



Blick auf den Pik Lenin vom Basislager Ashik-Tash

### Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung, Besteigungstaktik	5
Voraussetzung und Vorbereitung	5
Expeditionsleitung	6
Komfortbewertung Basislager und Hochlager	6
Ausführliches Detailprogramm	7
Ausrüstungsliste	11
Länderinformation	12
Wichtige Reiseinformationen, Geld, Visum usw.	14
Buchung und Zahlungsmodalitäten	14

### Höhepunkte der Reise

- Der Pik Lenin, mit 7134 Metern zweithöchster Berg des hohen Pamir, liegt im Süden von Kirgistan, an der Grenze zu Tadschikistan.
- Der entlang seiner Normalroute alpintechnisch relativ einfache Berg ist ideal für Expeditionsneulinge und Alpinisten, die Höhenluft schnuppern möchten.
- Die leichte und rasche Erreichbarkeit des Basislagers ermöglicht eine Besteigung innerhalb von 3 Wochen.
- In dem komfortablen, permanent eingerichteten Basislager erwartet uns ein eingespieltes Team an Köchen und Helfern, die sich um unser Wohl kümmern werden.
- Während der Erstakklimatisierung in unmittelbarer Umgebung des Basislagers erreichen wir Höhen von bis zu 4800 Meter. Danach geht es ins vorgeschobene Basislager auf 4400 Meter, auf einer Seitenmoräne des langen Lenin-Gletschers, am Fuße der spektakulären Nordflanke des Berges. Von hier aus starten wir mit den Materialtransporten in die höher gelegenen Lager.

TAG	PROGRAMM
1	Ankunft in Bishkek und Flug nach Osh
2	Fahrt ins Basislager (3600 m)
3	Akklimatisierungstag im Basislager des Pik Lenin
<i>Besteigung Pik Lenin - möglicher Ablauf:</i>	
4	Akklimatisierungstour auf den Pik Petrovski (4830 m)
5	Materialtransport ins Lager 1 (4380 m)
6	Aufstieg zum Lager 2 (5350 m) und Übernachtung im Lager 1
7	Rasttag im Lager 1
8	Aufstieg zum Lager 2 und Übernachtung
9	Besteigung des Peak Razdelnaya (6148 m) und Abstieg L1
10	Rasttag
11	Rasttag
12	Aufstieg zum Lager 2 (5350 m)
13	Aufstieg zum Lager 3 (6100 m)
14	Gipfeltag Pik Lenin (7134 m) und Abstieg ins Lager 2
15	Abstieg ins Lager 1 (4380 m)
16	Reservetag
17	Reservetag
18	Abstieg von Lager 1 ins Basislager
19	Rückfahrt nach Osh
20	Flug nach Bishkek
21	Heimflug oder Reiseverlängerung



## Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS AB 8 TEILNEHMER
07.07. – 27.07.2024	€ 4.370,-

Einzelzimmerzuschlag Bishkek und Osh: € 90,-  
 Einzelzelt (Basislager und Lager 1): € 120,-

Die internationale Flugreise ab Wien ist im Preis inkludiert! Individuelle Flüge ab Ihrem Wunschflughafen auf Anfrage und eventuell mit geringem Aufpreis (z.B. ab München, Zürich...).

**Frühbucherrabatt: 3% vom Reisepreis bei Buchungen, die spätestens 6 Monate vor Reisebeginn bei uns einlangen.**

Expedition  mit CLEARSKIES Reiseleitung durch österreichischen Berg- und Skiführer (IVBV/UIAGM).

### **Teilnehmertreffen vor der Expedition!**

Bei diesem Treffen werden alle wichtigen Infos zu der Expedition und auch zur Ausrüstung besprochen. Der Termin wird zeitnah mit den Teilnehmern koordiniert und mitgeteilt.

## Wissenswertes

- Expeditionsleitung durch österreichischen, staatlich geprüften Bergführer (IVBV/UIAGM) von CLEARSKIES
- Beste Reisezeit: Juli bis August
- Internationaler Flug von Wien nach Bishkek inklusiv.
- Inlandsflüge Bishkek–Osh–Bishkek
- 21 Tage Expedition ab/bis Bishkek
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 8 bis maximal 12 Teilnehmern
- Teilnehmertreffen im Vorfeld der Tour

### Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO<sub>2</sub>-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



## Expeditionsleitung und einheimische Mannschaft

- Expeditionsleitung durch österreichischer Berg- und Skiführer (IVBV / UIAGM)
- Im Basislager und Lager 1 erfahrene einheimische Küchenmannschaft
- Lastenpferde für den Ausrüstungstransport zu Lager 1 (ca. 20 kg pro Teilnehmer)
- *Unsere Mannschaften werden fair und landestypisch bezahlt, gut ausgerüstet und versichert. Wir legen großen Wert auf unsere Mannschaften und das gute Miteinander.*

## Expeditionsausrüstung

- Volleingerichtete Basislager und Lager 1 (vorgeschobenes Basislager): mit geräumigen 2-Personen-Zelten, Dusch- und Saunazelt (Basislager), Toiletten und Strom
- Hochlagerausrüstung: Hochlagerzelte, Kocher, Gas
- Hochlagerverpflegung (Snacks und Kraftnahrung sind nicht inkludiert und müssen selbst organisiert werden)
- Satellitentelefon (exkl. Gebühren)
- *Weitere Details unter dem Punkt „Basislager“ (S. 6)*

## Unterkunft und Verpflegung

- Gemütliche 3\* Hotels in Bishkek und Osh – auf Basis Doppelzimmer inkl. Frühstück
- In Basislager und Lager 1 Vollverpflegung (Frühstück, Mittag-, Abendessen)
- Hochlagerverpflegung (Snacks und Kraftnahrung sind nicht inkludiert)
- Abendessen am Tag 1 (Osh) und Tag 20 in Bishkek

## Transporte und Transfers

- Internationaler Flug Wien – Bishkek – Wien inkl. Taxen. Abflug ab anderem Flughafen gerne auf Anfrage (Z.B. München, Zürich... gegebenenfalls gegen geringen Aufpreis).
- Inlandsflug Bishkek - Osh - Bishkek inkl. Taxen und 35 kg Gepäck pro Teilnehmer
- Alle Transporte & Flughafentransfers laut Programm (privater Minibus/Geländewagen)

## Permits und Bewilligungen

- Alle notwendigen Permits und Bewilligungen für die ordnungsgemäße Durchführung der Expedition

## CO<sub>2</sub> - Kompensation

- **CLEARSKIES kompensiert die anfallenden CO<sub>2</sub>-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.**

## Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Eventuelle Übergepäckgebühren bei den Flügen
- Anfallende Kosten bei vorzeitiger Abreise aus dem Basislager – auch bei frühzeitigem Gipfelerfolg bzw. Programmänderungen
- Hochlagerträger oberhalb von Lager 1 - *vor Ort organisierbar*
- Reiseversicherung – Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen  
*Gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.*
- Persönliche Bergausrüstung
- Getränke, persönliche Ausgaben, Trinkgelder
- Einzelzelt im Basislager/Lager 1 gegen Aufpreis: € 120,-
- Einzelzimmerzuschlag in Bishkek und Osh: € 90,-  
*Bei Verfügbarkeit kann ein Zimmer mit einem anderen Teilnehmer bzw. einer anderen Teilnehmerin geteilt werden, in diesem Fall entfällt der Einzelzimmerzuschlag. Diesen Wunsch teilen Sie uns bei Buchung mit.*
- Alle weiteren Kosten, die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



Auf den Zwiebelwiesen in Richtung Pik Lenin



Über den Lenin-Gletscher zum Lager 2



In der Nordflanke des Pik Lenin



Panorama am Pik Razdelnaya

## ALPINTECHNISCH: Anspruchsvolle Besteigung



Der Pik Lenin wird oftmals als alpine „leichter“ Siebentausender bezeichnet. Mit seiner Höhe von über 7100 Metern ist er jedoch ein keinesfalls zu unterschätzender Berg. Neben der extremen Höhe gehören ebenfalls sehr niedrige Temperaturen und teilweise hohe Windgeschwindigkeiten sowie oftmals auch Neuschnee und entsprechende Lawinengefahr zu den Herausforderungen und Gefahren am Berg.

Die größten alpine Schwierigkeiten und auch objektiven Gefahren findet man zwischen Lager 1 (4380 m, vorgeschobenes Basislager) und Lager 2 (5350 m) im Zuge der Querung der mächtigen Nordflanke des Pik Lenin. Am Fuße der langen Nordflanke müssen einzelne kurze Steilaufschwünge überwunden werden. Auf Grund der Ausaperung in den letzten Jahren sind diese Passagen wesentlich steiler geworden und können auf wenigen Metern nahezu senkrecht sein. In der Regel sind hier Fixseile gespannt, eine Steigklemme (Jumard) ist empfehlenswert. Nach dieser ersten Herausforderung erreichen wir flacheres Gehgelände, das stellenweise von großen Gletscherspalten durchzogen wird. Gehen am Seil sowie Übung in Spaltenbergung sind wichtig und werden vorausgesetzt. Auf Grund des großen Einzugsgebietes kann diese Passage bei Neuschnee auch stark lawinengefährdet sein.

Im Zuge der folgenden Etappe von Lager 2 bis ins Lager 3 müssen zwei lange und anstrengende Hänge (bis ca. 40° Steilheit) überwunden werden.

Die Gipfeletappe von 6100 Meter bis 7134 Meter führt durch zum Teil steiles Schotter- und Schneefeld. Schlüsselstelle ist das sog. „Messer“, ein steiler und oftmals ausgesetzter Gratabschnitt zwischen ca. 6600 m und 6700 m. Hier sind bei Bedarf ebenfalls Fixseile gespannt.

Gute Steigeisentechnik in steilem Gelände bis ca. 45° und Hochtourenenerfahrung (Westalpen, Elbrus) sind jedenfalls gefordert.

## KONDITIONELL: sehr anspruchsvolle Expedition



Eine ausgezeichnete Kondition und mentale Stärke sind für diese Expedition Voraussetzung. Die extreme Höhe, die Kälte und die zum Teil starken Winde verlangen körperlich und geistig einiges ab. Oftmals werden die Strapazen des notwendigen Materialtransports für den Aufbau der verschiedenen Hochlager unterschätzt. Das wiederholte Auf und Ab zwischen dem Lager 1 (vorgeschobenes Basislager) und den zwei weiteren Hochlagern ist für die Höhenakklimatisierung unerlässlich. Die Anstrengungen in großer Höhe und mit schwerem Rucksack summieren sich dabei auf und sind nur mit ausgezeichneter Fitness zu bewältigen.

Ab Lager 1 (vorgeschobenes Basislager) müssen die Lasten von den Teilnehmern selbst getragen werden. Auch müssen die Lager 2 und 3 von den Teilnehmern selbst auf- und abgebaut werden. (Hochträger sind vor Ort verfügbar und werden gegen entsprechende Bezahlung angeheuert werden.)

Am Gipfeltag bewegen wir uns für einen langen Zeitraum auf sehr großer Höhe. Von Lager 3 (6100 m) bis zum Gipfel (7134 m) müssen ca. 1300 Höhenmeter sowie eine große Horizontalstrecke (ca. 7,5 Km pro Richtung) bezwungen werden. Das Gelände mit mehreren Steilaufschwüngen ist den oftmals starken Winden und dem Wetter ausgesetzt und verlangt neben einer ausgezeichneten Kondition auch eine große mentale Stärke. Am Gipfeltag müssen für Auf- und Abstieg ca. 15 Stunden Gehzeit in großer Höhe zwischen 6000 und 7100 Meter veranschlagt werden. Der am Gipfeltag abschließende Gegenanstieg um vom Sattel (6000 Meter) bis zum Lager 3 (6100 Meter) zu gelangen verlangt selbst den Stärksten die letzten Kraftreserven ab.

Ist anschließend der lange Abstieg inklusive Abbau der Lagerkette über das Lager 2 bis ins Lager 1 (4380 m) geschafft, kann ein wirklich toller Gipfelsieg gefeiert werden!



Steilstufen im Gletscherbruch



Tiefe Spalten und kleine Schneebrücken...



Langer, steiler Anstieg zum Lager 3..



**Der CLEARSKIES-Dufflebag**

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

**€ 119,- | € 99,-\***

\*Sonderpreis für Clearskies Kunden  
Preise inkl. 20% MWSt. zzgl. Versand

Auf Grund der über 7000 Meter Höhe des Pik Lenin (7134 m) ist die Höhenakklimatisierung eine der größten Herausforderungen dieser Expedition. Der Fortschritt unserer Akklimatisierung wird auch den Ablauf unserer Besteigung bestimmen. Unser erfahrener Bergführer wird Ihnen bei der Höhenakklimatisierung und der Besteigungstaktik beratend zur Seite stehen.

Die Akklimatisierung erfolgt im Basislager (3600 m) und im Zuge der ersten Tage am Berg. Ab dem Lager 1 (vorgesobenes Basislager, 4380 m) wechseln sich Aufstiege in die verschiedenen Hochlager (Materialtransport) mit eventuellen Übernachtungen in der Höhe und auch wichtigen Rasttagen im Lager 1 zur Regeneration ab. Ein Beispiel für einen idealen Besteigungsablauf finden Sie in unserem Detailprogramm.

Bei Bedarf kann jederzeit ins tief gelegene Basislager Ashik Tash (3600 m) abgestiegen werden, um dem Körper ideale Regeneration zu bieten.

**Bitte unterstützen Sie Ihren Körper bei diesem wichtigen Prozess, indem Sie:**

- die Reise gesund und ausgeruht antreten,
- in den ersten Tagen der Tour jegliche unnötigen Anstrengungen vermeiden,
- entsprechend langsam aufsteigen,
- viel Flüssigkeit (Wasser) aufnehmen,
- den Anweisungen und dem Rat unseres Bergführers vertrauen und folgen!



Ankunft im Lager 2 (5350 m)

## Voraussetzung und Vorbereitung

Eine Pik-Lenin-Expedition ist ideal für ambitionierte Höhenbergsteiger, die nach ersten 6000er Erfahrungen in den Anden oder im Himalaya erstmals an einer wahren Höhenexpedition teilnehmen und die Grenze der 7000 Meter überschreiten möchten. Die Expedition ist speziell für die Besteigung eines ersten 7000ers gut geeignet, da der Pik Lenin wenig technische Schwierigkeiten sowie eine sehr gute Infrastruktur und leichte Erreichbarkeit aufweist.

Gipfelaspiranten sollten sowohl im Aufstieg wie im Abstieg in Schnee- und Firngelände bis ca. 45° Steilheit sicher und routiniert unterwegs sein. Hochtourenenerfahrung und Kenntnisse in der Spaltenbergung sollten alle Expeditionsteilnehmer mitbringen.

Die Lager 2 und 3 werden im Schnee aufgebaut und sind entsprechend Wind und Wetter ausgesetzt. In den Lagern muss von den Teilnehmern selbst Schnee geschmolzen und gekocht werden. Diese Tätigkeiten sind in der großen Höhe und bei widrigen Umständen oftmals eine Herausforderung für Expeditionsneulinge, andererseits eine optimale Vorbereitung auf weitere Expeditionen.

**Folgende Vorraussetzungen sollten Sie für diese Expedition erfüllen:** Sie sind ein erfahrener und selbstständiger Bergsteiger, der es gewöhnt ist, Berg- und Hochtouren mit 1400 bis zu 1800 Höhemetern zu gehen und auch vor längeren Touren nicht zurückschreckt. Sie bringen Erfahrung mit Steigeisen mit und können eine 40-45° steile Flanke ohne Seilsicherung sicher begehen. Sie betreiben regelmäßig (Ausdauer-)Sport und haben schon mehrtägige Trekking- bzw. Expeditionserfahrung mit Höhen um bzw. über 6000 Metern. In Ihrem Tourenbuch finden sich Berge wie der Elbrus, ev. Aconcagua und/oder andere 6000er in den Anden oder im Himalaya sowie Bergfahrten in den Westalpen.

Sowohl die Dauer der gesamten Expedition wie auch die Anforderungen an Körper und Kondition (Höhe, Wetter, Temperaturen, Materialtransport) erfordern mentale Stärke und auch Gelassenheit. Auch der Zusammenhalt in der Gruppe spielt eine wichtige Rolle, da eine erfolgreiche Besteigung im Expeditionsstil mit Teamarbeit verbunden ist. Hier ist Gelassenheit und Toleranz anderen Teilnehmern gegenüber gefordert.

**Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten:** regelmäßiges Laufen (Joggen) und lange Bergtouren mit schwerem Tagesgepäck (Materialtransport und Lageraufbau) sowie Hochtouren in den (West-)Alpen bereiten Sie am besten auf diese Tour vor.



Mit schweren Rucksäcken am Pik Lenin unterwegs



Lager 3 auf 6100 m



Gipfelerfolg auf 7134 m

Die Reise- und Expeditionsleitung wird von einem **österreichischen, staatlich geprüften Ski- und Bergführer (IVBV/UIAGM)** übernommen. Unsere Bergführer sind erfahrene Alpinisten, die in vielen Expeditionen in verschiedenen Ländern und Gebirgen der Welt Erfahrung gesammelt haben.

Unser Bergführer wird Ihnen während der gesamten Expedition beratend zur Seite stehen und Ihnen wertvolle Tipps zur Akklimatisierung, zur Besteigungstaktik, zum Wetter usw. geben. Sie werden von der langjährigen Erfahrung des Expeditionsleiters profitieren!

Naturgemäß kann eine solche Expedition nicht als geführte Tour im Sinne einer klassischen Alpenbesteigung durchgeführt werden. Je nach Akklimatisierungsverlauf und persönlichem Befinden der einzelnen Teilnehmer kann nicht davon ausgegangen werden, dass der Bergführer Sie während der (gesamten) Besteigung begleiten wird. Die Teilnehmer müssen bereit sein, am Berg selbstständig zu agieren und sich eigenständig zu bewegen. Eine 7000er Besteigung kann immer nur unter eigener Verantwortung erfolgen!



Biwak auf 6000 Meter...

## Komfortbewertung Basislager und Hochlager ★ ★ ★ ★ ★

**Im Basislager (3600 m) und Lager 1 (vorgeschobenes Basislager, 4380 m)** stehen den Teilnehmern geräumige Fixzelte (jeweils 2 Teilnehmer pro 2-Personen-Zelt, Einzelzelt gegen Aufpreis) sowie Mannschafts- und Aufenthaltszelte zur Verfügung. Im Basislager gibt es ebenfalls eine Dusche sowie ein Saunazelt (russisches Dampfbad) und selbstverständlich Toiletten. Ein Generator sorgt für die Stromversorgung und elektronische Geräte können aufgeladen werden. Internet ist gegen Aufpreis verfügbar.

Eine einheimische, kirgisisch/russische Küchenmannschaft wird Sie in diesen zwei Lagern bestens verpflegen und versorgen, damit Sie sich bei Ihren Aufenthalten im Basislager und Lager 1 optimal erholen können. Im Basislager und Lager 1 ist Vollpension inkludiert.

Der Materialtransport vom Basislager in das Lager 1 (vorgeschobene Basislager) wird von Pferden übernommen (ca. 20 kg Gepäck pro Teilnehmer).

Die zwei geplanten **Hochlager** (Lager 2 und 3) werden von den Teilnehmern selbst auf- und abgebaut. Der Transport der gesamten Ausrüstung (persönliche Ausrüstung, Hochlagerzelte, Kocher, Gas) wird von den Teilnehmern übernommen und verlangt Teamarbeit und Zusammenhalt. Der Materialtransport mit den entsprechenden Auf- und Abstiegen zwischen den verschiedenen Lagern ist wesentlicher Bestandteil der Höhenakklimatisierung. Bei Bedarf können Hochträger zur persönlichen Unterstützung gegen entsprechenden Aufpreis vor Ort angeheuert werden.

Die entsprechende Hochlagerausrüstung (Zelte, Kocher, Gas) wird von CLEARSKIES gestellt.

Die **Hochlagerverpflegung** wird von CLEARSKIES unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Wünsche zusammengestellt und gemeinsam in Osh eingekauft. Die Mahlzeiten in den Hochlagern werden von den Teilnehmern selbst zubereitet, es steht jeweils ein Kocher pro Zelt zur Verfügung. Entsprechendes Besteck (Löffel, Gabel, z.B. „Spork“), Tassen, Becher und Schüsseln für die Hochlager müssen von den Teilnehmern selbst gestellt werden!

Spezielle **Kraftnahrung** wie z.B. Müsli- oder Energie-Riegel, Fruchtschnitten, Schoko-Riegel, etc. müssen von den Teilnehmern auf eigene Kosten und selbst eingekauft werden. Ebenfalls empfehlen wir allen Teilnehmern als Abwechslung zur Kost vor Ort einige Leckerbissen aus der Heimat mitzubringen (z.B. Speck, Hartkäse, Salami, Schwarzbrot oder Schüttelbrot u.Ä.).

*Vegetarische Verpflegung kann berücksichtigt werden, bitte um entsprechenden Hinweis bei Buchung.*



Fixzelte im Basislager Ashik-Tash



Gemütliche Yurte



Lager 1 (vorgeschobenes Basislager) auf 4380 m

**Tag 1: Ankunft in Bishkek und Flug nach Osh**

Gemeinsamer Flug von München nach Bishkek und Weiterflug nach Osh im Süden von Kirgistan. Wir landen am Vormittag in Osh und werden am Flughafen in Empfang genommen und in unser Hotel gebracht, wo ein Zimmer bereit steht.

Am Nachmittag können letzte Einkäufe in den gut sortierten Supermärkten und auch im großen Bazaar getätigt werden.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Osh - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	A

F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen

**Tag 2: Fahrt ins Basislager**

Ein geländegängiger Minibus bringt uns binnen ca. 6 Stunden Fahrt in das 280 km entfernte Basislager Ashik-Tash (3600 m) am Fuß des Pik Lenin, das für die kommenden 16 Tage unser Zuhause sein wird.

🚗	FAHRT	280 KM - 6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Basislager Ashik-Tash - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F A

**Tag 3: Akklimatisierungstag im Basislager des Pik Lenin**

Nach der relativ schnellen Fahrt ins Basislager auf 3600 Metern ist heute Ruhe und Entspannung im Basislager angesagt. In dem permanent eingerichteten Basislager erwartet uns ein eingespieltes Team an Köchen und Helfern, die sich um unser Wohl kümmern werden. Die Infrastruktur im Basislager sowie im Lager 1 (vorgeschobenes Basislager, 4380 Meter) besteht aus geräumigen Aufenthaltsjurten, Dusche und Sauna (Basislager) und Toiletten, sowie geräumigen Fixzelten zum Schlafen (jeweils 2 Teilnehmer pro Zelt). In beiden Lagern gibt es Strom zum Aufladen von Elektronikgeräten.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Basislager Ashik-Tash - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 4 - 18: Höhenakklimatisierung, Hochlageraufbau und Gipfelgang**

Die nächsten Tage bewegen wir uns auf der Nordflanke des Pik Lenin. Höhenakklimatisierung und zugleich Transport der Ausrüstung bzw. Aufbau der zwei Hochlager stehen am Programm. Tage mit Materialtransport und Rasttage in niedriger gelegenen Lagern bzw. im vorgeschobenen Basislager wechseln sich ab. Das wiederholte Auf und Ab zwischen dem Lager 1 (vorgeschobenes Basislager) und den zwei Hochlagern erfordert zwar einiges an Kondition, ermöglicht uns aber eine gute Höhenanpassung und somit auch die Möglichkeit eines Gipfelerfolges.

*Der folgende Programmablauf ist ein Beispiel, wie die Besteigung ablaufen könnte. Dieser Ablauf wird je nach Wetter und Akklimatisierungszustand der Teilnehmer angepasst!*

**Tag 4: Akklimatisierungstour auf den Pik Petrovski (4830 m)**

Wir nutzen den Tag für eine Akklimatisierungstour von unserem Basislager aus. Der 4830 Meter hohe Pik Petrovski bietet sich als ein mögliches Tourenziel an. Nach der Tour verbringen wir eine weitere Nacht zu Akklimatisierung im Basislager, bevor wir am nächsten Tag erstmals den langen Marsch in das vorgeschobene Basislager am Fuße der mächtigen Nordwand des Pik Lenin in Angriff nehmen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1250 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1250 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Basislager Ashik-Tash - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 5: Aufstieg ins Lager 1 (vorgeschobenes Basislager)**

Heute steigen wir in das Lager 1 auf, welches sich auf ca. 4380 Metern auf einer Seitenmoräne des langen Leningletschers am Fuße der spektakulären Nordflanke des Berges befindet. Auf dieser langen Etappe wird ein großer Teil unserer Ausrüstung von Lastpferden übernommen - um in dieser noch frühen Akklimatisierungsphase überflüssige Anstrengungen zu vermeiden.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1050 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	250 m
	DISTANZ	12,5 Km
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lager 1 (4380 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



**Tag 5: Forts.**

Der Weg führt vom Basislager Ashik-Tash über die „Zwiebel-Wiesen“ und über den 4200 Meter hohen „Touristen-Pass“. Hier erblicken wir erstmals die lange Gletscherzunge des Leningletschers, eine gewaltige Landschaft aus Eis, Gletscherspalten und riesigen Geröll-Moränen. Unser Pfad führt oberhalb der Seitenmoräne nach Westen, auf die riesige Nordflanke des Pik Lenin zu. Am Nachmittag erreichen wir das Lager 1 auf 4380 Meter Höhe auf einer Seitenmoräne des riesigen Gletschers gelegen. Das auch als vorgeschobenes Basislager bezeichnete Lager 1 bietet eine ähnlichen Infrastruktur wie das Basislager in Ashik-Tash.

**Tag 6: Aufstieg zum Lager 2**

Heute steigen wir zum Lager 2 auf ca. 5350 Meter auf. Wir betreten erstmals die mächtige Nordflanke des Pik Lenin, dessen Gipfel nahezu 3000 Meter oberhalb von uns thront. Auf Grund der großen Gletscherspalten muss diese Etappe in der Seilschaft begangen werden. Wir nutzen den Aufstieg für die weitere Höhenakklimatisierung und einen ersten Materialtransport in unser erstes Hochlager und steigen am Nachmittag wieder in unser Lager 1 ab.

Vom Lager 1 (4380 m) geht es über Moränen und flache Gletscherzungen bis zum Fuße der mächtigen Nordflanke des Pik Lenin, wo wir unsere Steigeisen anlegen. Nun steigen wir über mehrere kurze Steilstufen durch den Eisbruch. War diese Passage früher lediglich durch etwas steilere aber gehbare Aufschwünge gekennzeichnet, handelt es sich durch die Ausaperung des Gletschers mittlerweile um eine Abfolge an kurzen aber teilweise fast senkrechten Steilstufen. Die Passagen sind mit Fixseilen abgesichert und mit Hilfe einer Steigklemme (Jumard) gut begehbar. Sind diese ca. 100 Höhenmeter geschafft, wird das Gelände flacher, aber spaltendurchsetzt und wir steigen in der Seilschaft weiter auf. Regelmäßig sind große Gletscherspalten zu passieren, deren Schneebrücken mit fortlaufendem Sommer kleiner und fragiler werden.

Erst ab einer Höhe von ca. 5300 Meter ist das noch weit entfernte Lager 2 zu sehen. Nun folgt eine lange, flache Querung nach Westen. Dieser Bereich wird auch als „Bratpfanne“ bezeichnet, ob der hohen Temperaturen, die im Sommer hier herrschen. Das Lager 2 befindet sich auf 5350 Meter am Fuße eines Felskopfes, zum Teil auf einer steilen Schottermoräne, zum Teil am Gletscher an dessen Fuße.

Der lange Abstieg erfolgt auf gleichem Weg.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1350 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1350 m
→	DISTANZ	16 Km
🕒	GEHZEIT	12-14 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lager 1 (4380 m) - ZELT
🛖	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 7: Rasttag**

Den heutigen Tag nutzen wir zur Erholung, um für den bevorstehenden neuerlichen Aufstieg ins Lager 2 und die dortige Übernachtung ausgeruht zu sein.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Lager 1 (4380 m) - ZELT
🛖	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 8: Aufstieg zum Lager 2 und Übernachtung**

Ein neuerlicher Materialtransport in das Lager 2 führt uns wiederum durch die Nordflanke des Pik Lenin. Heute versuchen wir, den Großteil der Ausrüstung, die wir in den kommenden Tagen benötigen werden, in das Hochlager auf 5350 Metern zu transportieren. Im Lager 2 angekommen richten wir uns für die kommende Nacht ein. Am Nachmittag lohnt es sich zur besseren Akklimatisierung noch ein paar Höhenmeter weiter aufzusteigen (Schlafüberhöhung).

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1250 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	100 m
→	DISTANZ	8 Km
🕒	GEHZEIT	7-8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lager 2 (5350 m) - ZELT
🛖	VERPFLEGUNG	F M A



**Tag 9: Besteigung des Pik Razdelnaya (6148 m) und Abstieg**

Sofern wir uns heute danach fühlen, können wir einen weiteren Akklimatisierungsaufstieg zum Lager 3 (6100 m) unternehmen. Der nur wenig höher liegende Gipfel des Pik Razdelnaya (6148 m) lässt sich mitnehmen und so können wir an diesem Tag eventuell schon einen ersten Gipfel feiern.

Unmittelbar nach dem Lager 2 steigen wir durch eine steile, Südost-Flanke bis auf einen langezogenen Sattel. Von hier führt ein langer, aufsteilender Nordostseitig ausgerichteter Bergrücken direkt ins Lager 3 auf 6100 Meter. Bei guter Schneelage bereitet die heutige Etappe kaum alpine Schwierigkeiten, der Aufstieg ist jedoch steil, lang und anstrengend! Wer noch Kraftreserven übrig hat, kann innerhalb einer halben Stunde weiter auf den nahe Kuppe des Pik Razdelnaya (6148 m) steigen.

Wir steigen heute noch bis in das Lager 1 (4380 m) ab, um uns für den bevorstehenden Gipfelgang optimal ausruhen zu können. Eine Übernachtung im Lager 2 (5350 m) ist ebenfalls möglich.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	950 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	2000 m
→	DISTANZ	18,5 Km
🕒	GEHZEIT	10 - 12 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lager 1 (4380 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 10: Rasttag im Lager 1**

Der heutige Tag dient der Erholung und verbessert unsere Höhenakklimatisierung. Eventuell Abstieg ins niedrig gelegene Basislager (3600 m).

🏠	ÜBERNACHTUNG	Lager 1 (4380 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 11: Rasttag im Lager 1**

Auch dieser Tag dient der Erholung. Die geplanten Ruhephasen steigern unsere Gipfelchancen.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Lager 1 (4300 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 12: Aufstieg und Übernachtung in Lager 2**

Sofern die Wetterprognose für die kommenden Tage einen Gipfelgang zulässt starten wir heute in Richtung Gipfel. Gut erholt verlassen wir das Lager 1 und steigen mit der notwendigen Ausrüstung und Verpflegung auf schon bekanntem Weg zum Lager 2 auf, wo wir die Nacht verbringen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1250 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	100 m
→	DISTANZ	8 Km
🕒	GEHZEIT	7-8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lager 2 (5350 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 13: Aufstieg zum Lager 3 und Übernachtung**

Aufstieg ins Lager 3 (6100 m), wo wir für die 2 kommenden Nächte unsere Zelte aufbauen. Wir verbringen eine hohe Nacht, sind aber idealerweise durch unseren vorherigen Aufstieg auf diese Höhe schon vorbereitet. Das Lager 3 unterhalb des Pik Razdelnaya (6148 m) am langen Westgrat gelegen, ist oftmals starken Winden ausgesetzt. Die Nacht wird kurz, da wir am kommenden Morgen in aller Früh in die lange Gipfeletappe starten werden.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	850 m
→	DISTANZ	5,5 Km
🕒	GEHZEIT	5-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lager 3 (6100 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 14: Gipfeltag am Pik Lenin**

Der lange Gipfelanstieg, von unserem Lager 3 (6100 m) bis zum Gipfel auf 7134 Metern wird selbst den Stärksten alles abverlangen. Am breiten Westgrat wechseln sich kurze Steilstufen (45-50°) und steinige Plateaus ab, bis endlich auf ca. 6800 Metern das Gipfelplateau des Pik Lenin erreicht wird. Die langen Distanzen erfordern Durchhaltevermögen und bei Nebel ist auch die Orientierung eine Herausforderung. Der Anstieg wird durch unbeschreibliche Blicke über die unzähligen, eisbedeckten Gebirgskämme des Pamir belohnt, welche sich in Tadschikistan nach Süden hin bis zum Horizont erstrecken.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1300 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1300 m
→	DISTANZ	15 Km
🕒	GEHZEIT	12-16 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lager 3 (6100 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A



**Tag 14: Gipfeltag am Pik Lenin (Forts.)**

Die lange Gipfeletappe startet mit einem Abstieg von ca. 100 Höhenmeter in den Westsattel. Erst hier beginnt der eigentliche Anstieg. Eine erste, lange Steilstufe führt durch gefrorenen Schotter und einzelnen Schneepassagen. Nach einer flachen Querung erreichen wir bald die eigentliche Schlüsselstelle der Gipfeletappe auf ca. 6600 Meter, das sogenannten „Messer“. Diese ausgesetzte und steile Gratpassage wird bei Bedarf mit Fixseilen versichert. Nun folgt wiederum eine lange, leicht ansteigende Querung direkt oberhalb der steilen Nordflanke, die bei ca. 6800 Meter in den weiten plateauartigen Gipfelbereich des Pik Lenin mündet. Die letzten Höhenmeter bis zum Gipfel haben es auf Grund der großen Distanz in extremer Höhe in sich!

Die felsige Gipfelkuppe ist oftmals durch Gebetsfahnen markiert und schon aus einiger Distanz auszumachen. Vor allem aber die ikonische Lenin-Büste am Gipfel signalisiert das Erreichen unseres Zieles.

Nach der Gipfelrast, bei der wir das weite Panorama über den hohen Pamir bis weit nach Tadschikistan und bis zum Muztagh-Ata (7546 m) in Westchina genießen können, starten wir in den langen Abstieg. Konditionelle Herausforderung ist der abschließende Gegenanstieg vom Westsattel bis ins Lager 3, wo wir einen sehr langen Tag beenden.

**Tag 15: Abstieg ins Lager 1**

Wir bauen das Lager 3 ab und steigen ab ins Lager 2, das wir ebenfalls abbauen. Heute geht es noch bis in unser vorgeschobenes Basislager auf 4380 Meter. Hier erwartet uns eine wohlverdiente Mahlzeit sowie eine erste Gipfelfeier.

**Tag 16-17: Reservetage**

Diese Tage stehen uns im Falle von schlechtem Wetter oder sonstigen unvorhersehbaren Ereignissen zur Verfügung. Die Reservetage erlauben uns, auf das individuelle Wohlbefinden reagieren zu können, sie können zwischendurch als Rasttage eingeschoben werden oder einen zweiten Gipfelgang ermöglichen, wenn ein erster Versuch z. B. wetterbedingt abgebrochen werden musste.

**Tag 18: Abstieg ins Basislager Ashik Tash**

Langer Abstieg von unserem vorgeschobenen Basislager bis ins schön gelegene Basislager Ashik Tash (3600 m)

**Tag 19: Rückfahrt nach Osh**

Heute verlassen wir das Basislager und fahren zurück nach Osh. Dort bleibt Zeit, den großen bunten Markt zu besuchen.

**Tag 20: Ende der Reise in Bishkek**

Am Vormittag Rückflug nach Bishkek und Transfer zu unserem Hotel im Stadtzentrum. Es bleibt am Nachmittag Zeit für einen Stadtbummel. Abschiedsabendessen in Bishkek.

**Tag 21: Heimflug oder Weiterreise**

Am frühen Morgen Rückflug nach Europa mit Ankunft am selben Tag.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	150 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	2000 m
→	DISTANZ	13,5 Km
🕒	GEHZEIT	8 - 10 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lager 1 (4380 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

🍴	VERPFLEGUNG	F M A
---	-------------	-------

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	250 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1050 m
→	DISTANZ	12,5 Km
🕒	GEHZEIT	4-5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Basislager (3600 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

🚗	FAHRT	280 KM - 6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Osh - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F

🏠	ÜBERNACHTUNG	Bishkek - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F A

🍴	VERPFLEGUNG	F
---	-------------	---



## Von CLEARSKIES gestellte Ausrüstung

- Geräumige 2-Personen-Zelte im Basislager
- Hochlagerzelte
- Hochlagerkocher und Gas

## Schlafsack/Gepäck

- Expeditionsdaunenschlafsack Komfortbereich -20° bis -25°C  
Evtl. ein zweiter, leichter Schlafsack (Komfortbereich -10°C)  
für das Basislager/Lager 1
- Iso Matten: für die Hochlager empfehlen wir die Kombination  
einer isolierenden, aufblasbaren Matte (z.B. ThermoRest  
NeoAir X-Therm) und einer dünnen Iso-Matte (z.B. ThermoRest  
Z-Rest)
- Expeditionsrucksack (Vol. 60 - 75 Liter)  
z.B. Gregory Denali 75
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen  
Ausrüstung  
z.B. CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)

## Schuhe

- Expeditionsbergschuhe  
z.B. La Sportiva Batura, Scarpa Phantom 6000 o.Ä.
- Feste Bergwanderschuhe für Zustiege, Akklimatisierungsaus-  
flüge usw.
- Freizeitschuhe, optional auch Badeschlappen

## Bekleidung

- Wind- & wasserfester Anorak (Goretex, inkl. Kapuze) und Hose
- Expeditions-Daunenjacke
- Evtl. Daunen hose oder PrimaLoft-Hose
- Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder -pulllover)
- Zweckmäßige Wander- und Bergkleidung (u. a. lange Hose)
- Thermo-Unterwäsche (2 Mal)
- Mütze, Sturmhaube
- Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“)  
als Mundschutz vor Staub und kalter Luft
- Expeditionsfäustlinge (Daune), Überfäustlinge, Woll- bzw.  
Walkhandschuhe, Seideninnenhandschuhe
- Warme Berg und Skisocken, dünne Socken für zweite Schicht
- Ersatzwäsche nach Bedarf
- Dampfsperre oder Neopren-Socken

## Alpintechnische Ausrüstung

- Steigeisen (mit Antistollplatte)
- Gletscherpickel (50 - 60 cm)
- Klettergurt
- Karabiner (3 HMS Schraubkarabiner, 2 Schnappkarabiner)
- 3 Reepschnüre Ø 5 mm, 5 Meter, 2,5 Meter und 1,5 Meter
- 2 Eisschrauben
- Steigklemme (ev. Microtraxion oder T-Block)
- Biwaksack
- LVS-Gerät (3-Antennen-Gerät, Batterien überprüfen!)
- Lawinenschaufel, Lawinensonde
- Skibrille

## Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe  
*Die Apotheke wird bei dem Teilnehmertreffen besprochen.*
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- Kulturbeutel und Handtuch
- Klopapier (1 Rolle)
- Handdesinfektionsgel
- Feuchttücher
- Wasserentkeimungstabletten (z.B. Micropur, Aqua Mira, o.ä.)

## Elektronik

- GPS-Gerät
- Höhenmesser, Kompass  
z.B. CASIO ProTrek PRG-650 (Solarbetrieb, Weltzeit usw.)
- Fotoapparat
- Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakkus
- Ladegeräte, Ladekabel, Powerbank

## Sonstiges

- Sonnenschutz (LSF +50) für Gesicht und Lippen!
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Stirnlampe
- Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- Sturmzünder, Feuerzeug (keine Piezo-Feuerzeuge)
- Trinkflasche und Thermosflasche
- Expeditionsbesteck (Teller, Becher, Gabel, Messer, Löffel)
- Müsliriegel, Nüsse oder ähnliches als Kraftnahrung

## Geografie / Landschaft

Mit fast 200.000 km<sup>2</sup> Fläche annähernd so groß wie der gesamte Alpenbogen, weist die ehemalige Sowjetrepublik einen extremen Gebirgs- und Hochgebirgscharakter auf. Der überwiegende Teil des Landes wird vom Tien-Shan Gebirge und seinen parallel von Ost nach West verlaufenden Bergketten (Terskey Alatau, Khirgiz Alatau, Kungei Alatau u. A.) eingenommen. Die südliche Grenze zu Tadschikistan wird durch das Pamirgebirge gebildet. Beide Gebirgszüge mit ihren über 7000 Meter hohen Gipfeln (Pik Pobedy 7439m und Khan-Tengry 6995m im Tien-Shan nahe der Chinesischen Grenze, Pik Lenin 7134m im Pamir an der Tadschikischen Grenze) bilden die nordwestlichen Eckpfeiler des großen, zentralasiatischen Gebirgskomplexes Himalaya-Karakorum-Hindukusch.

Die ausgeprägte Höhenlage des gesamten Landes, sowie das extrem kontinentale Klima, schlagen sich wiederum auf die Vegetation nieder. Nur ein Bruchteil des Landes ist bewaldet, die Bestände der endemischen Tien-Shan Fichte, aber auch ausgedehnte Walnussbaumbestände, findet man in Höhen von 1500 bis 2500 Meter Höhe.

Unterhalb dieses meist lichten Waldgürtels trifft man auf trockene wüsten- und steppenartige Landschaften.

Die mittleren Höhenlagen zwischen 2000 und 3500 Metern werden meist von üppigen alpinen Gras- und Blumenwiesen (u. a. verschiedene Enzian- und Himmelschlüsselarten, Lauchgewächse, Edelweiß) eingenommen. Ein Drittel der Landesfläche liegt höher als 3500 Meter und wird als vegetationsloses Hochgebirge bezeichnet, dieses geht bald in Schnee- und Eisfelder über. Mehr als 6600 Gletscher werden gezählt, darunter auch der drittlängste Gebirgsgletscher der Welt (Enylcek Gletscher).

Der Wasserreichtum des Landes spiegelt sich in den von den Gletschern genährten reißenden Gebirgsbächen und Flüssen wieder, ebenso in den zahlreichen Seen. Der größte See Kirgisiens, der warme Issyk-Kul auf 1608 Metern, ist der flächenmäßig zweitgrößte Gebirgssee der Welt.

Der Son-Kul, zweitgrößter natürlicher See des Landes und von einer nahezu geschlossenen Kette von bis zu 4000 Meter hohen schneebedeckten Bergen umgeben, gehört zu den herausragendsten und malerischsten Landschaften (Zentral-)Asiens.

Das Fergana Tal im Südosten des Landes und das Becken des Issyk-Kul sind die großen Bevölkerungszentren des Landes. Von den ca. 5 Millionen Einwohnern leben ca. 35 % in urbanen Siedlungsräumen. Viele Kirgisen halten nach wie vor die nomadischen Traditionen ihrer Vorfahren hoch und verbringen in Familienverbänden den Sommer mit ihren Pferdeherden in den weiten und saftigen Hochalmen des Himmelsgebirge.

## Klima / Expeditionswetter

Das Klima Kirgisiens wird als trocken und kontinental bezeichnet. Auf kalte Winter folgen heiße und trockene Sommer. Vor allem die zahlreichen unterschiedlichen Höhenlagen beeinflussen das Klima zusätzlich. In den Niederungen des im Südwesten liegenden Fergana-Tales spricht man von subtropischem Klima, hier können die Temperaturen in den Sommermonaten bis auf +45° C klettern. In den Bergregionen des Tien-Shan spiegelt die landschaftliche Vielfalt die verschiedenen höhenbedingten Klimazonen wieder: Von heißen und trockenen Tälern über die niederschlagsreicheren, gemäßigten alpinen Lagen bis zum polaren Klima der Gipfelregionen. Das im Jahresmittel ausgeglichene Klima weist das Becken des Issyk-Kul auf.

Dank der prinzipiell niedrigen Luftfeuchtigkeit ist das Klima im Allgemeinen sehr gut verträglich. Die heißen Sommermonate Juli und August sind geradezu ideal, um die Bergwelt Kirgisiens zu bereisen. In den Bergtälern liegen die Durchschnittstemperaturen zwischen 20° und 25° C. Auf Höhen um 3000m findet man noch Tagestemperaturen um 15° C vor. Sobald allerdings die Sonne am späteren Nachmittag untergeht, frischt es auf, Nachttemperaturen um den Gefrierpunkt sind spätestens ab Höhen um 3500 Meter nicht mehr ungewöhnlich.

In den großen Höhen am Pik Lenin kann es zudem zu rasanten Wetterumschwüngen kommen. Es ist mit Kälte, starkem Wind, Nebel und Neuschnee zu rechnen. Auch die Lawinensituation muss entsprechend berücksichtigt werden. Dank unserer eingeplanten Reservezeit können wir flexibel auf die Wetterverhältnisse am Berg reagieren.



Gipfelmeer des hohen Pamir



Alay-Gebirge im Hintergrund



Unzählige Murmeltiere...



Grüne Wiesen und Yurtenlager in Ashik-Tash



Gletscherbruch am Pik Lenin

**Klimatabelle Bishkek (756 m)**

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
TEMPERATUR MAX. (°C)	2,5	3,5	9,0	19,2	23,5	29,0	32,7	31,5	26,0	17,2	9,5	4,7
TEMPERATUR MIN. (°C)	-8,0	-7,2	1,8	6,2	10,5	15,0	17,7	15,6	10,8	4,5	1,0	-5,8
SONNENSTUNDEN	4,4	4,5	4,9	6,5	8,4	10,2	10,7	10,2	8,8	6,3	4,8	3,7
REGENTAGE	6	6	9	9	8	5	3	2	3	6	7	6
NIEDERSCHLAG (MM)	26	31	50	77	64	35	16	12	16	44	44	28

**Gesundheitsinformationen / Impfungen**

Für die Einreise nach Kirgisien sind keine Impfungen vorgeschrieben. Wir empfehlen jedoch die klassischen Impfungen für Fernreisen gegen Tetanus, Polio, Diphtherie, Typhus und Hepatitis A+B. In Ihre Reiseapotheke gehören u. A. Mittel gegen Insektenstiche, Fieber, Schmerzen, Durchfall sowie eventuell ein (Breitband-)Antibiotikum. Wir empfehlen ebenfalls die Mitnahme von Augentropfen und Hustenlöser um der trockenen Höhenluft und damit verbundenen Beschwerden vorzubeugen.

**Höhenmedizin:** Wir raten stark von der prophylaktischen Einnahme von Medikamenten gegen Höhenkrankheit (Diamox) ab. Die Warnsignale, die der Körper gegebenenfalls sendet, sind ernst zu nehmen und sollten nicht medikamentös unterdrückt werden.

Gegen Kopfschmerzen sind Schmerzmittel auf Basis von Paracetamol in Ihrer Apotheke zu empfehlen (z.B. auch Proxen, Ibuprofen o. Ä.), keinesfalls jedoch Aspirin!

In den Basislagern kann keine medizinische Versorgung gewährleistet werden.

Bitte beachten Sie außerdem, dass die medizinische Versorgung in Kirgisien nicht dem westeuropäischen Standard entspricht und berücksichtigen Sie dies für Ihren Versicherungsschutz während der Reise. Gerne beraten wir Sie in Bezug auf Reiseversicherungen.

**Bitte lassen Sie sich in jedem Fall von Ihrem Arzt und Apotheker beraten.**

**Trinkwasser**

Trinken Sie nur abgekochtes/desinfiziertes Wasser, bzw. Mineralwasser. In den Ortschaften kann Mineralwasser gekauft werden. Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass der Verschluss intakt ist. Bitte trinken Sie niemals Wasser aus dem Wasserhahn, ohne es vorher zu entkeimen (Micropur). Zähneputzen mit unbehandeltem Wasser stellt in der Regel kein Problem dar. Am Pik Lenin erhalten Sie im Basislager abgekochtes Wasser. In den Hochlagern muss von den Teilnehmern selbst Schnee geschmolzen bzw. abgekocht werden.

**Sprache**

Offizielle Landessprachen sind Kirgisisch und Russisch. Außerdem werden viele andere Minderheitensprachen gesprochen. Mit Englisch oder Deutsch kann man sich bedingt verständigen. Junge Leute können in der Regel etwas Englisch, selbst wenn sie oft zu schüchtern sind.

**Zeitverschiebung**

Die Zeitverschiebung in Kirgisien beträgt + 4h gegenüber MEZ.

**Währung**

Offizielle Währung in Kirgisien ist der Kirgisische Som, mit dem derzeitigem Kurs von ca. 1,-€ = 85,- KGS. Da Kreditkarten oder Reiseschecks nur selten akzeptiert werden, sollte man die Reisespesen in US-\$ oder Euro mitführen und umwechseln. Beide Währungen werden gleichermaßen akzeptiert und gewechselt.

Geldwechseln sollte man am Besten in Bishkek bei autorisierten Stellen (Banken und Wechselstuben), da hier der Kurs besser ist als zum Beispiel am Flughafen.



Ashik-Tash



Jurten im Basislager



Im Basislager Ashik-Tash...



Blick auf den langen Lenin-Gletscher



### Geld

In Bishkek können Sie mit einer Maestro- bzw. Bankomat-Karte Geld am Automaten beheben. Es gibt auch die Möglichkeit, die Reisespesen in EUR oder in US-\$ mitzuführen und umzuwechseln. Bitte beachten Sie, dass Ihre Banknoten nicht beschriftet oder eingerissen sein sollten.

*Am 15.12.2014 trat das GeoControl Schutzprogramm für Bankomatkarten in Kraft. Für Bargeldbehebung außerhalb Europas muss Ihre Bankomatkarte daher freigeschaltet werden! Bitte nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Bank auf und lassen Sie Ihre Bankomatkarte freischalten, wenn Sie diese im Ausland verwenden möchten.*

### Ausgaben vor Ort

Während der Expedition gilt Vollpension, alle warmen Getränke sind inkludiert. In Bishkek und Osh sind einige Mahlzeiten nicht inkludiert (Frühstück immer inklusive) - siehe auch Detailprogramm. Es gibt in Bishkek und Osh verschiedene Restaurants mit unterschiedlichen Menüs und Preiskategorien zur Auswahl.

### Trinkgeld

Wir bezahlen unsere Mannschaften nach landestypischen und fairen Löhnen. Die Mannschaften freuen sich aber über eine Anerkennung ihrer Leistung in Form eines Trinkgeldes. Üblicherweise wird das Trinkgeld von den Teilnehmern gesammelt und am Ende der Expedition auf die Mannschaft aufgeteilt. Das Trinkgeld sollte idealerweise in Landeswährung ausbezahlt werden, kann aber auch in Dollar bezahlt werden (Bitte nur Scheine!). Auch unser österreichischer Bergführer und Expeditionsleiter freut sich über ein angemessenes Trinkgeld.

### Visum

Seit Juli 2012 benötigen Staatsbürger Österreichs, Deutschlands, Italiens und der Schweiz für die Einreise nach Kirgisien für einen Aufenthalt von bis zu 60 Tagen kein Visum mehr. Der Personalausweis genügt zur Einreise nicht. Der Reisepass muss bei Einreise noch mindestens 6 Monate gültig sein.

## Buchungs- und Zahlungsmodalitäten

### Buchung und Zahlung

Für eine Buchung dieser Reise bitten wir Sie, das entsprechende Formular auf unserer Webseite auszufüllen. Gerne können Sie auch in unserem Büro anrufen.

Nach Eingang Ihrer Buchung erhalten Sie so rasch wie möglich eine entsprechende Buchungsbestätigung sowie die Rechnung über die Anzahlung der Reise (20%). Diese Anzahlung ist umgehend zu begleichen.

Eine eventuelle **Reiseversicherung**, die Sie über CLEARSKIES abschließen wird sofort in Rechnung gestellt.

Die Restzahlung der Reise ist innerhalb von 20 Tagen vor Abreise fällig. Wir senden Ihnen rechtzeitig eine entsprechende Rechnung sowie alle letzten wichtigen Infos vor Ihrer Abreise zu.

### Bezahlung

Spesenfreie Banküberweisung: Sie erhalten mit der Rechnung unsere Kontodaten und können die Zahlung spesenfrei durchführen.

Kunden aus der Schweiz können unsere CHF-Kontoverbindung in der BTV Staad (Schweiz) spesenfrei nutzen.



Der mächtige Eisbruch am Pik Lenin



Akklimatisierung auf 4800 m



Auf 5100 m