

world insight®

LÄNDERINFOS

Kirgistan

Willkommen bei WORLD INSIGHT

Unser Team besteht aus 40 Reiseprofis in Köln und mehr als 300 Reiseexperten weltweit. Auf unseren Touren erlebst du dein Reiseziel in allen Facetten, begegnest Land und Leuten auf Augenhöhe. Um möglichst gute Preise für deine Traumreise zu erzielen, verzichten wir auf Reisevermittler und Provisionsgeschäfte. Du buchst also direkt bei uns. An Qualität sparen wir nicht: Dazu gehört, dass wir Leistungsträger wie Reiseleiter oder Busfahrer fair bezahlen. Das ist Ehrensache und Basis für „Reisen mit Herz“. Auch versuchen wir auf unseren Touren die Umwelt zu schonen und wir unterstützen soziale Projekte weltweit. Ganz wichtig ist uns Ehrlichkeit dir gegenüber: Unsere Touren führen oft in abenteuerliche Regionen, die unglaublich spannend sind, wo aber nicht immer alles vorhersehbar ist. Unser Versprechen: Wir tun unser Bestes, damit deine Reise so schön wie möglich wird, denn wir machen „Reisen von Freunden für Freunde“.

Beratung und Buchung



www.world-insight.de



willkommen@world-insight.de



02203 9255-700

Montag - Freitag 10-18 Uhr



**Unsere WORLD INSIGHT Zentrale
im Kölner Airport-Businesspark
Haltestelle: S-Bahn Frankfurter Straße
Alter Deutzer Postweg 99, 51149 Köln
Montag - Freitag 10-18 Uhr**

Inhalt

1. Die Welt von WORLD INSIGHT	5
1.1 Mein WORLD INSIGHT	5
1.2 Reisemagazin	5
1.3 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT	5
1.4 Reiseberichte	5
1.5 Events	5
2. Bahnreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse	6
3. Auslandsvertretungen, Botschaften & Konsulate	6
3.1 Auslandsvertretungen	6
3.2 Botschaften & Konsulate	7
4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften	8
4.1 Reisedokumente	9
4.2 Visum	9
4.3 Impfvorschriften	9
4.4 Zollvorschriften	9
5. Essen & Trinken	9
6. Fluginformationen	10
6.1 Informationen zu deinem Flug	10
6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck	10
7. Geld & Währung	11
7.1 Währung	11
7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)	11
8. Impfungen & Gesundheit auf Reisen	11
8.1 Impfeempfehlungen	12
8.2 Gesundheitshinweise	12
8.3 Reisemedizinische Beratung	12
8.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung	12
9. Kleidung & Ausrüstung	12
9.1 Kleidung	12
9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste	13
10. Klima	13
11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair	14
12. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit	14
12.1 Sicherheit vor Ort	15
12.2 Geschenke vor Ort	15
12.3 Transport vor Ort	15
13. Reiseliteratur	15

13.1 MairDumont-Reiseführer	15
13.2 Weitere Literaturempfehlungen	15
14. Reiseversicherung	16
15. Stromspannung	16
16. Telefonie & Internet	16
16.1 Telefonie	16
16.2 Internet	17
17. Trinkgeld & Extrakosten	17
17.1 Trinkgeld	17
17.2 Extrakosten	17
18. Zeitunterschied	17

1. Die Welt von WORLD INSIGHT

1.1 Mein WORLD INSIGHT

Lege dein eigenes WORLD INSIGHT-Kundenkonto an! Damit hast du all deine Reisedaten mit nur einem Klick zur Hand und kannst sie für deine nächste Online-Buchung direkt übernehmen. Zudem behältst du den Überblick über die Details aller Reisen, die du schon mit WORLD INSIGHT gemacht oder bei uns gebucht hast.

» mein.world-insight.de

1.2 Reisemagazin

Tolle Länderreportagen mit faszinierenden Bildern wecken dein Fernweh! Lerne die Menschen kennen, mit denen wir in den Zielgebieten zusammenarbeiten: Wie sieht ihr Alltag aus, was ist ihnen wichtig und wovon träumen sie? Auch unsere Reisegäste kommen hier zu Wort. Sie vermitteln dir mit ihren Berichten lebendige und authentische Eindrücke von außergewöhnlichen Touren überall auf der Welt.

» reisemagazin.world-insight.de

1.3 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT

Finde reiselustige Leute aus deiner Umgebung und lerne Mitreisende für deine nächste WORLD INSIGHT-Reise schon vorab kennen. Bist du individuell unterwegs, kannst du hier auch Reisepartner für deine nächste Tour finden. Erstelle unkompliziert Fotogalerien oder deinen eigenen Reiseblog in ansprechendem Design. Tausche dich im Reiseforum über Themen von A wie Abreise bis Z wie Ziel aus und verrate auf der Weltkarte deine ganz persönlichen Geheimtipps!

» explore2gether.de

Wichtig: Um deine Mitreisenden online kennenzulernen, brauchst du sowohl ein Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto als auch ein eigenes Profil in der ReiseCommunity explore2gether. Um die Funktion „Meine Reisen“ nutzen zu können, musst du dann nur noch online beide Konten miteinander verbinden.

1.4 Reiseberichte

Reiseberichte mit stimmungsvollen Fotos oder auch Videos von unseren Gästen geben echte Einblicke in das, was dich auf unseren Reisen erwartet. Die schönsten Reiseberichte findest du u. a. auf unserer Website, im Reisemagazin oder in unseren Katalogen. Wir freuen uns auch über deine persönlichen Eindrücke von deiner WORLD INSIGHT-Tour.

Kommt dein Reisebericht in die engere Auswahl und wir veröffentlichen ihn anschließend, erhältst du als Dankeschön einen wertvollen Reisegutschein im Wert von € 100,-!

Um mitzumachen, brauchen wir von dir:

- deinen Reisebericht auf ca. 2-3 Seiten
- ca. 15-20 deiner besten Fotos in Originalauflösung
- ein Foto von dir auf der Tour

Schicke uns deinen Reisebericht an reiseberichte@world-insight.de. Größere Dateien kannst du uns ganz einfach per WeTransfer senden unter <https://world-insight.wetransfer.com/>

1.5 Events

Lass uns gemeinsam von fernen Ländern träumen, Neues entdecken und zu tollen Reisen und Abenteuern inspirieren. Wer unser Team noch nicht persönlich getroffen hat, für den

sind unsere Events eine gute Möglichkeit, uns kennenlernen, sich zu informieren, zu unterhalten und Spaß zu haben. Besuche uns deshalb im Rahmen unserer Veranstaltungsreihen Katalogpräsentationen, Messen, Länderabende und Weltentdecker!

» www.world-insight.de/events

2. Bahnreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse

Bei allen unseren Reisen ab dem 1.1.2023 ist die Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse für die umweltfreundliche An- bzw. Rückreise mit der Deutschen Bahn (DB) zum Flughafen innerhalb Deutschlands im Reisepreis bereits eingeschlossen, außer Du hast die Reise ohne Flug gebucht.

7 – 10 Tage vor Abreise erhältst du per E-Mail pro Person 2 Gutscheincodes, mit welchen du jeweils deine favorisierte Verbindung zum/vom Flughafen auf worldinsight.bahnreise.de auswählen kannst und in dein Rail&Fly Ticket einlöst. Das Rail&Fly Ticket kannst Du nach der Buchung herunterladen, ausdrucken oder auch in der App DB Navigator hochladen. Nur mit einem gültigen Rail&Fly Ticket zusammen mit den Reiseunterlagen kannst Du die Bahnfahrt in Anspruch nehmen, der Gutscheincode allein berechtigt nicht zur Bahnfahrt.

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Jeder Gutscheincode gilt für eine(n) Reisende(n) für eine einfache Fahrt zum bzw. vom Flughafen.
- Bei mehreren Reisenden muss das Rail&Fly für jeden einzeln ausgestellt werden, sofern man nicht zusammen reist.
- Du musst dich auf eine bestimmte Strecke zum bzw. vom Flughafen festlegen, bist aber bei der Nutzung der Züge flexibel.
- Das Rail&Fly kann für einen Tag vor Abflug oder am Abflugtag selbst bzw. am Tag der Rückkehr oder einen Tag nach Rückkehr gebucht werden.
- Es besteht am Reisetag auf der gewählten Strecke keine Zugbindung, auch wenn die Verbindung auf dem Rail&Fly-Ticket beispielhaft angegeben wird.
- Deine Buchung ist verbindlich und kann im Anschluss nicht beliebig geändert werden.
- Das Ticket muss während der Fahrt zusammen mit den Reiseunterlagen im Zug mitgeführt werden.

Die Rail&Fly Fahrkarte ermöglicht die Nutzung aller Verkehrsmittel (von Bus bis Fernverkehrszug) in den wichtigsten Verbänden. Weitere Infos erhältst Du unter worldinsight.bahnreise.de/geltungsbereich.

3. Auslandsvertretungen, Botschaften & Konsulate

Folgend findest du zum einen die Kontaktdaten für die Auslandsvertretung im Gastland für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger und zum anderen die Botschaften und Konsulate von Kirgistan in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

3.1 Auslandsvertretungen

Für den Fall, dass du vor Ort Hilfe benötigst (z.B. bei Passverlust), wende dich bitte an deine

Auslandsvertretung:

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland

Orion Business Center, 8. Stock

Boulevard Erkindik 21

Bishkek 720040

Kirgistan

Tel.: +996 312 627 100

Fax: +996 312 627135

[Website](#)

Österreichische Botschaft Nursultan/ Kasachstan (ebenfalls zuständig für Kirgistan)

ul. Kosmonawtow 62, 9. Stock

010000 Nur-Sultan

Kasachstan

Tel.: +7/7172 977869, 977878

Fax: +7/7172 977850

Schweizer Botschaft

21 Erkindik blvrd.

Bishkek 720040

Kyrgyzstan

Tel.: +996 312 30 10 36

Fax.: +996 312 30 36 77

E-Mail: bishkek.visa@eda.admin.ch

[Website](#)

3.2 Botschaften & Konsulate

Bei Fragen zu den Einreisebestimmungen Kirgistans, allgemeinen konsularischen Dienstleistungen sowie spezifischen Fragen zur Visaerteilung sind die Botschaften und Konsulate Kirgistans offizielle Anlaufstellen. Die Kontaktdetails der diplomatischen und konsularischen Auslandsvertretungen Kirgistans lauten:

Botschaften & Konsulate der Kirgisischen Republik in Deutschland

Konsulat der Kirgisischen Republik Frankfurt am Main

Brönnnerstraße 20

60313 Frankfurt am Main

Tel.: 069 95 40 39 26

Fax: 069 21 65 89 18

E-Mail: kgconsulate.frankfurt@mfa.gov.kg

Botschaft der Kirgisischen Republik Berlin

Otto-Suhr-Allee 146

10585 Berlin

Tel.: 030 34 78 13 38

Fax: 030 34 78 13 62

E-Mail: kgembassy.de@mfa.gov.kg

Honorarkonsul der Kirgisischen Republik Hamburg

Am Sandtorkai 77

20457 Hamburg

Tel.: 040 37 50 09 26

Fax: 040 3 74 32 14

Honorarkonsul der Kirgisischen Republik Ahrensburg

Ladestraße 1
22926 Ahrensburg
Tel.: +49 4102 804 103
Fax: +49 4102 804 110

Honorarkonsul der Kirgisischen Republik Dresden
Neumarkt 2
01067 Dresden
E-Mail: konsul-kirgistan@stavrosefremidis.com

Honorarkonsul der Kirgisischen Republik Sehnde
Marktstraße 4
31319 Sehnde
Tel.: 05138 10 07
Fax: 05138 70 80 10

Honorarkonsul der Kirgisischen Republik Wolfratshausen
Hans-Urmiller-Ring 46a
82515 Wolfratshausen
Tel.: 08171 62 99 405
Fax: 08171 62 99 410
E-Mail: info@hk-kirgistan.de

Botschaft der Kirgisischen Republik Wien // Österreich
Invalidenstrasse 3/8
1030 Wien
Tel.: 01 535 03 79
Fax: 01 535 03 79 13
E-Mail: kgembassy.at@mfa.gov.kg

Botschaften & Konsulate der Kirgisischen Republik in der Schweiz

Konsulat der Kirgisischen Republik Zürich
Sempacherstraße 15
8032 Zürich
Tel.: 01 387 19 0
Fax: 01 381 45 23

Konsulat der Kirgisischen Republik Genf
Rue du Lac 4-6, 1ere étage
1207 Genève
Tel.: 022 707 92 20
Fax: 022 707 92 21
E-Mail: kyrgyzmission@bluewin.ch

Konsulat der Kirgisischen Republik Zug
Hinterbergstrasse 17, Postfach 5229
6305 Zug
Tel.: 041 741 74 89
Fax: 041 741 45 88
E-Mail: consulate-kyrgystan@axla.ch

4. Einreisebestimmungen und

Zollvorschriften

Einreisebestimmungen gelten für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger.

Andere EU-Bürger informieren wir gerne nach Mitteilung ihrer Staatsangehörigkeit oder sie können sich direkt bei dem zuständigen Ministerium ihres jeweiligen Landes informieren, siehe hierzu www.world-insight.de/einreisebestimmungen.

Soweit nicht anders angegeben, ist zumindest ein maschinenlesbarer Reisepass mit 6-monatiger Gültigkeit bei Reiseende und zwei freien, gegenüberliegenden Seiten nötig.

Solltest du einer anderen Nation außerhalb der EU angehören oder liegen bei dir besondere Umstände (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft, Aufenthaltstitel etc.) vor, erkundige dich bitte entsprechend bei der Botschaft deines Ziellandes nach der für dich geltenden Einreise- und Transitbestimmungen, da wir nur allgemeine Hinweise zu Einreisebestimmungen geben können.

Für die Einhaltung sämtlicher Einreisebestimmungen und Zollvorschriften sind die Reisenden selbst verantwortlich.

4.1 Reisedokumente

Für die Einreise nach Kirgistan benötigst du einen Reisepass, der mindestens drei Monate über den geplanten Aufenthalt hinaus gültig ist. Bitte beachte, dass der Reisepass für die meisten Transitaufenthalte außerhalb der EU maschinenlesbar sein muss.

4.2 Visum

Für einen touristischen Aufenthalt benötigen deutsche, österreichische oder schweizerische Staatsbürger für einen Aufenthalt bis zu 60 Tagen kein Visum.

4.3 Impfvorschriften

Bei der direkten Einreise aus Europa nach Kirgistan sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet ist eine Gelbfieberimpfung nachzuweisen.

4.4 Zollvorschriften

Informiere dich vor deiner Reise daher bitte auf der Seite des [Auswärtigen Amtes](#).

5. Essen & Trinken

In kulinarischer Hinsicht sind die Länder Zentralasiens ein Erlebnis der anderen Art, dass es zu entdecken lohnt. Es gilt: Probieren geht über Studieren – und wenn du Hemmungen hast, dann frage doch einfach erst deine Reiseleitung!

In der deftigen kirgisischen Küche spiegelt sich die Geschichte und Kultur des Landes wider. Die Viehzucht war lange Zeit Hauptbestandteil der nomadischen Lebensweise der Kirgisen. Deshalb sind Milch und Fleisch die Grundlage für viele Gerichte und kommen täglich auf den Tisch. Neben Hammelfleisch sind Rind- und Pferdefleisch sehr beliebt. Vor allem die Gerichte aus Pferdefleisch gelten als Delikatesse. Die Auswahl an Milchprodukten ist erstaunlich, denn es wird nicht nur Kuhmilch, sondern auch Stutenmilch verarbeitet. Daraus machen die Kirgisen unter anderem die bekannten salzigen Kurut-Bällchen. Brot und Mehlspeisen sind aus der kirgisischen Küche nicht wegzudenken. Geschmack und Zubereitung der Brotsorten variieren von Region zu Region. Ein Essen beginnt meist mit einer Suppe: Laghman ist

Nudelsuppe mit Hammelfleisch und Gemüse, Beschbarmak ist klare Brühe mit Nudeln und gekochten Fleischstückchen, Schorpo ist Fleischsuppe mit Kartoffeln und Gemüse. Typische Gerichte sind auch Hammelfleisch mit Reis, Schaschlik, Manty (kleine Teigtaschen gefüllt mit Fleisch und Gemüse) und Samsa (scharf gewürzte Teigtaschen gefüllt mit Fleisch und Gemüse). Allgegenwärtig ist Plov, ein Gericht aus gebratenem Reis mit Hammelstückchen und Steckrüben. Je nach Region wird Plov auch mit Hühner- oder Rindfleisch zubereitet.

Die Kirgisen trinken gerne schwarzen oder grünen Tee, gegorene Stutenmilch (Kumus), Dsharma (aus gegorenem Gerstenmehl) und Boso (Getränk aus gegorener Hirse, das ein wenig wie Bier schmeckt).

6. Fluginformationen

6.1 Informationen zu deinem Flug

Du erhältst dein Flugticket (e-Ticket) mit den ausführenden Fluggesellschaften sowie den voraussichtlichen Flugzeiten zusammen mit deinen Last-Minute-Unterlagen etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise per Post. Bitte beachte, dass sich Flugzeiten dennoch kurzfristig ändern können.

Es wird dringend dazu geraten, mindestens 3 Stunden vor Abreise am Flughafen zu erscheinen, damit du ausreichend Zeit hast, um dein Gepäck aufzugeben und die Sicherheitskontrolle zu passieren.

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung des Reisenden. WORLD INSIGHT übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Verspätungen des Reisegastes jeglicher Art, die nicht im Organisationsbereich von WORLD INSIGHT liegen. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen in solchen Fällen zulasten des Reisegastes.

Online-Check-In und Sitzplatzreservierung

Aus rechtlichen Gründen kann der Online-Check-In nur persönlich vorgenommen werden und steht in der Regel ab 23 Stunden (teilweise auch schon früher) auf der jeweiligen Webiste der Fluggesellschaft zur Verfügung.

Du kannst bei deiner Buchung deinen Sitzplatzwunsch (Gang-, Mittel- oder Fensterplatz) angeben. Wir können diesen gerne für dich anfragen, jedoch nicht garantieren. Fast alle Fluggesellschaften bieten dir aber im Rahmen des Online-Check-In die Möglichkeit, deinen Sitzplatz kostenfrei zu reservieren.

Da wir unsere Flüge in der Regel in Form einer Gruppenbuchung reservieren, gelten bezüglich des Online-Check-Ins und der Sitzplatzreservierung im Vergleich zu den Hinweisen auf der Website der Airline oft abweichende Bedingungen. Nähere Informationen findest du auf unserer Website unter „[Fluginformationen](#)“.

6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck

Grundsätzlich unterscheiden Fluggesellschaften in der Frage des Freigepäcks zwischen zwei Konzepten, nämlich zwischen dem sogenannten „piece-concept“ und dem „weight-concept“. Beim „piece-concept“ zählt die Anzahl der Koffer und auch das Gewicht des einzelnen Gepäckstücks. Beim „weight-concept“ kann das maximale Gewicht, z.B. 23 kg, auf mehrere Gepäckstücke verteilt werden. Zudem darf bei vielen Fluggesellschaften das aufgegebene Gepäck 158 cm in der Summe (Länge + Breite + Höhe) nicht überschreiten. Zusätzlich darf bei den Fluggesellschaften ein Handgepäckstück à 5-8 kg Gewicht (abhängig von der Airline) mit in die Kabine genommen werden.

Da wir überwiegend Gruppenflüge für dich reservieren, beziehen sich diese Angaben auch auf Gruppenflüge, die wir in der Economy-Class reservieren.

In der Premium-Economy- und in der Business-Class gelten abweichende Regelungen, die zumeist kostenfreie Sitzplatzreservierungen zulassen und auch in der Frage der Freigepäckgrenzen großzügigere Regelungen einräumen.

Hinweis: Sollten auf deinem Flugticket (e-Ticket), in der Reisebestätigung oder in diesen Länderinformationen andere Angaben stehen, so sind diese maßgebend. Wir empfehlen dir, dich unmittelbar vor Reiseantritt auch noch mal direkt bei der Fluggesellschaft über die Freigepäckbestimmungen und die Anzahl der Gepäckstücke zu erkundigen, da es kurzfristig zu Änderungen kommen kann.

Bei Verlust, Beschädigung oder Verspätung deines Gepäcks im Rahmen deiner Flüge zeige dies bitte direkt bei der Fluggesellschaft an und lasse dir zusätzlich eine Bestätigung darüber ausstellen.

Bitte beachte die allgemeingültigen Sicherheitshinweise/-vorschriften der Bundespolizei bezüglich Reisen mit dem Flugzeug: https://www.bundespolizei.de/Web/DE/01Sicher-auf-Reisen/01Mit-dem-Flugzeug/mit-dem-flugzeug_node.html

7. Geld & Währung

7.1 Währung

In Kirgistan ist die Landeswährung und damit offizielles Zahlungsmittel der Som. Ein Som ist in 100 Tyjyn unterteilt. Som gibt es in Münzen und Banknoten. Aktuell bekommst du für 1 € = 96 Som (Stand 03/2024)

7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)

Umtauschmöglichkeiten finden sich in Kirgistan in Hotels, Banken oder auch autorisierten Wechselstuben. Euro oder US-Dollar werden problemlos in die Landeswährung umgetauscht. Man sollte jedoch nur Geldscheine in einwandfreien Zustand in seiner Reisekasse mitnehmen. Ebenso empfiehlt es sich, keine kleinen Banknoten mitzunehmen. 5, 10 oder auch 20 Euro Scheine werden oftmals nur zu einem schlechteren Kurs getauscht. Die Banknoten von 50 Dollar und Euro und höher haben den üblichen Wechselkurs.

Es ist ebenfalls möglich, an den Geldautomaten in Bischkek, Osch, Cholpon Ata, Karakol, Naryn und Jalal Abad mit einer VISA oder MASTERCARD Bargeld abzuheben. In größeren Städten gibt es Geldautomaten, bei denen man Geld mit der Giro-Karte abheben kann. Die EC-Karte muss jedoch das Maestro-Zeichen tragen, andere Karten wie zum Beispiel V-Pay werden in Kirgistan nicht akzeptiert.

Die bargeldlose Zahlung in einigen Hotels, wenigen Geschäften sowie Restaurants ist möglich. Die am häufigsten akzeptierte Kreditkarte ist hierbei die VISA-Karte. Setzt man seine Kreditkarte für die bargeldlose Zahlung ein, ist es wissenswert, dass hierfür ein Auslandseinsatzentgelt zwischen 1 und 4 Prozent aufgeschlagen wird.

8. Impfungen & Gesundheit auf Reisen

Grundsätzlich sind die allgemeinen empfohlenen Standardimpfungen entsprechend des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de) ratsam, auch wenn keine besonderen Impfungen zur Einreise in das jeweilige Land vorgeschrieben sind. Sollten zur Einreise Impfungen

vorgeschrieben sein, findest du diese unter Einreisebestimmungen.

Neben den Standardimpfungen ergeben sich je nach Reiseland und Reisezeit weitere Impfpfehlungen und Gesundheitshinweise.

8.1 Impfpfehlungen

Für eine Reise nach Kirgistan werden folgende Impfungen empfohlen:

- Polio
- Tetanus
- Diphtherie
- evtl. Typhus
- evtl. Hepatitis

Bitte beachte: Impfungen sind immer eine persönliche Entscheidung, bei der das Risiko abgewogen werden muss. Konsultiere deshalb vor der Reise in jedem Fall rechtzeitig (im Idealfall zwei Monate vor Abreise) deinen Hausarzt oder ein tropenmedizinisches Institut.

8.2 Gesundheitshinweise

Generell solltest du beachten: Verzichte auf ungeschältes Obst, Salate oder Eiswürfel in einfachen Restaurants. Verzehre keine Speisen und Getränke von einfachen Straßenhändlern und kaufe nur verschlossene und versiegelte Getränkeflaschen. Wasche und desinfiziere dir regelmäßig die Hände. Du vermeidest damit Durchfallerkrankungen. Arznei gegen Magen-Darm-Beschwerden gehört dennoch mit ins Gepäck, sollte es dich trotzdem einmal erwischen. Und: Vergiss dein Sonnenschutzmittel nicht! Vor allem während der ersten Tage solltest du einen hohen Lichtschutz-Faktor verwenden.

8.3 Reisemedizinische Beratung

Unsere Hinweise ersetzen jedoch keine reisemedizinische Beratung. Vor der Reise solltest du dich also fachkundig durch einen Arzt, Apotheker oder ein tropenmedizinisches Institut beraten lassen. Für aktuelle reisemedizinische Informationen und Impfvorschriften für dein Reiseland sowie zur Suche qualifizierter Beratungsstellen innerhalb Deutschlands empfehlen wir u.a. folgende Links:

- Centrum für Reisemedizin (www.crm.de)
- Fit for Travel (www.fit-for-travel.de)

Eine Übersicht aller Tropeninstitute in Deutschland findest du hier:

- Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit (<https://www.dtg.org/index.php/liste-tropenmedizinischer-institutionen/liste-tropenmedizinischer-institutionen-2.html>)

8.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung

Bitte beachte, dass unsere Reisen für Personen mit Mobilitätseinschränkungen grundsätzlich nicht geeignet sind, es sei denn, es ist anders bei der Reise ausgeschrieben. Solltest du eine Mobilitätseinschränkung haben, sprich uns bitte vor Buchung einer Reise an.

9. Kleidung & Ausrüstung

9.1 Kleidung

Für deine Reise empfehlen wir dir folgende Kleidung mitzunehmen:

- Wanderschuhe
- Lange und kurze Hosen/Röcke
- langärmelige Hemden und/oder T-Shirts
- Fleece oder anderer dicker Pullover
- warme Jacke und Hose
- Kopfbedeckung
- Regenschutz
- Kopfbedeckung

9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste

Da wir meist bei Familien und in Jurten Camps übernachten und auch die Hotels meistens nicht über Kofferträger verfügen, ist weniger Gepäck auch in deinem Sinne. Als Gepäckstück kannst du sowohl einen Koffer, eine Reisetasche als auch einen Rucksack nehmen. Folgendes gehört neben den oben genannten Kleidungsempfehlungen mit ins Gepäck:

- Reisepass
- Fotokopie des Reisepasses
- Ausdruck des elektronischen Flugtickets
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Geld (Bargeld und Kreditkarte)
- Tagesrucksack
- Sonnencreme und Sonnenbrille
- Inlett (falls aus hygienischen Gründen gewünscht)
- Handtuch für die Übernachtung in der Jurte (falls aus hygienischen Gründen gewünscht)
- Taschentücher
- Handdesinfektionsmittel
- Taschenlampe
- Fotoausrüstung, Speicherkarten, Ersatz-Akkus
- Mückenabwehrmittel, z.B. Autan
- Kleine Reiseapotheke: Mittel gegen Durchfallerkrankung (z.B. Immodium); bei Durchfallerkrankung zum Ausgleich der verlorenen Mineralsalze und dem Flüssigkeitsverlust Tabletten wie Elotrans oder Oral Pedon, elastische Binde, Desinfektionsmittel, Aspirin oder Paracetamol
- persönliche Utensilien
- persönliche Medikamente

Für die Reise Kasachstan, Kirgistan und Usbekistan:

- Trinkflasche (im Bus wird ein Wasserkanister zur Verfügung gestellt, von dem du deine eigene Flasche befüllen kannst)

10. Klima

In Kirgistan herrscht extrem kontinentales und weitgehend trockenes Klima mit eiskalten Wintern und trockenen, heißen Sommern. Im Süden des Landes werden im Sommer Temperaturen von 45° C gemessen, während im Winter im Norden das Thermometer auf -18° C fallen kann. Die Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht sowie zwischen Sommer und Winter sind erheblich. In tieferen Lagen liegen die mittleren Temperaturen im Juli zwischen 20 und 27° C und im Januar zwischen -2 und -8° C. In den Hochgebirgslagen wiederum sind es 10 bis 12° C im Juli, im Januar -20 bis -27° C. Hier herrscht subpolares Klima.

Ausgeglichene Klimaverhältnisse finden sich um den Issyk-Kul-See. Der See, der durch heiße

Quellen gespeist wird, sorgt in seiner Umgebung für ein mildes und gemäßigtes Klima und friert selbst bei den kalten Wintertemperaturen nicht zu.

Im Früh- und Spätsommer regnet es am häufigsten. Mit durchschnittlichen Niederschlagsmengen von 200 bis 300 mm im Jahr sind die meisten Landesteile jedoch sehr trocken. Dabei ist die Regenmenge regional sehr unterschiedlich verteilt. Am Westufer des Sees Issyk-Kul sind es nur 100 mm, 250-400 mm in den zentralen Tälern und Becken, 300 mm auf den Hochplateaus des Tian Shan und bis zu 1.000 mm an den westlichen und nördlichen Berghängen der Hochgebirgsketten. Die strengen Wintermonate bringen in den höheren Lagen viel Schnee und Eis mit sich.

11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair

Jeder Flug bedeutet auch eine gewisse Umweltbelastung. Damit wir aufs Fliegen in die Ferne nicht ganz verzichten müssen, bieten wir dir in Kooperation mit atmosfair die Möglichkeit, die verursachten CO₂-Emissionen finanziell zu kompensieren. Wenn du also als Ausgleich für deinen Flug etwas Gutes tun willst, dann kannst du bei deiner Buchung unseren renommierten und zertifizierten Partner atmosfair unterstützen – damit werden sinnvolle Umweltprojekte weltweit finanziert.

Dazu geben wir den durch den Flug von Frankfurt ins Zielland und zurück entstandenen CO₂-Fußabdruck bei jeder Reise an, zusammen mit dem empfohlenen Ausgleich. So kannst du direkt sehen, wie hoch deine Spende sein sollte – die Höhe ist natürlich freiwillig, denn du entscheidest für dich selbst, welchen Beitrag du zur Nachhaltigkeit leisten möchtest. Dein Kompensationsbetrag wird in verschiedene atmosfair-Klimaschutzprojekte in Entwicklungsländern investiert, wodurch die CO₂-Emissionen an anderer Stelle wieder eingespart werden können.

So werden nachhaltige Entwicklungen von Technologien weltweit gefördert, z.B. solarthermische Heizungsanlagen oder effiziente Öfen, Windkraftanlagen und Kleinwasserkraftwerke, Kleinbiogasanlagen und Stromerzeugung aus Ernteresten sowie Umweltbildung an deutschen Schulen zur Stärkung des Klimabewusstseins.

Zu jeder Buchung, bei der du einen freiwilligen Kompensationsbetrag gespendet hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende direkt von atmosfair ein persönliches Zertifikat per E-Mail sowie eine Spendenbescheinigung zum Download.

Weitere Informationen findest du auf www.atmosfair.de!

12. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit

Deine Sicherheit hat oberste Priorität. Daher gilt: Bitte anschnallen!

Alle von uns gecharterten Busse, die wir während deiner Rundreise nutzen, verfügen über Sicherheitsgurte. Wir empfehlen dir dringend, dich jederzeit anzuschnallen. In einigen Ländern sind wir zusätzlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder anderen landestypischen, vor Ort gemietete Transportmitteln unterwegs – sollten diese über Gurte verfügen, nutze diese. Bei außergewöhnlichen Fahrzeugen wie z.B. Tuk-Tuks in Asien oder so genannten „Willy Jeeps“ in Lateinamerika, die keine Gurte haben, bitten wir die Fahrer um besondere Vorsicht.

12.1 Sicherheit vor Ort

Für die Aufbewahrung von Reisedokumenten sowie Geld und Schecks empfehlen sich Brustbeutel oder Bauchgürtel. Es ist ratsam, von seinen Reisedokumenten Kopien zu machen und diese gesondert aufzubewahren. Von der Mitnahme teurer Schmuckstücke oder ähnlicher Wertgegenstände ist ohnehin abzuraten. Wir empfehlen den Abschluss einer ausreichenden Reisekrankenversicherung.

Bitte beachte auch evtl. tagesaktuelle Sicherheitshinweise auf [unserer Homepage](#) bzw. beim [Auswärtigen Amt](#).

12.2 Geschenke vor Ort

Viele unserer Gäste möchten gerne durch kleine Geschenke und Mitbringsel die Bevölkerung vor Ort unterstützen (besonders bei den Gastfamilien). Wir wissen, dass oft der Wunsch besteht ein bisschen zu helfen, deshalb hast du die Möglichkeit dort mitgebrachte Sachen zu verteilen. Geeignet sind vor allem Stifte, Hefte, kleine Spielzeuge, Süßigkeiten oder auch warme Kleidung.

12.3 Transport vor Ort

In Kirgistan greifen wir für die Transporte vor Ort auf gecharterte Busse zurück. Je nach Gruppengröße werden zwei Busse eingesetzt, da ein großer Bus nicht alle Straßen befahren bzw. Pässe erklimmen kann. Unser Reiseleiter wechselt dann regelmäßig das Fahrzeug, damit alle etwas von seinen Erzählungen haben.

13. Reiseliteratur

Zu jeder Buchung einer Gruppenreise bekommst du bei uns einen Reiseführer aus einem ausgewählten Sortiment von MairDumont dazu. Etwa 3 bis 4 Wochen vor Abreise bekommst du deinen persönlichen Gutscheincode zugeschickt. Mit diesem kannst du einfach und bequem deinen Reiseführer online bestellen unter www.world-insight.de/reisefuehrer

13.1 MairDumont-Reiseführer

Folgende Reiseführer aus unserem MairDumont-Programm stehen zur Auswahl, vorbehaltlich Verfügbarkeit:

- Kirgistan, Trescher Verlag

13.2 Weitere Literaturempfehlungen

Literaturhinweise:

- Reiseführer Kirgisistan: Zu den Gipfeln von Tien-Schan und Pamir; Trescher-Reihe Reisen
- Abenteuer tour Seidenstraße: Zwei Jahre entlang der antiken Seidenstraße durch die Länder Zentral- und Südostasiens bis zum Indischen Subkontinent ...; Edition Reise Know-How
- DuMont Kunst-Reiseführer Zentralasien, Klaus Pander
- Central Asia; Lonely Planet Travel Guide
- Zentralasien, Dareg A. Zabarah

Schönes zum Schmökern:

- Reise durch ZENTRALASIEN: Usbekistan, Kasachstan, Kirgisistan, Turkmenistan, Tadschikistan, Andreas Kramer
- Meike Winnemuth: Das große Los

- Sowjetistan: Eine Reise durch Turkmenistan, Kasachstan, Tadschikistan, Kirgisistan und Usbekistan, Erika Fatland
- Ohne Plan durch Kirgisistan: Auf der Suche nach dem wilden Ende der Welt, Markus Huth
- Zentralasien: Porträt einer Region, Thomas Kunze
- Ausgerechnet Kirgistan: Abenteuerliche Begegnungen eines Radreisenden, Adi Traar
- Kirgisistan: Ein unentdecktes Land entdecken, Britta Wollenweber und Peter Franke
- KIRGISTAN: Notizen zu einer Reise im Frühjahr 2017 (Reisepostillen), Katharina Füllenbach
- Kindheit in Kirgisien, Friedrich Hitzer und Tschingis Aitmatow
- Dshamilja, Tschingis Aitmatow
- Kirgistan gibt es nicht, Jan Sprenger
- Sowjetistan: Eine Reise durch Turkmenistan, Kasachstan, Tadschikistan, Kirgisistan und Usbekistan, Erika Fatland

14. Reiseversicherung

Sicher unterwegs: Damit du bei deiner Reise ausreichend versichert bist, empfehlen wir dir dringend den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung. Somit bist du vor Stornokosten geschützt, wenn du deine Reise nicht antreten kannst.

Ebenso raten wir zum Abschluss einer Auslandskranken-Versicherung, so dass die Kosten für einen eventuellen Krankentransport sowie für medizinischen Behandlungen im Ausland übernommen werden.

Unser Partner ERGO Reiseversicherung hat passend dazu sowohl Einmal-Versicherungen für nur eine Reise als auch Jahres-Versicherungen für alle Reisen im Jahr im Angebot, optional auch mit Covid-19-Schutz.

Diese kannst du direkt über <https://www.world-insight.de/versicherungen/> unter Beachtung der entsprechenden Abschlussfristen einfach online abschließen.

15. Stromspannung

Diese beträgt 220 Volt Wechselstrom, 50 Hertz. In Kirgistan wird kein Reiseadapter gebraucht. Mit Stromausfällen oder Stromschwankungen sollte man immer wieder rechnen.

16. Telefonie & Internet

16.1 Telefonie

In der Regel solltest du mit deinem Mobiltelefon in Kirgistan telefonieren können. Lediglich am Song Köl-See hat man meistens keinen Empfang. Wende dich zur Sicherheit aber bitte vor deiner Reise an deinen Mobilfunkanbieter. Eine kirgisische SIM-Karte erhältst du, wenn gewünscht, vor Ort kostenfrei. Ab 2024 muss man sich dafür aber mit dem Reisepass registrieren. Diese kannst du dann mit deinem gewünschten Guthaben aufladen. Frage hierzu am besten deinen Reiseleiter.

Die allgemeinen Tarife der lokalen Mobilfunkanbieter:

- Unbegrenzt Internet für 7 Tage: 270 - 500 SOM

- Internetpaket von 1-2 GB für 50 - 70 SOM
- eine Minute telefonieren (Europäische Netze): 80 - 98 SOM
- eine SMS: 8 - 11 SOM

16.2 Internet

In der Hauptstadt Bischkek verfügt fast jedes Restaurant/Café über kostenfreies WLAN. Außerdem verfügen die Hotels in Bishkek und Karakol und das Gästehaus in Tschong Kemin über WLAN. In den anderen Orten steht nicht immer Internet zur Verfügung. Im Jurtencamp steht kein Internet zur Verfügung.

17. Trinkgeld & Extrakosten

17.1 Trinkgeld

Auch wenn unsere Reisleiter und Fahrer von unseren Partnern fair bezahlt werden, freuen sie sich am Ende der Reise über ein Trinkgeld. In Kirgistan sind für den Reisleiter je nach Gruppengröße ein Betrag von 3 bis 4 USD pro Person und Tag landestypisch. Bei kleineren Gruppen unter 10 Personen sind somit eher 4 USD, bei größeren Gruppen ab 10 Personen eher 3 USD üblich. Für den Fahrer empfehlen wir ca. 1 bis 2 USD pro Person und Tag. Auch hier gilt, dass bei kleinen Gruppen bis 10 Personen somit eher 2 USD, bei größeren Gruppen ab 10 Personen eher 1 USD landesüblich sind.

Die Höhe des Trinkgeldes sollte selbstverständlich abhängig von Leistung und Engagement sein. Letztlich ist es jedoch deine individuelle Entscheidung, wie viel Trinkgeld du geben möchtest. Das Trinkgeld kann sowohl in USD als auch in Euro gegeben werden.

In Restaurants ist es eher unüblich, ein Trinkgeld zu geben, da das Trinkgeld bereits als Servicegebühr auf der Rechnung aufgeführt wird. Dennoch freuen sich die Mitarbeiter über ein paar Münzen/kleine Scheine. Die Reiseleitung kennt die örtlichen Gepflogenheiten und kann das Trinkgeld den Sitten des Landes entsprechend, aber auch abhängig von Leistungen einschätzen. Sie wird dich bezüglich der Trinkgelder für Zimmermädchen, Kofferträger, Kellner etc. gerne beraten.

17.2 Extrakosten

Um einen Eindruck der Lebenskosten in Kirgistan zu erhalten, findest du nachfolgend ein paar Preisbeispiele: Eine Hauptspeise im landestypischen Restaurant bekommt man etwa für 5 Euro, im gehobenen Restaurant sollte man für eine warme Mahlzeit ab 10 - 15 Euro aufwärts kalkulieren. Eine Tasse Kaffee kostet etwa 2 - 2,50 Euro; Wasser kostet etwa 0,40 Euro (1 Liter). Je nach Ort schwanken die Preise.

18. Zeitunterschied

Zwischen Deutschland und Kirgistan besteht ein Zeitunterschied von vier Stunden (MEZ +4). Während der Sommerzeit ist es eine Stunde weniger (MEZ +3).