

# Kirgistan: Kultur und Wandern

14 / 21 Tage

UNESCO-Weltnaturerbe Issyk Kul und Hochgebirgs-See Song K l, Ferghana-Becken und das 3000-jährige Osch, Burana, Ala Artscha Nationalpark.

Die Reise führt nach Kirgistan, ein Land, welches touristisch noch ganz am Anfang steht. Ein Glücksfall für Reisende, die die Ursprünglichkeit von Landschaft und Kultur lieben. Kirgistan liegt in den Gebirgssystemen des Tian Shan und Pamir, Hochgebirgen mit einer Fläche von ca. 350'000 km<sup>2</sup> und mehreren 7000ern.

Die Route führt zu einigen Naturwundern Mittelasiens, wie zum Issyk Kul, dem grössten Gebirgssee der Erde. Aufgrund der landschaftlichen Mannigfaltigkeit wurde die Issyk Kul-Region zum UNESCO-Weltnaturerbe erhoben. Die mit Enzian und Edelweiss überzogenen Wiesen, die wir auf unserer Wanderung zum Gletscher sehen, suchen ihresgleichen. In einem völlig abgelegenen Hochgebirgstal sind wir in der Berg-Taiga unterwegs und baden in heissen Quellen.

Ein weiterer Höhepunkt ist der Hochgebirgs-See Song K l. Neben einmaliger Panoramalandschaft kann man hier auf authentisches Nomadenleben treffen. Wie seit über tausend Jahren ziehen die Kirgisen mit ihren Pferde- und Schafsherden in die Steppen am See und schlagen ihre Jurten auf. Wir wandern durch Walnusswälder und erleben die ethnische Vielfalt im Ferghana-Becken. Als Abschluss steht eine Wanderung im Ala Artscha-Nationalpark an, bei der uns ein Biologe begleitet und die Pflanzenwelt etwas näherbringt.

## 1. Tag: Anreise

Abflug in Europa. Die reine Flugzeit beträgt ca. 6 Stunden. Sie kommen am Morgen des nächsten Tages an.

## 2. Tag: Ankunft und Akklimatisierung

Ankunft am Manas-Flughafen **Bischkek**. Sie werden vom Flughafen abgeholt und in die Unterkunft am Rande des Tienschan-Hochgebirges gebracht. Ausruhen bis zum Mittag. Am Nachmittag leichte Wanderung zum Akklimatisieren in einem Bergtal.  : 2x Gasthaus bei Bischkek

### 3. Tag: Minarett von Burana

Fahrt nach **Tokmok** (50 km), wo sich die historische Stadt Burana, im Mittelalter eine Stadt an der Seidenstraße, befindet. Wir schauen uns das Freilichtmuseum sowie die Reste eines Minaretts aus der Karachanidenzeit (11.-13. Jh.) an. Vom Minarett aus hat man einen wunderschönen Blick über das weite Tschuj-Tal und die schneebedeckten Gipfel des Kirgisischen Alatau. Unsere Fahrt geht weiter bis zum Issyk Kul (140 km). Der Issyk Kul ist ein riesiger Hochgebirgssee mit glasklarem Wasser. Mit einer Länge von knapp 200 km, einer Breite von 60 km und einer Tiefe von über 600 m ist er der größte Hochgebirgssee der Erde! Der Issyk Kul See liegt im gleichnamigen Issyk Kul-Oblast (Verwaltungsgebiet), durch den ein Großteil unserer Reise führt. Wegen seiner einzigartigen Natur und Landschaft wurde er im Jahre 2001 zum UNESCO-Weltnaturerbe erklärt. Der Nachmittag steht im Zeichen der Kultur: Direkt bei **Tscholpon Ata** befindet sich eines der größten Steinfelders mit Felszeichnungen in Mittelasien. Über 600 Felszeichnungen gibt es hier zu bestaunen. Ü: Gasthaus

---

### 4. Tag: Die Altstadt von Karakol

Am Morgen fahren wir nach Karakol (ca. 150 km). Karakol ist eine einzigartige Stadt und zählt zu den schönsten Mittelasiens. Im Unterschied zu anderen Siedlungen, welche vom russischen Zaren im Mittelasien des 19. Jh. angelegt wurden, findet man in Karakol noch viele Zeugen dieser Zeit. Hier steht die einzige orthodoxe Kathedrale Kirgistans in Holzbauweise und die berühmte Moschee im Pagodenstil. Viele der alten russischen Blockhäuser, mit ihren liebevoll gestalteten Fensterläden, sind noch erhalten. Wir besuchen das sehenswerte Przhewalskij-Museum, welches dem großen Zentralasienforscher gewidmet ist. Er stand als erster europäischer Wissenschaftler vor den Toren Lhasas. Abends: Besuch einer kirgisischen Tschajchana (Teehaus). Ü: Privates Hotel Karakol.

---

### 5. Tag: Wanderung durch die Berg-Taiga

Am Südufer des Issyk Kul zieht sich über 300 km die Gebirgskette des Terskej-Alatau hin. Nach einem kurzen Anfahrtsweg unternehmen wir heute eine Trekkingtour durch die Gebirgs-Taiga Kirgistans. Auf der Tour durch die unerschlossenen Wälder auf einen breiten Weg hat man die Gelegenheit die Taigawälder, welche aus der legendären Tienschan-Fichte bestehen, zu bewundern. Alternative: Gesamte Strecke im Begleitfahrzeug. Am Abend kann man sich in den heißen Quellen erholen. Gehzeit 5 bis 6 h Ü: einfache Berghütte.

---

### 6. Tag: Trekking im Terskej-Alatau

Die heutige Trekkingtour dient als Vorbereitungstour für den morgigen Tag. Wir laufen das Haupttal hinauf, immer in Sichtweite des Flusses. Mitunter steht einige Kilometer

flussaufwärts eine einsame Jurte der kirgisischen Nomaden am Wegesrand. Wieder kommen wir durch die Ausläufer der Gebirgs-Taiga. Der Pfad weist keinen großen Steigungen auf. Unser Ziel ist der Oberlauf eines Nebenflusses. Alternative: Rückkehr nach Hälfte der Strecke. Am Abend kann man sich in den heißen Quellen erholen. Gehzeit: 5-6 h. Ü: einfache Berghütte.

---

### 7. Trekkingtour zum Östlichen Köl-Pass

Unsere heutige Trekkingtour ist ein Höhepunkt der Reise. Nachdem wir uns von ca. 2500 m einige Meter flussaufwärts bewegt haben, biegen wir in ein Seitental ein und es beginnt der steile Anstieg zum Pass (3860 m). Hier eröffnet sich ein herrlicher Panoramablick auf die schneebedeckten 5000er im Hintergrund und auf den nahegelegenen Bergsee. Wenn es Zeit und Kondition erlauben, kann man über den Sattel schreiten und zu einem See absteigen. Nach einem drei bis vierstündigen Abstieg kommen wir im Tal an. Alternative: freier Tag. Gehzeit 8-9 h. Ü: einfache Berghütte.

---

### 8. Tag: Rote Felsen von Dshety Ögüz

Rückfahrt aus dem Gebirge bis zum Ufer des Issyk Kul. Wir fahren weiter am Südufer des Issyk-Kuls entlang und machen einen Abstecher in den wohl bekanntesten Kurort Kyrgyzstans, nach **Dshety Ögüz**. Neben seinen Heilquellen ist er auch für seine wunderbaren Felsformationen aus rotem Sandstein bekannt, welche sieben Ochsen darstellen, daher sein Name. Viele kirgisische Mythen erzählen von diesem Ort. Unterwegs haben wir die Möglichkeit, bei Imkern echten kirgisischen Berghonig zu erwerben. Ü: privates Hotel am Südufer.

---

### 9. Tag: Wanderung zum Gletscher

Heute steht ein weiterer Höhepunkt der Reise an. Wir brechen früh mit dem Auto zu einer Hochebene auf, welche mit weitläufigen Blumenwiesen übersät ist. Hier findet man verschiedene Enzian-Arten und andere farbenfrohe Hochgebirgspflanzen. Mit etwas Glück kann man auf die scheuen Marco-Polo-Schafe oder auf Bartgeier treffen. Von einer Höhe von 3400 starten wir unsere Wanderung zum Gletscher. Gehzeit 5-7 h. Ü: privates Hotel am Südufer.

---

### 10. Tag: Wanderung durch Erosionslandschaften

Unser erstes Ziel ist eine Filzmanufaktur Hier werden seit Jahrhunderten die berühmten *Schyrdak* (Filzteppiche) hergestellt. Wir biegen von der Hauptstraße ab und unternehmen eine ca. einstündige Wanderung durch ein Tal, welches aus den Ablagerungen des Sees besteht und welche in den letzten Zehntausend Jahren sich zu bizarren Erosionsformen verändert hat. Danach geht es weiter entlang am Südufer des

Issyk-Kuls. Wir verlassen den Issyk Kul und wenden uns nach Südwesten. Unser Ziel ist der zweitgrößte See des Landes. Die Fahrt führt über den malerischen Kalmak-Pass (3446 m) in die weitläufige Song-Köl-Ebene, in deren Mitte sich der See (3016 m) befindet. In diese Hochebenen, ziehen seit Jahrhunderten die kirgisischen Nomaden, um ihr Vieh zu weiden. Die Kirgisen sind eines der wenigen Völker Innerasiens, welche dieses Nomadentum auch noch heute praktizieren. Ü: Jurte

---

### 11. Tag Wanderung im Gebirge

Heute wollen wir eine Tageswanderung (ca. 6-8 h) in die Berge am Song Köl unternehmen. Wir starten auf Seehöhe (3020 m NN) und laufen bis zu einem namenlosen Pass (ca. 3500 m NN) hinauf und genießen das Panorama. Gemütlich gestaltet sich der Abstieg auf dem wir einige Halte einlegen um den Blick über die weite Ebene des Sees streifen zu lassen. Alternative: Wanderung halber Tag (ca. 4-5 h) und zweite Tageshälfte frei. Ü: Jurte

---

### 12. Tag: Unterwegs in der Naryn-Hochebene

Fahrt vom Song Köl bis zur Naryn-Hochebene. Zuerst überfahren wir einen Pass (ca. 3400 m), von dem man noch einmal einen herrlichen Panoramablick über die endlosen Steppen des Song Köl Plateaus hat. Vorbei geht es an abgelegenen Dörfern und wundervollen Hochgebirgslandschaften. In diesem Teil Kirgistans trifft man recht selten auf Touristen. Im verschlafenen Dorf Kazarman bleiben wir zur Nacht. Ü: Privates Gasthaus Kazarman

---

*14-tägige Reise:*

### 13. Tag: Wanderung im Nationalpark

Als Abschluss steht noch ein Kleinod der Natur Kirgistans auf dem Programm: Der **Ala Artscha-Nationalpark**. Zuerst wollen wir einen Blick ins Nationalpark-Museum werfen, in dem die Fauna und Flora des Schutzgebietes vorgestellt wird. Wir starten unsere Trekkingtour auf ca. 2200 m und laufen das Haupttal hinauf. Im Gebiet besteht die hohe Wahrscheinlichkeit, sibirische Steinböcke mit Jungtieren zu beobachten. Auch der Blumenreichtum sucht seinesgleichen: Neben der Pallas-Wildtulpe kommen verschieden Rittersporne, Kuhschellen und nur in Mittelasien zu findende Blütenpflanzen vor. Am späten Nachmittag sind wieder zurück. Abschiedsessen im Restaurant. Gehzeit 7- 9 h.

Alternative: Stadtbesichtigung von Bischkek: Zuerst werden wir den farbenfrohen Osch-Bazar besuchen. Im Anschluss können wir uns im Zentralen Kaufhaus umsehen und dem Historischen Museum einen Besuch abstatten. Ü: \*\*Hotel in Bischkek.

#### 14. Tag: Abreise

Wir nehmen Abschied von Kirgistan. Transfer am frühen Morgen zum Flughafen Bishkek. Ankunft am Nachmittag in Deutschland.

---

*Fortsetzung 21-tägige Reise:*

#### 13. Tag: Unterwegs ins Ferghana-Tal

Heute werden wir mit dem Passieren des Kazarman-Passes (3300 m) in eine andere Welt eintauchen. Uns erwartet heute der sogenannte „Süden Kirgistans“. Die fruchtbare Ebene unterscheidet sich landschaftlich und kulturell stark vom den übrigen Teilen Kirgistans. Hier spricht man nicht nur einen anderen kirgisischen Dialekt, sondern hat auch andere Bräuche, betreibt statt Viehzucht in erster Linie Ackerbau. Ein Grund für die kulturellen Unterschiede ist u. a. der kulturelle Einfluss von Usbeken und Tadschiken.  
Ü: Gasthaus Osch

---

#### 14. Tag: UNESCO-Weltkulturerbe-Stadt

Das 3000-jährige **Osch** ist die älteste Stadt im kirgisischen Teil der Seidenstrasse. Zu Zeiten Marco Polos war Osch ein wichtiger Handelspunkt für die Karawanen, welche aus der Wüste Takla-Makan über Kaschgar oder aus Transoxanien hierherkamen. Heute ist Osch das kulturelle und wirtschaftliche Zentrum des Südens. Wir besuchen die bekannteste Sehenswürdigkeit der Stadt, den heiligen Berg Sulejman-Tasch. Er gilt als Pilgerort der Muslime Mittelasiens und wurde 2009 zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt. Ein Muss für jeden Besucher sind die Teestuben, welche wir zu Mittag besuchen. Dort kann man einige der kirgisischen Nationalspeisen wie Kurdak, Oromo oder den berühmten Oscher Plow probieren. Ü: Gasthaus Osch

---

#### 15. Tag: Reismarkt und Minarett von Uzgen

Am Morgen wollen wir dem berühmten Bazar besuchen einen Besuch abstatten. Danach geht es über Uzgen nach Arslanbob (140 km). Neben Osch ist **Uzgen** die Stadt, welche bauliche Zeugen aus dem Mittelalter beherbergt. Wir werden uns das einzige vollständig erhaltene Minarett in Kirgistan aus dieser Zeit ansehen. Unmittelbar daneben stehen 3 Mausoleen aus der Karachanidenzeit (11. – 13. Jh.), welche mit filigran geschnitzten Holztüren versehen sind. Im Umland von Uzgen wird eine der schmackhaftesten Reissorten Mittelasiens, der Uzgen-Reis angebaut. Seine rötlich braune Farbe und sein Geschmack sind unverwechselbar. Wir wollen dem Reismarkt von Uzgen einen Besuch abstatten, wo Sie die Möglichkeit haben, Reis zu kaufen. (sehr empfehlenswert, wenn man zu Hause ein kirgisches Rezept kochen möchte!). Unser Weg führt uns an den Baumwoll- und Reisfeldern vorbei nach Arslanbob und Gumchana, wo sich große Walnusswälder befinden. Ü: privates Gasthaus in den Walnusswäldern

---

### 16. Tag: Wanderung durch die Walnusswälder

Die Walnusswälder im Süden Kirgistans stellen mit 24 000 ha die größten Walnusswälder der Erde dar. Sie stehen unter staatlichem Schutz, einige Teile sind sogar Totalreservate. Wir starten unsere Wanderung (ganzer Tag) auf ca. 1400 m. Unser Trek mit Höhenunterschiede von wenigen hundert Metern führt uns durch die uralten Wälder mit Walnuss- und Wildapfelbäumen. Vorbei in einem grossen Bogen um die Streusiedlung Arslanbob. Gehzeit 5-8 h. Ü: privates Gasthaus in den Walnusswäldern

---

### 17. Tag: Lehmarchitektur und Wanderung in Arslanbob

Der Tag ist für eine Wanderung durch das Dorf und seine Umgebung vorgesehen, ohne größere Höhenunterschiede. Zuerst wollen wir zum kleinen Wasserfall (20 m), welcher als Mazar (dt.: Heilige Stätte) regional Bedeutung hat. Danach geht es auf den Dorf-Bazar, wo man kirgisische Walnüsse und eine usbekische Apfelspezialität kaufen kann. Am Nachmittag wollen wir uns in den engen Gassen umschaun. Deutlich sieht man den usbekischen Einfluss in der Dorfarchitektur. Arslanbob ist bekannt für seine Lehmbauten und die wunderschön geschnitzten Haustüren. Ü: privates Gasthaus in den Walnusswäldern

---

### 18. Tag: Naryn-Staudamm und Toktogul-See

Fahrt von Arslanbob nach Toktogul (250 km). Wir verlassen das Ferghana-Tal und fahren den Naryn flussaufwärts durch die karge Naryn-Schlucht, wo wir uns aus der Ferne den riesigen Naryn-Staudamm ansehen. Das Wasser des Flusses hat eine einzigartige azurblaue Farbe und mündet nach einigen tausend Flusskilometern in den Aral-See. Am Toktogul-See, der noch im Oktober angenehme Wassertemperaturen aufweist, legen wir eine Badepause ein. Ü. \*\*Hotel bei Toktogul

---

### 19. Tag: Durch die Hochebene von Suusamyr

Wir queren den Ala-Bel-Pass (3184 m), erreichen eine weitere beeindruckende Hochebene, die Suusamyr-Syrte (2000 - 2500 m) und dann den letzten Pass vor Bischkek. Auf dem Pass angelangt, hat man bei gutem Wetter einen herrlichen Panoramablick über die 120 km lange Hochplateau. Wir fahren den Pass hinab und kommen nach einigen Serpentinaen in das Tschuj-Tal, wo wir am Nachmittag Bischkek erreichen. Ü: \*\*Hotel in Bischkek

---

### 20. Tag: Wanderung im Nationalpark

Als Abschluss steht noch ein Kleinod der Natur Kirgistans auf dem Programm: Der **Ala**

**Artscha-Nationalpark.** Zuerst wollen wir einen Blick ins Nationalpark-Museum werfen, in dem die Fauna und Flora des Schutzgebietes vorgestellt wird. Wir starten unsere Trekkingtour auf ca. 2200 m und laufen das Haupttal hinauf. Im Gebiet besteht die hohe Wahrscheinlichkeit, sibirische Steinböcke mit Jungtieren zu beobachten. Auch der Blumenreichtum sucht seinesgleichen: Neben der Pallas-Wildtulpe kommen verschieden Rittersporne, Kuhschellen und nur in Mittelasien zu findende Blütenpflanzen vor. Am späten Nachmittag sind wieder zurück. Abschiedsessen im Restaurant. Gehzeit 7- 9 h.

Alternative: Stadtbesichtigung von Bischkek: Zuerst werden wir den farbenfrohen Osch-Bazar besuchen. Im Anschluss können wir uns im Zentralen Kaufhaus umsehen und dem Historischen Museum einen Besuch abstatten. Ü: Hotel in Bischkek.

## 21. Tag: Abreise

Wir nehmen Abschied von Kirgistan. Transfer am frühen Morgen zum Flughafen Bischkek. Ankunft am Nachmittag in Deutschland.



[Interaktive Karte – hier klicken](#)