der Blick auf Seen von Sary-Chelek



Kaum ein Tier steht so sehr für Kirgistan wie das Pferd

Wir sind gern für Sie da



PERSÖNLICHE REISEBERATUNG DURCH:

Kristina Nediuk

Telefon: 0351 266 25-47

E-Mail: kristina.nediuk@schulz-aktiv-reisen.de

Aktuelle Termine, Preise und freie Plätze

Reisetermine, Preise, Einzelzimmerzuschläge und die Verfügbarkeit ändern sich laufend und sind deshalb nicht Teil dieses Dokuments. Den tagesaktuellen Stand finden Sie auf der Reiseseite.

schulz-aktiv-reisen.de/reise/kir07/

Dieses PDF weiterleiten (Link öffnet immer die aktuelle Fassung):
schulz-aktiv-reisen.de/reise/kir07/pdf/



Reiseseite mit Terminen
und Preisen

schulz aktiv reisen

Bautzner Str. 39
01099 Dresden
Telefon: +49 351 266255
info@schulz-aktiv-reisen.de
schulz-aktiv-reisen.de

Öffnungszeiten

Mo–Fr 10–13 & 14–17 Uhr

schulz aktiv reisen ist ein Reiseveranstalter für
Natur- und Erlebnisreisen in kleinen Gruppen
weltweit



*Dann Besonderen
auf des Spans.*

Impressum und rechtliche Hinweise. Anbieter dieser Reise und verantwortlich für den Inhalt ist die schulz aktiv reisen, Bautzner Str. 39, 01099 Dresden. Das vollständige Impressum finden Sie unter schulz-aktiv-reisen.de/impressum/, die Datenschutzerklärung unter schulz-aktiv-reisen.de/datenschutz/ und die Allgemeinen Reisebedingungen unter schulz-aktiv-reisen.de/arb/.

Alle Angaben entsprechen dem Stand vom 04.09.2026 und dienen der Information; sie sind kein verbindliches Angebot. Änderungen des Reiseverlaufs aus wetterbedingten, organisatorischen oder örtlichen Gründen bleiben vorbehalten. Maßgeblich für eine Buchung ist ausschließlich die jeweils aktuelle Reiseausschreibung unter schulz-aktiv-reisen.de/reise/kir07/. Bildnachweis: schulz aktiv reisen, sofern nicht anders angegeben. Kartenskizze nicht maßstabsgetreu.