



Packliste Kirgistan Trekkingtour

- Bitte nehmt KEINE Hartschalenkoffer mit und begrenzt Euer Gepäck auf ein vernünftiges Maß!
- Während des Trekkings begrenzt Euer Gepäck für die Lastpferde auf maximal 15 kg, besser weniger
- 1 oder 2 robuste, wasserfeste Taschen für das Trekkinggepäck auf den Packpferden (eventuell mit Schutzhülle oder gut geeignet: wasserfester Kanusack)
- Tagesrucksack für die Wanderungen mit Regenschutz (ca. 30-40 l Fassungsvermögen: während des Tages kommen wir nicht an unser Gepäck auf den Pferden)
- Reisepass
- Wasserfeste Verpackung für Dokumente
- Flugticket, evtl. Bus- oder Bahnticket für Fahrt zum Flughafen
- Gültige Auslandsrankenversicherung
- Kopien von allen wichtigen Dokumenten
- Bargeld, Kreditkarte, Geldgürtel
- Evtl. Mobiltelefon (für SMS-Nachrichten nach Hause – allerdings gibt es auf dem Land zum Teil kein Netz)
- Uhr / Wecker
- Fotoapparat mit Extra-Batterien oder –Akkus (das Aufladen der Akkus ist auf dem Land nicht immer möglich)
- Isomatte – ein einfaches, nicht aufblasbares Modell kann vor Ort auch geliehen werden
- Schlafsack (Komforttemperatur bis ca. 0°C) – ein einfaches, gebrauchtes Modell kann vor Ort auch geliehen werden (dann eventuell Inlay mitnehmen)
- Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, Lippenbalsam & Sonnenbrille
- Kopfbedeckung gegen die Sonne
- Mütze und Handschuhe bei Kälte
- Fernglas für Tierbeobachtung
- Antimückenzeug
- Kurze Hose
- Atmungsaktive Regenjacke, evtl. Regencape
- Regenhose oder regenabweisende, schnell trocknende Hose
- Eventuell Wanderstöcke
- 1 Paar feste Wanderschuhe, 1 Paar leichte, bequeme Schuhe
- Badehandtuch und Badekleidung (Saunahandtuch)
- Warme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip
- Thermounterwäsche
- Kleine Taschenlampe



- Kleines Taschenmesser
- Wasserflasche (oder vor Ort Plastikmineralwasserflasche nehmen)
- Evtl. Thermosflasche
- Energie- oder Proteinriegel
- Toilettenpapier (für die Wanderungen)
- Waschlappen für die Katzenwäsche an Seen und Flüssen
- Reiseapotheke (v.a. für Verstopfung und das Gegenteil, Aspirin, Pflaster, Verband, Desinfektionsmittel)
- Persönliche Hygieneartikel
- Bitte benutzt biologisch abbaubares Duschgel
- Handwaschmittel für Klamotten (ebenfalls biologisch abbaubar)
- Ohropax
- Kleine Spiele
- Kein Muss, aber eventuell Mitbringsel für Reisebekanntschaften (z.B. Fotos und Postkarten von Deutschland; für die Kinder kleines Spielzeug, Malstifte und Papier... Süßes gibt es meist schon zur Genüge!)

Das Klima:

Das Klima im zentralasiatischen Hochgebirge kann stark variieren: D.h. meist ist es im Sommer zwar trocken, und tagsüber ist es oft heiß. Im Hochgebirge ist vom Wetter her aber alles möglich. Auf Höhen über 3000 m kann es im Extremfall selbst im Sommer zu Schnee und Graupel kommen, und nachts sind durchaus Temperaturen um den Gefrierpunkt mit etwas Bodenfrost möglich. Regnerisch und stürmisch kann es auch werden, zumindest muss man sich darauf vorbereiten. Üblicherweise liegen die Tagestemperaturen aber um die 15-25 Grad, die Nachttemperaturen um die 5-10 Grad. Schutz vor der intensiven Sonneneinstrahlung ist wichtig!

Auf den Wanderungen bekommen wir:

- Zelte (Zweierbelegung)
- Küchenzelt & Toilettenzelt
- Isomatte (nur wenn gewünscht: einfaches Modell, NICHT aufblasbar)
- Schlafsack (nur wenn gewünscht: gebraucht, siehe oben)
- Essen (Koch ist dabei)
- Tee und Kaffee
- Abgekochtes Wasser (oder Desinfektionstabletten mitbringen, z.B. Micropur)
- Campingbesteck und -geschirr
- Gepäcktransport durch Pferde – bis max. 15 kg pro Person

Bücher:

- Reiseführer (z. B. der Lonely Planet, viele Hintergrundinfos liefern die Reiseführer aus dem Trescher Verlag, auch der Wostok Verlag ist auf den Osten spezialisiert)
- Sprachguide Russisch und/oder Kirgisisch (zu empfehlen: die Kauderwelsch-Reihe)

Lektüretipps:

- alles von Tschingis Aitmatow
- Hamid Ismailov: „The Railway“ (2006, leider nur auf Englisch), ein satirischer Roman über das Leben zu Sowjetzeiten
- Hans-Wilhelm Haussig: „Die Geschichte Zentralasiens und der Seidenstraße“



- Erika Fatland: „Sowjetistan – eine Reise durch Turkmenistan, Kasachstan, Tadschikistan, Kirgisistan und Usbekistan“
- Markus Huth: „Ohne Plan durch Kirgisistan“ (humoristischer Reisebericht)