

# Kyrgyzstan - Spazio e tempo senza confini

Dal 07 al 20 settembre



Partenze garantite tutto l'anno per un minimo di 2 viaggiatori.

Il viaggio potrebbe poi essere "aperto" ad altri partecipanti, per viaggiare in compagnia e ridurre i costi!

Il Calendario delle partenze già confermate e dei gruppi in formazione è disponibile sul sito [www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)

In particolare questo viaggio prevede:

- la presenza di un accompagnatore locale in ogni fase del viaggio! Elemento indispensabile per capire meglio la realtà locale, gli usi e costumi del luogo
- Incontro con la cooperativa femminile Altyn-Kol
- Trekking nella gola dei Seven Bulls
- Pernottamenti in guesthouses familiari
- Si condividono alcune cene in famiglia

## **Perché scegliere Planet Viaggi Responsabili**

*Un viaggio di turismo responsabile si basa su principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza e incontro.*

*Porta a visitare le bellezze naturali, storiche e artistiche del paese visitato, unendo al viaggio incontri con gli abitanti delle località visitate, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza, di approccio ad altre tradizioni, usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.*

*Un viaggio responsabile si prefigge come obiettivo primario il sostegno delle economie dei paesi visitati, per ottenere ciò si utilizzano, per quanto possibile, servizi offerti da operatori locali selezionati, questo fa sì che la maggior parte dei proventi turistici rimanga sul posto.*

*Le comunità visitate sono protagoniste nella gestione del viaggio o di una parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici che ne derivano.*

### Proposta di viaggio di 14. giorni, in breve

- 1° giorno: Italia - Bishkek
- 2° giorno: Kyzyl Oi - Kokomeren gorge
- 3° giorno: Song Kul Lake
- 4° giorno: Song Kul Lake
- 5° giorno: Naryn - Tahsrabat
- 6° giorno: Naryn
- 7° giorno: Eki Naryn - Kochkor
- 8° giorno: Kyzyl-Tuu - Tamga
- 9° giorno: Barscoon - Tamga
- 10° giorno: Jety-Oguz -Jergalan
- 11° giorno: Karakol
- 12° giorno: Semenov
- 13° giorno: Bishkek - Italia



è un viaggio di



Il Kyrgyzstan (ufficialmente la Repubblica del Kyrgyzstan) è una nazione di una straordinaria bellezza naturale: un luogo magico di paesaggi incontaminati, steppe piatte, deserti aridi, verdi colline ondulate, profonde gole, turbolenti fiumi con cascate che precipitano dai lati delle pareti di montagna, meravigliose foreste di noci e abeti, interminabili pascoli estivi di alta montagna (jailoos) con i pastori nomadi che abitano nelle tipiche yurta, cime innevate di stupefacente bellezza. Questa è una terra dove gli avvoltoi e le aquile sveltano nei cieli.

Aggiungete a questo una rete ben sviluppata di alloggi in famiglia, l'ospitalità della gente locale, le loro tradizioni, costumi e i sapori ed è facile capire perché il Kirghizistan sia la porta di accesso per molti viaggiatori in Asia centrale.

“Vedere per credere”! Visitarlo è quindi l'unico modo per sperimentare le vere delizie di questo piccolo e appartato paese montuoso. Le parole da sole non possono rendere giustizia alla varietà di immagini, suoni e allo stesso tempo silenzi davvero fantastici che vi aspettano.

*“ Chi non guarda indietro al suo passato non raggiungerà mai la sua destinazione.  
Prov. Kirghiso*

## Programma di Viaggio

### **07 settembre: ITALIA - BISHKEK**

Partenza con volo di linea per Bishkek. Pernottamento in volo

### **08 settembre: ARRIVO A BISHKEK**

Arrivo all'aeroporto di Bishkek, trasferimento in hotel. Incontro con la guida e tour della città di Bishkek. Visita al Osh Bazaar, il mercato più frequentato dalla gente locale, dove si può trovare ogni genere di mercanzia e per questo viene anche chiamato "supermercato Kyrgyzo. Sosta presso un supermercato con la guida per l'acquisto delle scorte alimentari necessarie per il tour. Pranzo e cena in ristorante, pernottamento presso Rich Hotel.

### **09 settembre: BISHKEK – KOKOMEREN GORGE - KYZYL OI (290 km, 5-6 h di percorrenza)**

Dopo colazione partenza per la Gola di Kokomeren. Il percorso per raggiungere Kokomeren attraversa il passo Too Ashu a 3580 m. Pic nic lungo il tragitto sulle sponde del fiume. La Gola Kokomeren è formata dal fiume che porta lo stesso nome, il paesaggio è caratterizzato da rocce di silicio rosso. Arrivo in serata al luogo del pernottamento sistemazione in guesthouse cena e pernottamento.

Altitudine alla partenza 800 mt – all'arrivo 1950 mt

### **10 settembre: KYZYL OI – SONG KUL LAKE (200 km, 4-5 h di percorrenza)**

Colazione e trasferimento al Song-Kul Lake, il secondo lago per estensione del paese e uno dei laghi di montagna fra i più grandi al mondo, situato ad un'altitudine di 3015 mt sul livello del mare. Per raggiungerlo si attraversa il passo Kara Keche ad una altitudine di 3384 mt.

Pranzo al sacco. Arrivati al lago sistemazione in yurta (4 persone per unità) Cena e pernottamento al campo yurte.

Altitudine alla partenza 1950 mt – all'arrivo 3100 mt

### **11 settembre: SONG KUL LAKE**

Colazione e intera giornata al lago. Il lago Song Kul è lungo 18 km e largo 29, con una profondità massima di 14 mt., contornato da grandi colline ottime per fare trekking, durante la stagione estiva è meta di tribù che vengono a pascolare il loro bestiame, la giornata è dedicata a trekking nei dintorni del lago o a incontrare le tribù nomadi e godere della loro ospitalità. Ci sarà occasione di assaggiare la bevanda tipica kyrgyza chiamata "Kymyz" (latte di giumenta fermentato).

Possibilità, con supplemento, di effettuare una escursione a cavallo tra le colline circostanti.

Pranzo al sacco, cena e pernottamento in yurta

### **12 settembre: SONG KUL – NARYN -TASH RABAT (280 km, 5-6 h di percorrenza)**

Colazione e partenza Tash Rabat. La strada si snoda attraverso il passo del 33 Pappagalli, il nome deriva dal numero di tornanti che si ripetono sulla strada. Sosta a Naryn per il pranzo in un caffè locale. Nel pomeriggio si raggiunge Tash Rabat per la visita al grande caravaserraglio, risalente al 15° secolo per ospitare i mercanti che percorrevano la via del commercio Est-Ovest. La visita dell'interno lascia impressionati, un dedalo di corridoi e anfratti con circa 31 stanze. Cena e pernottamento in yurta.

Altitudine alla partenza 3100 mt – all'arrivo 3500 mt

### **13 settembre: TASH RABAT – NARYN (100 km 3 h di percorrenza)**

Prima colazione e partenza per il trekking intorno a Tash Rabat.

Al rientro partenza in auto per Naryn, piccola cittadina tipica e centro amministrativo della regione alla quale dà il nome. La città è situata ad una altitudine di 2000 mt sulle sponde del fiume Naryn. Cena e pernottamento in guesthouse.

Altitudine alla partenza 3500 mt – all'arrivo 1950 mt

## Programma di Viaggio

### **14 settembre: NARYN – EKI NARYN - KOCHKOR (200 km, circa 4-5 h di percorrenza)**

Prima colazione e trasferimento a Kochor attraverso la vallata di Eky Naryn. Arrivo a Kochcor e visita alla cooperativa "Altyn-Kol" luogo di produzione dei tradizionali tappeti nomadi di feltro che vengono chiamati "Shiyrdak" e "Ala Kiiz". La cooperativa è nata da un gruppo di donne con l'intento di tutelare gli interessi dei piccoli produttori locali. L'iniziativa si è sviluppata con successo e ogni singolo tappeto prodotto è un pezzo unico e originale creato secondo la vera tradizione kyrgyza. Quando fanno un tappeto le donne lavorano tutte insieme e la creazione dei tappeti assume così un importante ruolo sociale ed economico nelle loro vite. Pranzo in un caffè locale, cena in famiglia e pernottamento in guesthouse (camere con bagno privato).

Altitudine alla partenza 1950 mt – all'arrivo 1820 mt

### **15 settembre: KOCHKOR - FAIRY TALE - TAMGA (170 km, circa 3-4 h di percorrenza)**

Dopo la colazione trasferimento verso la sponda sud del lago Issyk-Kul. Lungo il percorso sosta nel villaggio di Kyzyl-Tuu. Qui gli artigiani locali mostreranno il processo di costruzione delle componenti in legno delle yurte. Trasferimento ed escursione al Fairy Tale Canyon, bellissimo canyon composto da conformazioni di rocce, terra e sabbia, dalle sfumature e forme più incredibili che danno la sensazione di essere all'interno di una fiaba. È una destinazione perfetta per amanti della fotografia, famiglie ed escursionisti. Si proseguirà poi verso il villaggio di Tamga. Pranzo al sacco, cena e pernottamento in yurta nel villaggio di Tamga.

Altitudine alla partenza 1820 mt – all'arrivo 1600 mt

### **16 settembre: TAMGA – GOLA DI BARSKOON – TAMGA (30 km, circa 1 h di percorrenza)**

Colazione e partenza per la visita della gola di Barscoon, situata nella parte meridionale del lago Issyk-Kul. Lungo la gola è stata costruita un'autostrada che, attraverso il passo Barskaun (3754 m), collega la conca di Issyk-Kul con le pianure senza nuvole dei syrts del Tien Shan interno e centrale. L'attrazione principale della gola sono alcune bellissime cascate con nomi poetici: la cascata "Leopard's Tears", "Aksakal's Beard", "Champagne Splashes", "Manas Bowl". Rientro Tamga, cena e pernottamento in yurta.

Altitudine per l'intera giornata. 1600mt

### **17 settembre: TAMGA – JETY OGUZ – JERGAN (240 km, 4 - 5 h di percorrenza)**

Colazione e trasferimento a Svetlaya Polyana, trekking alla famosa gola Jetz Oguz (sette tori) con le sue rosse formazioni rocciose "Seven Bulls" e "Broken Heart". La gola è anche famosa per le sue sorgenti termali utilizzate per trattamenti contro i reumatismi, malattie dello stomaco e del sistema nervoso. Pranzo al sacco. Al termine del trekking trasferimento al villaggio di Yrdyk per pranzare presso una famiglia di etnia Dungan (antico popolo Hui di religione islamica proveniente dalla Cina) Partenza in direzione di Jergalan, arrivo, cena e pernottamento in famiglia.

Altitudine alla partenza 1600 mt – all'arrivo 2250 mt

### **18 settembre: JERGAN – KARAKOL (59 km, circa 1,30 h di percorrenza)**

Colazione e trekking fino al lago Turnaly Kol della durata di circa 4 ore. Pranzo al sacco. Trasferimento a Karakol e visita della città, il centro ricco di vicoli con pioppi enormi, custodisce la chiesa russa ortodossa di Troitskaya e la moschea in stile Dungan.

Cena presso una famiglia appartenente al gruppo etnico Uigur, pernottamento in guesthouse.

Altitudine alla partenza 2250 mt – all'arrivo 1700 mt

### **19 settembre: KARAKOL – GOLA SEMENOV - BISHKEK (130 + 280 km, circa 6-7 h)**

Colazione e trasferimento a Bishkek, la strada costeggia la sponda nord del lago Issyk Kul, lago di montagna fra i più grandi al mondo, situato ad un'altitudine di 1607 mt sul livello del mare, viene chiamato "la perla" del Kyrgyzstan. Sosta a Chopon Ata e visita al museo all'aria aperta di incisioni rupestri. Pranzo in caffè locale. Nel pomeriggio sosta a Burana Tower, località risalente al XI secolo situata sulla Via della Seta. Arrivo a Bishkek in serata, cena in ristorante e pernottamento in hotel.

Altitudine alla partenza 1700 mt – all'arrivo 800 mt



## Programma di Viaggio

**20 settembre: BISHKEK - ITALIA**

*Colazione e trasferimento in aeroporto. Volo di rientro per l'Italia.*

*L'itinerario potrà subire variazioni riguardanti gli incontri e le attività in caso di momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o di variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.*

## Quote di partecipazione

La partenza è garantita anche per un minimo di 2 sole persone ed i prezzi diminuiranno via via all'aumentare del numero di viaggiatori.

Quota a persona calcolata su 2 viaggiatori: € 2560 + volo aereo

Quota a persona calcolata su 4 viaggiatori: € 1880 + volo aereo

Quota a persona calcolata su 6 viaggiatori: € 1650 + volo aereo

Quota a persona calcolata su 8 viaggiatori: € 1460 + volo aereo

### **Costo voli aerei a partire da € 730 (tasse incluse)**

Il costo del volo aereo dipende dalla tariffa disponibile al momento della prenotazione ed è soggetto a riconferma al momento dell'emissione.

### **Quotazione per la sistemazione in camera singola disponibile su richiesta**

**I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 eur = ...**

Una variazione significativa del cambio comporterà un necessario adeguamento, come previsto dalle normative in materia.

### **La quota comprende:**

- pernottamenti in camera doppia in hotel, guesthouse e famiglia (servizi condivisi)
- pernottamenti in yurta condivisa (4 persone per ogni yurta con servizi condivisi)
- tutti i pasti a partire dal pranzo del 2° giorno alla colazione del 14° giorno
- acqua minerale durante il tour (un litro al giorno per persona)
- tutti i trasferimenti come da programma
- Guida locale parlante italiano
- entrate ai musei e parchi
- tutte le attività come da programma, tranne quelle indicate come facoltative
- organizzazione tecnica
- assicurazione medica e annullamento del viaggio

### **La quota non comprende:**

- volo aereo internazionale
- bevande alcoliche e soft drinks
- le attività indicate come "facoltative"
- tassa per utilizzo sistemi video/fotografici se richiesto
- mance
- spese personali
- tutto quanto non espressamente indicato ne 'La quota comprende'

**Nota:** La cifra stabilita prevede un certo tipo di vitto e alloggio e nel caso si desiderino delle sistemazioni diverse, il maggior valore sarà a carico del cliente.

## Informazioni utili

### **DOCUMENTI NECESSARI AL VIAGGIO:**

**Passaporto:** necessario con validità residua di almeno tre mesi dalla data di ingresso nel paese.

**Visto consolare:** non necessario per soggiorni inferiori ai 60 giorni.

**Vaccinazioni:** non ci sono vaccinazioni obbligatorie per l'entrata (vedi paragrafo "Norme sanitarie")

**Polizza assicurativa:** (vedi paragrafo dedicato)

Nel caso di minori o di viaggiatori con cittadinanza diversa da quella italiana, sarà premura del viaggiatore verificare le eventuali normative specifiche.

**NORME SANITARIE:** Si raccomanda di attenersi scrupolosamente a quelle che sono le direttive sanitarie in vigore al momento del viaggio,.

**QUANDO PARTIRE:** I viaggi possono essere organizzati in qualunque periodo dell'anno, tuttavia il periodo migliore va da maggio a settembre.

Il Calendario delle partenze già confermate e dei gruppi in formazione è disponibile sul sito [www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)

A partire da un minimo di 2 viaggiatori le partenze sono garantite in qualunque periodo, ad hoc.

Il viaggio potrebbe poi essere "aperto" ad altri partecipanti, per viaggiare in compagnia e ridurre i costi!

**COME ARRIVARE:** Questo itinerario prevede Arrivo e Ripartenza a Bishkek.

Planet Viaggi Responsabili fornisce il servizio di biglietteria aerea, essendo un operatore specializzato e con esperienza pluriennale nel settore.

Tuttavia il viaggiatore potrà valutare l'acquisto di eventuali biglietti anche in maniera autonoma.

In tal caso sarà responsabilità esclusiva del viaggiatore verificare la coerenza del biglietto con l'itinerario e con i voli di eventuali altri partecipanti, nonché la correttezza dei dati, le regole tariffarie e ogni altro elemento del biglietto.

Si pone attenzione sul fatto che, se il biglietto verrà acquistato direttamente dal viaggiatore, il relativo costo non potrà rientrare nella polizza contro annullamento del viaggio stipulata dall'operatore.

**ACCOMPAGNAMENTO:** Viaggio con coordinatore locale in lingua inglese. L'accompagnamento durante il viaggio è garantito durante tutti i giorni ed è per noi un elemento di fondamentale importanza perchè permette di conoscere e capire meglio la realtà e la cultura locale.

I nostri accompagnatori sono scelti accuratamente poichè rappresentano un forte valore aggiunto al viaggio.

**MEZZI DI TRASPORTO DURANTE IL VIAGGIO:** Trasporti interni privati, con autista a disposizione (autista e accompagnatore possono talvolta coincidere). I tempi di percorrenza possono risultare piuttosto lunghi e sono prevalentemente su strade di montagna, perciò il viaggio potrà risultare un po' faticoso. I tempi di percorrenza calcolati non prevedendo eventuali soste per svariate esigenze (foto, foratura, etc.).

**ALLOGGI:** guesthouse, piccoli alberghi e yurte. Le yurta sono tende di feltro di forma cilindrica, con copertura a calotta, tipiche delle popolazioni nomadi dell'Asia centrale. Durante questo viaggio si pernoverà in Yurta Camp creati per l'accoglienza dei viaggiatori e che dispongono generalmente di servizi condivisi (bagni e docce). Si tratta di sistemazioni confortevoli ma piuttosto semplici, che richiedono un po' di spirito di adattamento che verrà certamente ripagato dal valore dell'esperienza.

**PASTI:** al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali intolleranze, allergie o necessità alimentari e di verificarne la possibilità con l'operatore.



## Informazioni utili

**PASTI:** al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali intolleranze, allergie o necessità alimentari e di verificarne la possibilità con l'operatore.

**ASSICURAZIONI:** Iscrivendosi a questo viaggio, i partecipanti sono automaticamente coperti dalla polizza assicurativa della compagnia di assicurazioni NOBIS TRAVEL.

Si tratta di una polizza medico-bagaglio e contro annullamento del viaggio da parte dell'assicurato (anche in caso di infezione da Covid-19).

Per maggiori dettagli si raccomanda di riferirsi ai testi completi di polizza disponibili in agenzia o sul sito [www.planetviaggi.it/it/assicurazioni](http://www.planetviaggi.it/it/assicurazioni)

Su richiesta sarà possibile valutare anche l'acquisto di polizze integrative con maggiori coperture.



## Informazioni generali sul paese

**CAPITALE:** Bishkek - Popolazione: 6.747.300 (al 1 gennaio 2022).

**SUPERFICIE:** 198.500kmq

**CONFINI:** Kazakhstan (nord); Uzbekistan e Tagikistan (ovest); Tagikistan e Cina (sud); Cina (est)

**FUSO ORARIO:** + 5 ore rispetto all'Italia (+4 ore quando in Italia vige l'ora legale).

**LINGUE:** kirghiso (lingua di Stato) e russo (lingua ufficiale).

**RELIGIONI:** Vige la libertà religiosa. La maggioranza della popolazione (tra l'80 e il 90%, a seconda delle statistiche) è di fede musulmana sunnita. La restante popolazione è perlopiù cristiana, di confessione russo-ortodossa. La capitale Bishkek, e più in generale le regioni settentrionali del Kirgizstan, sono in gran parte laicizzate, mentre il resto del Paese è più conservatore e tradizionale.

**MONETA:** som kirghiso 1€ = circa 95 som.

**TELEFONI E COMUNICAZIONI:** sono attivi diversi servizi di telefonia cellulare sia di standard GSM che di standard CDMA. Le aziende più note sono BEELINE, MEGACOM, che vendono schede SIM prepagate di vario importo che possono essere applicate ai normali telefonini. L'accesso in roaming alla linea italiana è possibile.

**CLIMA:** paese montuoso, il clima è continentale, con inverni molto freddi, spesso gelidi, ed estati calde e soleggiate, talora torride alle quote più basse, ma più fresche in alta montagna. Le precipitazioni sono moderate nella parte occidentale, mentre la parte centro-orientale è arida, e anche desertica alle quote meno elevate. Dai vasti deserti dei Paesi confinanti, possono giungere venti che possono portare tempeste di polvere.

**CUCINA:** la cucina tipica kirghisa si presenta come un mix tra cucina russa e asiatica. La base di tutti i piatti è data dalle produzioni agricole locali, cereali, carne e verdure.

Uno dei piatti tradizionali più amati è il Beshbarmak, composto da carne di cavallo o di manzo, noodles, cipolla, prezzemolo e coriandolo. La zuppa Borsch, con barbabietola, verdure e carne.

La contaminazione russa si percepisce con i Piroshki, ravioli ripieni di carne o verdure, anche con i Pelmeni troviamo le influenze russe, anche questi piccoli gnocchi ripieni di carne, verdure o pesce.

**ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO:** abbigliamento caldo da montagna, scarpe da trekking e attrezzatura per la pioggia, giacca a vento, cappello o berretto, guanti, un foulard per il vento, uno zainetto da utilizzare durante i trekking. Per le quote più basse pantaloncini corti e maglie leggere, felpa per la sera.

Portare con sé un asciugamano da bagno poiché alcune sistemazioni sono sprovviste.

In loco verranno sempre fornite lenzuola e coperte, tuttavia siccome le temperature in alta montagna possono essere piuttosto basse si raccomanda di portare un sacco a pelo (per le notti nelle yurta/guesthouse). Per i pernottamenti in yurta si consiglia di dotarsi di una torcia per eventuale utilizzo dei servizi igienici durante la notte. Consigliamo di prevedere una power bank per la ricarica dei cellulari e una piccola farmacia da viaggio con i farmaci di prima necessità.

**FOTO:** è sempre buona educazione chiedere il permesso prima di fotografare le persone. In alcune città è necessario pagare una tassa per la macchina fotografica o per la telecamera agli ingressi dei monumenti da visitare.

## Note importanti

*Si raccomanda di accertarsi di essere in possesso di tutti i documenti necessari all'effettuazione del viaggio (passaporto in corso di validità minima richiesta nei paesi visitati, eventuali visti, autorizzazioni e assicurazioni obbligatorie, altri documenti eventualmente richiesti per viaggiatori che non abbiano cittadinanza italiana o che siano minorenni).*

*Si raccomanda di attenersi alle regole ed agli eventuali divieti relativi alle **esportazioni** dal Paese visitato.*

*Si raccomanda durante il viaggio di attenersi scrupolosamente alle **disposizioni sanitarie** previste dalla destinazione scelta.*

*Per le **condizioni contrattuali** consultate il sito internet o richiedetele in agenzia.  
Le stesse condizioni sono depositate presso la Provincia di Verona all'ufficio del turismo.*

Organizzazione tecnica:  
**PLANET VIAGGI RESPONSABILI**  
Via Vasco de Gama 12a - VERONA  
Tel: 045 8342630 – 045 8948363  
E-mail:  
viaggiresponsabili@planetviaggi.it  
Skype:  
planet.viaggi.responsabili  
[www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)

