



MUZTAGH ATA (7546M) – CHINA

Umrundung des Eisriesen.

Wie ein weiss gekleideter Riese ragt der 7546 Meter hohe Muztagh Ata aus dem kargen Vorland der Taklamakan-Wüste. Die einheimische Bevölkerung nennt ihn auch «Vater der Eisberge». Mit unserer Singletrail-Umrundung per Mountainbike sind wir absolute Pioniere in einer der der abgelegensten und einsamsten Gegenden der Erde. Ein Völkergemisch aus Uiguren, Kirgisen, Tadschiken und Chinesen begrüsst uns Westler mit ungläubig lächelnden Mienen. Unsere Bike-Rundfahrt durch Kashgar wirkt auf die Bewohner an der Seidenstrasse etwa so, wie eine Parade von Kamelreitern auf dem Zürcher Limmatquai. Apropos Kamele: Das Gepäck wird von einer Karawane aus Trampeltieren transportiert. Während der Umrundung sind wir in einer der einsamsten Gegenden der Erde unterwegs. Um uns nur Wüste und gewaltige Berge. Es ist ein einzigartiges Erlebnis, auf Wegen zu biken, wo noch nie ein Biker vorbeigekommen ist! Gelingt uns diese Umrundung, dann gehören wir zu den ersten Mountainbikern, welche die Umrundung des Muztagh Ata gefahren sind!

1. Tag Linienflug Zürich-Peking

In der Abflughalle Zürich treffen wir uns zum gemeinsamen Einchecken des Gepäcks und unserer Bikes und starten zum Flug nach Peking.

2. Tag Ankunft in Peking, Inlandflug Peking-Kashgar

Am frühen Morgen landen wir in der Chinesischen Hauptstadt und steigen gleich um auf den Inlandflug nach Kashgar. Am Nachmittag kommen wir in Kashgar an. Wir fahren zum Hotel und montieren noch vor dem Nachessen unsere Bikes.

3. Tag Kashgar, Sightseeing-Biketour

Kashgar war einst eine bedeutende Station auf der alten chinesischen Seidenstrasse. Der Handel blieb in dieser lebhaften Oasenstadt bis heute bestehen. Jeden Sonntag sind pulsierende Märkte voll von unverwechselbar gekleideten Uiguren, zentralasiatischen Handelsleuten und verhüllten Frauen. Sich zurechtzufinden ist aber nicht so einfach. Die meisten Schilder sind chinesisch und uigurisch beschriftet. Zum Glück haben wir einen Guide dabei, der uns zu den interessantesten Schauplätzen führt. Sehenswert sind die Abakh Khoja Grabkammer, die Idgar Moschee (grösste Moschee Chinas), die Altstadt, der Sonntagsbasar, die alte Künstlerstrasse und die Steinstadt.

4. Tag Busfahrt Kashgar-Tashkorgan (Fahrzeit ca. 8 Std)

Nach dem Beladen der Fahrzeuge beginnt unsere Reise auf dem Karakorum-Highway. Riesige Bau-stellen beweisen, dass Kashgar eine aufstrebende Stadt ist. Ausserhalb der Stadt wird es rasch ländlich. Wir befinden uns mitten in einem riesigen Flusstal, welches von ausgewaschenen Bergen flankiert wird. Das Tal wird immer enger, bis die Felswände beidseits des Busses steil in die Höhe ragen. Auf über 3000 Meter Höhe tauchen wir erstmals in die Bergwelt des Pamirs ein. Wir erreichen ein Hochplateau mit einem riesigen See. Und dann ist es so weit. Vor uns baut sich der Vater der Eisberge, der Muztagh Ata (7546m), auf. Sprachlos betrachten wir das majestätische Angesicht des Riesen! Wir passieren den Karakul-See und folgen dem Highway weiter durch die Bergwelt bis nach Tashkorgan.

5. Tag Tashkorgan-Akklimatisationstag (ca. 25 km, 400 Hm)

Endlich dürfen wir uns auf unsere Bikes schwingen! Die heutige Kurzetappe nutzen wir, um uns an die Höhe von über 3300 Metern über Meer zu gewöhnen (zum Vergleich: Jungfrauoch = 3471 Meter). Das Atmen fällt uns merklich schwerer und es ist sinnvoll, sich an die Tempovorgaben unseres Guides zu halten...

6. Tag Muztagh Ata Basecamp (ca. 40 km, 700 Hm; Camphöhe ca. 3660m)

Wir können es kaum erwarten! Heute Morgen geht unser Bike-Abenteuer los. Zum Einfahren legen wir einen Teil der ersten Etappe auf dem Karakorum Highway zurück. Danach biegen wir auf einen Schotterweg ab und werden nun für den Rest der Tour nur noch auf Pisten oder Singletrails biken. Direkt vor uns liegt die imposante Bergwelt des Muztagh Ata. Die Steigung ist heute sehr moderat und gleichmässig – optimal für unsere Akklimatisation! Immer wieder müssen wir anhalten, um den weissen Riesen mit unseren Kameras zu verewigen. Heute Abend werden wir zum ersten Mal von unserer Küchenmannschaft verköstigt und schlafen im Zelt.





7. Tag Camp 1-Camp 2 (ca. 15 km, 1300 Hm; Camphöhe ca. 4100m)

Nach dem Frühstück sind wir gestärkt für unsere erste grosse Herausforderung. Heute überqueren wir den ersten Pass auf 4543m. Zuerst begrüßen wir aber unsere neuen Freunde. Ein Tross von einem Duzend Kamelen ist gestern Nacht zu uns gestossen. Die Tiere tragen fortan unser Gepäck – was für ein tolles Fotosujet! Die Anfahrt zum Pass legen wir in flottem Tempo zurück, dann jedoch steigt der Weg an und wir werden zunehmend langsamer. Auf einzelnen Strecken müssen wir unsere Bikes schieben. Grandiose Ausblicke auf Berge und Täler entschädigen uns für unsere Mühen. Ein kurzes, ruppiges Downhill bringt uns zum Lagerplatz auf einer kleinen Hochebene.

8. Tag Camp 2-Camp 3 (ca. 14 km, 1000 Hm; Camphöhe ca. 4130m)

Heute wagen wir uns schon an die Fünftausender-Grenze! Der nächste Pass liegt nämlich auf 4827m. Gut akklimatisiert bewältigen wir diese Höhe ohne grössere Probleme. Wer möchte, lässt sein Bike von einem Kamel auf den Pass tragen. Der steinige und felsige Weg erfordert eine sehr gute Fahrtechnik! Auf dem Pass wechselt das Landschaftsbild schlagartig. Die öden Felsen weichen dem Ausblick auf einen kristallklaren Bergsee inmitten von weissen Schneebergen. Am See treffen wir auf Nomaden, die im Sommer über die Hochebenen ziehen. Unser Camp schlagen wir heute auf 4130m auf.

9. Tag Camp 3-Camp 4 (ca. 20 km, 900 Hm; Camphöhe ca. 4330m)

Unser Tag beginnt mit einer 550 Höhenmeter-Steigung zum Pass auf 4870m. Hier kann das ganze Jahr über Schnee liegen, was unsere Überquerung auch im Sommer zum Abenteuer werden lässt. Wahre Abenteurer lassen sich durch ein bisschen Schnee aber nicht einschüchtern! Notfalls schieben wir unsere Bikes über den schneebedeckten Weg. Mit etwas Aufmerksamkeit können wir die Fuss-Spuren eines Leopards entdecken. Die Abfahrt zum Camp führt über Grasland. Hier dürfen wir uns unseren eigenen Weg suchen. Ein Traum für geübte Biker! Ab und zu schieben wir unsere Geräte über sumpfige Abschnitte. Unser Camp liegt auf einer kleinen Fläche zwischen Steinhäusern, die den Nomaden als Schutzhütten dienen.

10. Tag Camp 4-Camp 5 (ca. 15 km, 300 Hm; Camphöhe ca. 3815m)

Auf einem anspruchsvollen Trail biken wir heute hoch über dem Fluss. Links und rechts blicken wir auf schneebedeckte Gipfel. Nach einem kleinen Pass wird der Weg steinig und führt über Felsplatten. Die Abfahrt ist eine technische Herausforderung und verlangt volle Konzentration! Für die Bergwelt um uns haben wir jetzt keine Zeit. Unten angekommen, erblicken wir einen mächtigen Gletscher des Muztagh Ata. Zum Schluss der Etappe biken wir am Fluss entlang. Der Singletrail ist steinig und sandig, aber zum grossen Teil fahrbar. Unser Zeltlager schlagen wir direkt beim Fluss auf.

11. Tag Camp 5-Camp 7 (ca. 53 km, 1000 Hm; Camphöhe ca. 4120m)

Gemütlich fahren wir uns auf einer Schotterstrasse entlang des Flusses ein. Das gewaltige Flussbett öffnet sich immer weiter. Wir geniessen einen fantastischen Blick auf eine Bergkette ganz hinten am Horizont! Bei tiefem Wasserstand können wir den Fluss auf einer improvisierten Steinbrücke überqueren. Für die Kamele ist das nicht möglich. Sie müssen an einer geeigneten Stelle durch das ober-schenkeltiefe Wasser waten. Eine Schiebebpassage bringt uns wieder auf über 4000m. Unser Atem stockt – nicht infolge der dünnen Luft, sondern wegen der atemberaubenden Aussicht. Vor uns türmt sich der Muztagh Ata in die Höhe. Seine Eisdecke ist bis zu 100 Meter dick. Rechts blicken wir auf das Kongur-Massiv mit dem Kongur Peak auf 7719m. Nach einem rassigen Downhill bekommen wir kurz den Karakul See ins Blickfeld. Eine letzte Steigung bringt uns ins Camp am Fusse des Muztagh Ata.

12. Tag Camp 7-Muztagh Ata Base Camp-Karakol Lake (ca. 35km, 450 Hm; Camphöhe 3600m)

Wiederum schlagen wir uns die Bäuche am reichhaltigen Frühstücksbuffet voll. Schliesslich wollen wir das Muztagh Ata Base Camp auf 4435m erreichen! Wir folgen dem ruppigen Weg einer 4x4 Piste. Der Ausblick ins hinter uns liegende Tal und auf die Bergwelt des Muztagh Ata entschädigt uns für alle Strapazen. Das Base Camp gleicht im Juli und August einem Ameisenhaufen. Hier ist der Startpunkt der Muztagh Ata-Expeditionen. Mit dem Bike wirken wir doch etwas exotisch unter all den Bergsteigern! Umso neugieriger werden wir empfangen. Der Erfahrungs-Austausch mit den Alpinisten ist sehr spannend. Hier wurde noch nie eine Biker-Gruppe gesichtet. Wir fühlen uns als echte Pioniere! Nach dem Lunch geniessen wir die Abfahrt zum Karakul See. Dort lassen wir es uns am Nachmittag gut gehen und erholen uns von den letzten Tagen. Übernachtung in einer Jurte.





13. Tag Karakol Lake-Kashgar (ca. 20 km, 100 Hm) Busfahrt ca. 4 Std.

Ein weiteres grosses Highlight steht uns bevor. Wir umrunden den auf exakt 3600m liegenden Karakul See. Je nach Wetter wechselt er seine Farbe. Bei Windstille spiegelt sich darin makellos der Muztagh Ata – ein überirdisches Fotosujet! Dank der Ortskenntnisse unseres Guides finden wir die Stelle für dieses ultimative Foto. Wir geniessen bei der Umrundung nochmals die Ruhe und lassen die Strahlkraft der Bergwelt auf uns wirken. Erschöpft und schier betrunken von den vielen Eindrücken der vergangenen Tage beenden wir unsere Biketour. Am Nachmittag fahren wir auf dem Karakorum Highway nach Kashgar zurück. Ankunft am Abend.

14. Tag Kashgar, Ruhe- und Reservetag

Heute lassen wir es uns gut gehen. Wir erkunden individuell die Stadt oder geniessen nach Tagen der Anstrengung und Entbehrung die Ruhe des Hotels mit all seinen Annehmlichkeiten.

15. Tag Rückflug

Den Morgen gestaltest du nach deinen Wünschen, bevor wir am späteren Nachmittag zum Flughafen fahren und für unsere Heimreise einchecken. Wir schauen uns nochmals gegenseitig in die Augen und nicken anerkennend. Wir wissen, wir haben etwas Einmaliges gemacht.

16. Tag Ankunft in Zürich

Am Abend Landung in Zürich und Verabschiedung (Programmänderung vorbehalten).

Reisedaten	Anzahl Tage	Preis in CHF	EZ-Zuschlag total CHF
25.07.2025 - 09.08.2025	16	5150.-	480.-

Beachte die aktuelle Verfügbarkeit von Plätzen auf www.mountainbikereisen.ch

Einreise

Pass muss mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum gültig sein. Zudem benötigen Reisende für China ein Visum, welches mindestens vier Wochen vor Abreise eingeholt werden muss.

Landessprache/Zeitverschiebung

Kirgisisch & Chinesisch / Kirgisien +4 Stunden, China +6 Stunden

Klima

Die besten Wetterverhältnisse am Muztagh Ata herrschen von Anfang Juni bis Mitte September. Um den Muztagh Ata herrscht ein kontinentales Steppenklimate mit trockenen, heissen Sommer und feuchtkalten Winter. Die Tage sind meist trocken und kühl bis warm. Die Nächte im Zelt sind kühl. In der Nacht können die Temperaturen durchaus auf Null Grad sinken. Mit Schneefall muss in den Bergen wie bei uns in den Alpen das ganze Jahr über gerechnet werden.

Völlig freistehend bietet der Muztagh Ata eine uneingeschränkte Aussicht nach allen Seiten, allerdings hat auch der Wind freien Zugang zum Gipfelplateau. Die ariden Gegenden des nördlichen Karakorum sind starken täglichen Temperaturschwankungen unterworfen. Der trockene Nordwind aus der Taklamakan-Wüste bringt stabiles und schönes Wetter. Ausläufer des Monsuns lassen auch mal eine Wetterfront vorbeiziehen. Die Gegend ist somit ähnlichen Wetterschwankungen unterworfen wie die Schweiz.

Strecke und Anforderungen

Konditionell: anspruchsvoll
Technisch: anspruchsvoll

Lasse dich nicht von den kurzen Tages-Etappen täuschen. 20 km Singletrails auf über 4000 Metern über Meer sind auch für ambitionierte Biker ein gutes Tagwerk. Wer mehr will, hat z.T. Gelegenheit Zusatzstrecken zu fahren. Wir lassen uns Zeit, um uns an die ungewohnte Höhe zu gewöhnen. Halte dich unbedingt an die Anweisungen deines Reiseleiters.





Das Biken auf grosser Höhe setzt eine gute Kondition voraus. Zudem benötigen wir auf den Trails eine sehr gute Fahrtechnik. Wenn du dich gut auf die Tour vorbereitest, kannst du die einzigartigen Eindrücke und Erlebnisse noch mehr geniessen. Neben Kondition und Technik sind Anpassungsfähigkeit, Geduld und Unkompliziertheit gefragt. Für das Alter der Teilnehmer gibt es keine untere oder obere Grenze. Wir fahren ein gemässiges Tempo. Es bleibt genügend Zeit für Fotohalte und Pausen.

Sicherheit

Deine Sicherheit steht an erster Stelle. Als ältester Veranstalter von Mountainbike Reisen organisieren wir bereits seit 1986 anspruchsvolle Reisen und Expeditionen in den Himalaya. Damit du mit Spass und ohne Einschränkungen sicher in diesen ungewohnten Höhen biken kannst, sind alle unsere Himalaya-Reisen von A-Z durchdacht. Deren Planung und Durchführung erfolgen auf der Grundlage von neuesten, anerkannten höhenmedizinischen Grundsätzen und Erkenntnissen. Bei einem Reisevorbereitungstreffen geben wir dir schon zu Hause wertvolle Tipps für die bevorstehende Reise. Unsere Himalaya-Guides sind von namhaften Höhenmedizinern ausgebildet, welche der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin (SGGM) angehören. Zudem werden unsere Reisen, wenn immer möglich von einem Arzt begleitet. Bei Notfällen steht unser Teamarzt Diether Cadosch rund um die Uhr zur Verfügung. mountainbike reisen.ch garantiert für strenge interne Richtlinien und Standards in allen sicherheitsrelevanten Bereichen. Zusammen mit unserer langjährigen Erfahrung ermöglichen wir dir so ein unvergessliches Abenteuer im höchsten Gebirge der Welt.

Ausrüstung

Nach deiner Anmeldung bekommst du von uns eine detaillierte Ausrüstungsliste.

Ersatzteile und Werkzeuge

Auf unseren Touren haben wir eine umfangreiche Werkzeugkiste mit Ersatzteilen dabei.

Unterkunft und Verpflegung

In Kashgar übernachten wir in einem guten Mittelklassehotel. Während unseren Zeltübernachtungen stehen dir Doppelzelte zur Einzelbenützung zur Verfügung. An jedem Etappenort stellen wir ein mobiles Toiletten-Zelt auf. Du hast täglich die Möglichkeit, dich zu waschen. Das Kochteam sorgt für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Neben Brot, Kartoffeln, Reis und Pasta stehen jeden Tag Früchte und verschiedene Gemüse auf dem Menuplan. Die Kochkünste unseres Teams lassen keine Wünsche offen! Unser Team sorgt dafür, dass du dich aufs Biken konzentrieren kannst.

Begleitbus/Begleitkamele

Unser Begleitbus bringt uns von Kashgar an den Start der Biketour und am Ende der Tour wieder zurück in die Stadt. Da wir während dem Biken in einer sehr abgelegenen Gegend unterwegs sind, werden wir von einem einheimischen Team und von Kamelen, beladen mit Zelten, Kochgeschirr, Wasser und Nahrungsmitteln, begleitet. Ohne diese Karawane wäre unser Bikeritt auf dieser Umrundung undenkbar.

Begleitmannschaft

Die Sprachkenntnisse unseres Teamchefs sind unterwegs eine grosse Hilfe bei der Verständigung mit den Einheimischen. Der Küchenchef und sein Team sind für unser kulinarisches Wohl zuständig. Die Kamel-Guides sind für das Auf- und Abladen des Gepäcks auf die Kamele verantwortlich. Das ganze Begleitteam legt die Tagesetappe jeweils zu Fuss zurück.

Treffpunkt

Je nach Flugplan am Flughafen Zürich.

Gruppengrösse

6 bis max. 10 Personen





Im Preis inbegriffen

- Flug Zürich-Peking-Zürich
- Inlandflug Peking-Kashgar-Peking
- Alle Flughafen-, Sicherheits- und Treibstofftaxen
- Alle Transfers und alle Permits
- 3 Hotelübernachtungen im DZ in Kashgar
- 10 Übernachtungen im Zweierzelt zur Einzelnutzung
- Camping-Ausrüstung, Esszelt mit Stühlen und Tischen, WC-Zelt
- Während der ganzen Reise Vollpension
- Gepäcktransport mit Begleitfahrzeugen und/oder Kamelen
- Satelliten-Telefon für Notfälle
- Guide von mountainbikereisen.ch
- Lokale Guides, Köche und Begleitteam
- Technischer Support bei Pannen
- Gut ausgerüsteter Medikamentenkoffer
- Vorbereitungstreff (ohne Verpflegung)

Im Preis nicht inbegriffen

- Visum-Gebühren für China
- Biketransport auf den Flügen
- 2 Mittagessen in Kashgar
- Tischgetränke

Teilnehmertreffen

Etwa einen Monat vor Abreise treffen wir uns zu einem Informationstag. Hier können wir uns persönlich kennenlernen und die wichtigsten Fragen gemeinsam klären. Die Einladung erhältst du mit der Buchungsbestätigung.

Mögliche Leitung

Christian Keller

