



# REISETIPPS ZENTRALASIEN

## MOTORRAD-REISEN

### Touren ab Kirgistan

Nachstehend findest Du einige wichtige Tipps und Informationen, die Dir die persönliche Vorbereitung zu Hause erleichtern.

Es ist uns wichtig, dass Du auch weisst, was Du von uns erwarten kannst. Wir setzen alles daran, Dir ein einmaliges Reiseerlebnis zu ermöglichen!

### EINREISEFORMALITÄTEN

Du benötigst einen noch 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültigen Reisepass. Die Einreise nach Kirgistan ist für EU-Bürger sowie für Schweizer für einen Aufenthalt von max. 60 Tagen visumfrei.

### REISEGEPÄCK

Bitte erkundige Dich bei Deiner Fluggesellschaft nach den Gepäcksbestimmungen. Pegasus erlaubt 20kg Aufgabegepäck (Zusatzgewicht buchbar) und ein Handgepäck.

Wir empfehlen, den Helm wie Handgepäck als „Kleidungsstück“ mitzunehmen!

Das Gepäck muss mit Kofferetiketten gekennzeichnet werden. Die Adresse unseres Hotels in Osh ist:

Hotel Classic  
723500, Alieva street 143,  
Osh, Kirgizstan

### Reisegepäck

Als Reisegepäck für unterwegs auf der Tour empfehlen wir Dir eine wasserdichte Motorradtasche, die die Masse L70xB40xH40 (Volumen 90L) wenn möglich nicht überschreiten sollte. Wir laden das Gepäck auf die Rücksitze des Begleitfahrzeuges. Bitte nimm keine

Hartschalenkoffer auf die Tour mit! Du kannst den Koffer bei Bedarf während der Tour in unserer Motorradbasis zwischengelagern und eine kleinere Tasche mitnehmen.

### GELDWECHSEL

Die lokale Währung in Kirgistan ist der kirgisische Som. 1 CHF entspricht etwa 100 SOM (Stand Sommer 2023).

Schweizer Franken können kaum gewechselt werden. An wenigen Bancomaten kann lokale Währung mit der Kreditkarte bezogen werden. Am einfachsten zum Wechseln vor Ort sind US-DOLLARS, alternativ EUROS.

Bargeld wirst Du nur für die persönlichen Auslagen wie Souvenirs oder Trinkgelder zum Schluss benötigen. Der Tourguide kann Dir Geld vorschliessen und zahlst das dann in US-Dollar retour.

### ZEITVERSCHIEBUNG

Die Zeitverschiebung zur Schweiz beträgt während der Sommerzeit +4 Stunden. In Kirgistan ist es 12.00h und in der Schweiz 8.00h.

### KLIMA

In Zentralasien herrscht Kontinentalklima, d.h. heisse und trockene Sommer und kalte Winter. Die Luftfeuchtigkeit ist gering, die Temperaturunterschiede gross.

# REISETIPPS ZENTRALASIEN

## Kirgistan –Touren

Von Juni bis August kann es in den Städten und tiefer gelegenen Gebieten über 40°C heiss werden, dort ist es in der Motorradkleidung sehr heiss.

Meist sind wir in höher gelegenen Gebieten unterwegs. Dort liegen die Temperaturen tagsüber zwischen 20°C und 30°C.

Wir fahren über Pässe von über 3500m Höhe und schlafen in Jurten Camps auf über 3000 m Höhe. Am Morgen kann es Frost auf dem Motorradsattel haben und in seltenen Fällen auch runterschneien. Wetterumschwung, plötzlicher Wind und Kälte erfordern eine funktionelle Ausrüstung und eine optimale Anpassungsfähigkeit des Reisenden

Die Sonneneinstrahlung ist stark; ausreichender Sonnenschutz und regelmässiges Trinken sind unerlässlich. Wir empfehlen min. 3 Liter pro Tag!

## KLEIDUNG und AUSTRÜSTUNG

### Motorrad Bekleidung

- Motorrad-Helm (Integral oder Enduro mit Kinnschutz)
- ev. Ersatzvisier oder Brille
- robuste, bequeme offroad - Motorrad-Stiefel
- Motorrad-Jacke mit Protektoren oder als Ergänzung bzw. Alternative ein Protektoren-Shirt.
- Motorrad-Hose mit Protektoren
- Motorrad-Handschuhe (für Sommer und „Winter“, ev. feine Merinohandschuhe für „drunter“)
- Regenhose und Regenjacke (als äusserste Schicht wegen der staubigen Kleidung und beschränkten Trocknungsmöglichkeiten unterwegs). Gute winddichte Regenjacken helfen z.B. am Morgen ideal gegen Kälte wenn Du wegen heisser Temperaturen eine gut durchlüftete Motorradjacke nutzt.

Das Schichtenprinzip, also mehrere dünne Lagen, eignet sich am besten für unsere Touren. Je nach Witterungs- und Temperaturverhältnissen kann man sich dann anpassen. Wir empfehlen schnelltrocknende Funktionswäsche (Unterwäsche) z.B. aus Merinowolle, welche bei Bedarf ausgewaschen werden kann. Die langen Fahrten auf staubigen Strassen beanspruchen die Kleidung.

Beim Aufenthalt in Gästehäusern kannst Du Kleidungsstücke in der Regel kurz aufwaschen und am Morgen wieder trocken anziehen.

Die Motorradtouren führen über unbefestigte Wege und durch Bäche, wofür robuste Motorradstiefel mit guter Profilsohle notwendig sind. So kannst Du bei Bedarf auch über längere Strecken stehend fahren, wo das einfacher geht.

Für Besichtigungen in der Stadt reichen legere Kleidung Turnschuhe.

Auch wenn die Kirgisen eine tolerante Einstellung punkto Kleidungsstil pflegen, ist es wichtig, sich respektvoll dem normalerweise einfachen Strassenbild anzupassen und somit auf stark dekolletierte Oberteile sowie kurze Hoosen zu verzichten.

*Ein Tipp:* Falls Du noch Motorrad-Kleidung oder einen Helm hast, die Du nicht mehr anziehst oder Dir überlegst neu anzuschaffen: Nimm diese alte Kleidung mit auf die Reise und lasse sie am Schluss in Kirgistan unsere lokalen Leute sind sehr dankbar über gebrauchte Sachen.

### Gepäckliste

- Fleecejacke oder dünne Daunen-/ Primaloftjacke für kühle Abende oder unter Motorradjacke
- schnelltrocknende Funktionswäsche, idealerweise aus Merinowolle (die kann man auch kurz waschen).
- Polo- oder T-Shirts, kurz- und langarm
- Badehosen, Frottiertuch (Microfasertuch)
- Turnschuhe und evtl. Sandalen/Crocs
- Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnenschutzcreme
- Geldgürtel oder Bauchtasche
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien (zB. nachts in Jurte!)
- Kleiner Tagesrucksack für Trinkflasche, allenfalls mit integriertem Trinkrucksack oder kleiner Tankrucksack oder Tasche für auf Gepäckträger (für Trinkflasche und WC-Papier) statt kleinem Rucksack. Das Begleitfahrzeug mit dem Gepäck/Regenschutz ist immer direkt hinter uns!
- Ev. kleiner, leichter Schlafsack (es gibt aber überall Leintücher und warme Decken)
- ev. Energieriegel / Schokolade
- ev. Insektenschutzmittel, z.B. Antibrumm Forte
- Hygienebeutel (Necessaire)
- Feuchttüchlein (z.B. für „Plumpsklo“)
- Ev. Handwaschmittel, Händedesinfektionsmittel
- Taschenmesser -> bitte nicht im Handgepäck!
- Fotoapparat; Fernglas sofern erwünscht
- Internationaler Universal-Stecker 220V, Ersatzakkus (europäische 2-polige Stecker funktionieren)
- USB Adapter, Ladegeräte
- persönliche Utensilien usw.
- Die Motorräder haben USB-Stecker beim Lenker, falls Du eine Halterung für das Telefon oder Navi montieren möchtest.

## GESUNDHEITSBESTIMMUNGEN

### Impfungen

Wir empfehlen Dir die Basisimpfungen wie Tetanus etc., zu überprüfen und falls nötig aufzufrischen. Impfungen für Hepatitis und Tollwut können allenfalls hilfreich sein.

# REISETIPPS ZENTRALASIEN

## Kirgistan –Touren

### Trinkwasser

Wir verwenden nur Trinkwasser aus Flaschen oder abgekochtes Wasser für die Zubereitung der Mahlzeiten sowie für Kaffee/Tee bei unseren Picknicks. Bitte trink kein Leitungswasser! Der Parasit *Giardia lamblia* kommt gelegentlich im Wasser vor und kann je nach Person innert 3-15 Tagen mühsamen Durchfall verursachen (wir haben spezielle Medikamente dagegen mit dabei).

### Mückenstiche/Malaria

Im Sommer ist das Klima trocken und Mücken sind nicht häufig (ausser im Norden auf der Kasachstantour). Kirgistan gilt als weitgehend malariafrei, eine Prophylaxe ist nicht nötig.

### Medikamente

Eine kleine Reiseapotheke sowie Deine persönlichen Medikamente gehören in Dein Gepäck. Auf Wunsch machen wir Dir gerne einen Vorschlag für die Zusammenstellung Deiner Reiseapotheke. Wir führen auf der Tour zudem eine Reiseapotheke mit. Die Nahrungsumstellung auf lokale Kost führt erfahrungsgemäss bei einigen Personen zu Problemen mit der Verdauung. Entsprechende Medikamente bei Durchfall solltest Du deshalb unbedingt mitnehmen. Auch Feuchttücher sind für solche Situationen sinnvoll.

### REISEDOKUMENTE

Bitte folgende Dokumente immer mitführen:

- Reisepass (allenfalls mit Visa im Original) dieser sollte immer „griffbereit“ sein!
- Reiseversicherungspolice (nur Kopie)
- Kreditkarte / Geld für persönliche Auslagen
- Fahrausweis, Flugticket, Impfnachweis

### MOBILFUNKABDECKUNG

Im Hotel Classic in Osh hast Du WLAN. Auf den Hauptachsen besteht eine gute Mobilfunk-Abdeckung, während abseits und im Gebirge die Abdeckung nur lückenhaft ist. SMS-Empfang/Versand funktioniert in der Regel gut. WLAN ist teilweise vorhanden. Der Tourguide führt in der Regel 1-2 lokale SIM-Karten mit, um einen Hotspot für mobiles WLAN zu machen.

### VERSICHERUNGEN

Wir empfehlen eine Reiseannulations- und Rückreisetransportversicherung. Bitte kläre ab, ob bei der Krankenkasse eine Zusatzdeckung notwendig ist. Schau besonders darauf, dass deine Versicherung Motorrad-Ferien abdeckt, denn einige Versicherungen tun dies nicht, da sie solche Aktivitäten als zu gefährlich und riskant einstufen.

Für das Motorrad bieten wir eine Schadendeckungsversicherung an für CHF 15.00 pro Tag ohne Selbstbehalt. Ohne diese Versicherung zahlst Du bei einem unfreiwilligen Sturz den neuen Lenker, Bremspedal, Spiegel, Plastikteile, Felgen und weitere Schäden direkt vor Ort in Osh (wir haben eine Preisliste für die Teile, die bei unfreiwilligen Stürzen beschädigt werden...)

### KULTURELLES

Kirgistan ist ein islamisch geprägtes Land, dessen Traditionen wir als Gäste und Reisende achten wollen. Auch wenn die Kirgisen eine eher tolerante Haltung zum Islam einnehmen, gibt es auch hier Minderheiten, mit strengeren religiösen Ansichten. Verschiedene Volksgruppen wie bspw. Usbeken, Tadschiken sowie andere Stammesangehörige bereichern das Land, können gelegentlich aber auch zu Spannungen führen. Das Leben spielt sich - wie im Orient üblich - während einem Schwatz auf der Strasse, auf dem Markt, aber vor allem zu Hause in der Familie ab.

### Sprachen

Gesprochen werden die Sprachen Kirgisisch, Russisch und je nach Region auch Usbekisch und in sehr beschränktem Masse Englisch. Mit Anfangskenntnissen in Kirgisisch oder Russisch wie den gängigen Grussformeln, den Zahlen 1-10, vereinfachst Du Dir den Aufenthalt und bereitest den Einheimischen Freude.

### KULINARISCHES

Die Küche Kirgistans ist asiatisch und russisch geprägt, teilweise sehr einfach, fleischlastig, aber sehr schmackhaft. Es gibt auch Einflüsse aus der türkischen Küche. In ländlichen Gebieten gibt es vor allem die vier bekanntesten Nationalgerichte:

*Plov*: Reisgericht mit Fleisch, Karotten und Zwiebeln;

*Lagmann*: Nudelgericht mit Gemüse und Fleisch;

*Schaschlik*: Fleischspiesse aus Lamm- oder Rindfleisch

*Beshbarmarak*: ein typisch kirgisches Schaffleischgericht.

Im Allgemeinen ist die Verpflegung sehr gut und meist von Gurken, Tomaten und Zwiebeln begleitet. Diese Salate sind sehr lecker, entscheide aber bitte selber, ob davon essen möchtest. Ein schmackhaftes frisches Brot wird zu jeder Mahlzeit gereicht.

Die Getränke sind beschränkt auf Tee, Softdrinks (Cola), Bier und Vodka.

Gelegentlich gibt es ein Picknick, zusammengestellt aus dem lokalen Angebot entlang der Route.

Wir möchten darauf hinweisen, dass vegetarisches Essen nur beschränkt gewährleistet werden kann.

# REISETIPPS ZENTRALASIEN

## Kirgistan –Touren

### FLEXIBILITÄT / UNTERKÜNFTE

Obwohl die Infrastruktur in Kirgistan und den Nachbarländern in den letzten Jahren verbessert worden ist, gibt es nach wie vor schlechte Strassen und die verfügbaren Unterkünfte sind je nach Region bescheiden. Wenn Strassenabschnitte gesperrt sind, ist eine Routenumstellung unumgänglich.

Nach Möglichkeit und in dichter besiedelten Gebieten nutzen wir Hotelzimmer mit den gewohnten sanitären Einrichtungen.

Oft nutzen wir Homestays mit sauberen privaten Unterkünften, wo wir durch die Gastgeberfamilien verwöhnt werden. Genügend Duschen und mindestens ein „westliches WC“ sind in der Regel vorhanden.

Die Jurten verfügen über Feldbetten und sind warm. Strom gibt es dort in der Regel nicht, hingegen Saunas. In abgelegenen Gebieten besteht touristisch immer noch grosser Nachholbedarf und die Unterkünfte können manchmal sehr einfach ausgestattet sein. Vereinzelt befinden sich die Toiletten im Freien in einem Bretterverschlag und bestehen aus einem „Loch im Boden“ und es gib nur kratziges WC-Papier. Mit etwas Übung lassen sich auch solche Toiletten völlig entspannt nutzen.

Das Schlafen in einer Jurte, das „Duschen“ in einer Sauna, oder Besuche in den Gästezimmern einer Kirgisischen Familie verbunden mit einem feinen Nachtessen sind dafür unvergessliche Erlebnisse.

### SICHERHEITSBESTIMMUNGEN

Du kannst davon ausgehen, dass wir nur Reisen durchführen, wenn die Verhältnisse aus unserer Sicht hier vor Ort sicher sind. Dank einem sehr gut informierten Team in Osh verfügen wir über hervorragende Kenntnisse und aktuellste Informationen der lokalen Situation.

Im Südwesten ist der Grenzverlauf zwischen Kirgistan und Tadjikistan nicht überall geklärt und führte periodisch zu Spannungen, letztmals im Herbst 2022. Wir vermeiden solche Orte und umfahren sie grossräumig.

Als Reiseteilnehmer erleichterst Du uns die Tour, wenn Du im Kontakt mit der Reisegruppe sowie mit der lokalen Bevölkerung selbstverantwortlich und aufmerksam bist. Wir engagieren uns für ein authentisches Reiseerlebnis und setzen dabei auf Dein Mitdenken.

### Fahrstil

Wir fahren in der Regel als Gruppe hintereinander und passen den Fahrstil den Strassenverhältnissen und der Gruppe an. Wir fahren teilweise lange Strecken auf staubigen Schotterpisten und stehen dabei ab und zu auf dem Motorrad. Teilweise kann z.B. bis zur Passhöhe auch individuell gefahren werden. Das Begleitfahrzeug

fährt mit dem Gepäck immer am Schluss. Wir wollen vorwärtskommen und nicht ständig anhalten, fahren also ein gewisses Tempo, bei dem die Motorräder aber immer gut und absolut sicher beherrschbar sind.

Es gibt wenig Verkehr, die Stassen sind somit viel weniger gefährlich zu fahren als in Europa. Gerade die Honda's sind sehr handlich und mit ABS auch auf rutschigem Untergrund in jeder Situation bestens beherrschbar.

Du kommst genug zum Fahren und bist nach den teilweise langen Etappen auf den Schotterpisten abends müde. Bei Bedarf kannst Du je nach Übernachtungsort auch noch eine Extrarunde querfeldein auf einen Hügel fahren.

Die medizinische Versorgung in Kirgistan ist bescheiden. Schwere Unfälle sind extrem selten. Aber auch leichtere Stürze können sehr schmerzhaft sein. Bitte fahre deshalb vernünftig, trage eine schützende Motorradkleidung, Protektoren, stabile Stiefel, Handschuhe, Helm mit Kinnschutz und geniesse Deine Ferien.

Wenn Du Dich nicht fit fühlst, kannst Du jederzeit auf dem Beifahrersitz mitfahren, wir hängen das Motorrad dann ans Auto.

Ausgabe Oktober 2023 / [www.alatoo-moto.com](http://www.alatoo-moto.com)