

Kirgizisztán aktívan

Közép-ázsiai kalandok a végtelen hegyek országában

Időpontok	Indulás-érkezés*	Telítettség	Jelentkezési határidő
-----------	------------------	-------------	-----------------------

Miért éppen Kirgizisztán?Kirgizisztán leginkább a 7000 méter fölé vágyó hegymászóknak volt elsődleges célpont az elmúlt évtizedekben, pedig az egykori szovjet tagköztársaság elképesztően sokszínű és vad természeti látnivalóival az egész régió igazi gyöngyszeme. Csak képzeljük el, ahogy a Tien Shan hegység végtelen, hóval borított csúcsai között túrázunk, a központi hegyvidék között 3000 méteren fekvő káprázatos Song Kul tó partján lovagolunk, ahol az első reggeli napsugarak egy jurtában köszöntenek minket, és ahol a reggelinkre a frissen köpült vaját kenhetjük fel a még forró, természetesen helyben sült kenyérlángosra. A szovjet idők romantikus hangulatát minden sarkon árasztó Kirgizisztánban tényleg úgy érezhetjük, hogy megállt az idő: a vörös csillag még ott virít a buszmegállók felett, ütött-kopott öreg Ladák járkák a kátyús utakat, a helyiek közül pedig sokan idillikus nosztalgiával áradoznak azokról a régi szép időkről. Ha nyitott vagy a komfortzónádból kimozdulni, akkor Kirgizisztán életed egyik nagy kalandját kínálhatja, így csak rajtad áll, hogy mikor vágsz bele! **Melyek Kirgizisztán legfontosabb látnivalói?**- a Biskek melletti Ala-Archa Nemzeti Park- a türkizkék Köl-Ükők és Köl-Tor magashegyi tavak- a káprázatos Song Kul tó 3000 méter magasan, hegycsúcsokkal körülvéve- hagyományos jurtában alvás- lovaglás a zöldellő hegyek és völgyek között- Jeti-Ögüz és a Skazka-kanyon vörös-homokkő sziklaformációi- fürdés Közép-Ázsia legnagyobb tavában, az Issyk Kulban- az Altyn-Arachan völgy csodálatos világa és hőforrásai- a magashegyi Ala Kul gleccsertő és Ala Kul hágó- a karakoli állatvásár



1.nap - Biskek, Ala Archa Nemzeti Park

Utunk Kirgizisztán fővárosában, Biskekben kezdődik. Elfoglaljuk szállásunkat ahonnan utunk indul, és amennyiben időnk engedi, egy könnyed túrára indulunk és felkeressük a város határában fekvő Ala-Archa Nemzeti Parkot. A Bishkektől nagyjából 1 órányira fekvő nemzeti park egyből bevezet minket a Tien Shan előhegységeinek varázslatos világába: hatalmas folyóvölgyek, vízesések és havas csúcsok várnak ránk már az első napon! Az Ala-Archa kanyon bejáratától alig fél órás buszozás után máris az Alplager nevű hegyi településen találjuk magunkat, innen indul majd túránk is, miközben virágzó völgyeken és kisebb-nagyobb patakokon kelünk át, körülöttünk 3-4000 méter magas hegycsúcsokkal és gyönyörű sziklaformákkal. A túra végén megpihenünk egyet a nemzeti park nevét magán viselő vízesésnél, majd alig másfél óra alatt visszatúrázunk kisbuszunkhoz. Ezután visszatérünk belvárosi szállásunkra, ahol egy éjszakát töltünk majd. Szállás: 4 csillagos szálloda. (szint: 550 méter, táv: 10 km, menetidő: 4-5 óra)

2.nap - Kochkor, Köl-Ükők (3042 m)

Korai ébredés után egy nagyjából három órás buszozás vár ránk, hogy átutazzunk a Song Kul tóhoz közeli Kochkor apró városába. A hegyek között megbúvó település remek kiindulópontja lesz következő napi túráinknak, ezért a szállásunk elfoglalása és a készletek feltöltése után nem is vesztegetjük időnket és megkezdjük első keményebb, egész napos túránkat. Mai célunk a 3042 méteren fekvő varázslatos, türkiz

kék Köl-Ükök tó, amelyhez egy kaptatós, ám annál szebb túra keretében juthatunk el a délutánunk folyamán. A vad hegycsúcsok közé beékelődött Köl-Ükök mellett már megpillanthatjuk a jellegzetes jurtákat és a vadlovakat is, ők aztán majd további napjainkat is végigkísérik Kirgizisztán más tájain keresztül. Éjszakánkat is az egyik jurtában töltjük, hangulatos tábornűz és frissen főtt kirgiz fogások társaságában. Szállás: jurtában. Ellátás: reggeli, ebéd, vacsora. (szint: 700 m, táv: 12 km, menetidő: 6-7 óra)

3.nap - Köl-Ükök, Köl-Tor (3490 m), Kochkor

A fantasztikus reggeli fények mindenkit korán ki fognak csalogatni a jurtákból. A fényképezőgépek folyamatos kattánása nem lesz véletlen, egészen elképesztő környezet vesz körül minket az ébredező Köl-Ükök partján. Ahogy az első napsugarak besütnek a tó völgyébe, házigazdáink már készülnek reggelinkhez, közben a család kisebb tagjai vagy lovaglással, vagy pedig a halászzattal ütök el idejüket. A havas hegycsúcsok és méregzöld legelők látványával nem lesz könnyű betelni, így reggelink után lelkes útitársainkkal egy fakultatív, fél napos túrára indulunk a Köl-Ükök felett még nagyjából 400 méterrel magasabban fekvő Köl-Tor tó partjához. 3000 méter felett túránk természetesen már lassabban fog haladni, figyelembe véve a magashegyi környezetet és az egyre fogyó oxigént, ám jó eséllyel a csoport összes tagja fel fog jutni velünk 3500 méteres magasságig. Az itt fekvő Köl-Tor tó partján aztán kicsit megpihenünk, élvezzük a pazar kilátást és ebédre visszatérünk az alattunk fekvő jurtáinkhoz. Kora délután aztán a már ismerős úton megkezdjük vezető túránkat, és várhatóan a késő délutáni órákban érünk vissza Kochkor városába. Szállás: családi szálláson, ellátás: reggeli és ebéd a jurtában. (Köl-Tor túra: 6 km, 450 méter, fel/le, 3-4 óra, túra Kochkorba: 12 km, 700 méter lefelé, 4-5 óra)

4.nap - Kochkor, Song Kul (3016 m)

Előző napi fárasztó túránk után ezúttal terepjárók segítségével, 3000 méter körüli hágókon átkelve, nagyjából két óra alatt a délelőtti órákban érkezünk meg a Song Kul tóhoz. A látvány egészen lenyűgöző: a 3016 méteren fekvő tavat havas hegycsúcsok ölelik körbe, a kristálytisza vízből vadlovak iszogatnak, a hófehér jurtákat pedig már messziről észrevesszük a méregzöld füves legelőkön. A nagy magasság miatt a Song Kul partja csupán kora júniustól szeptember közepéig alkalmas legeltetésre, ám a nyári hónapok alatt a kietlen pusztaság nyüzsgő településsé válik. Érkezésünk után gyalogosan járjuk be az első alaptáborunk, Batai-Aral környékét, a bátrabbak pedig akár meg is mártózhatnak a várhatóan 6-7 fok körüli vízben. Vadlovakkal és szamarakkal ismerkedünk, helyi kis srácokkal focizunk, ízletes kirgiz fogásokat fogyasztunk, majd ebéd után felnyergeljük lovainkat, hogy egy 2-3 órás lovastúrára induljunk a szintén tó partján fekvő Jamanacki jurtatáborába. A lovaglástól nem kell megijednünk, teljesen kezdők is biztonsággal meg tudják majd ülni a jámbor, alacsony termetű kirgiz hegyi lovakat, ám természetesen a lovaglás helyett gyalogszerrel is meg lehet tenni az aznapi túratávot. Szállás: jurtában. Ellátás: reggeli a családi szálláson, ebéd és vacsora a jurtában. (Lovastúra szint: kb. 200 m, táv: 7 km, menetidő: 3-4 óra)

5.nap - Song Kul, Kilemche, Kochkor

A lovakat ezúttal már hátrahagyjuk, a jószágokat már nem tesszük ki a magasabb hágókra való felkapaszkodásnak, így hát ismét gyalogszerrel túrázunk tovább a reggeli órákban. A tavat elhagyva enyhén emelkedő úton jutunk fel 3400 méter közelébe, ahonnan végre madártávlatból is megpillanthatjuk a Song Kul hatalmas tavát. A nyári időszak ellenére az időjárás ezen a magasságon rendkívül változatos, így akár egy-egy hózáporra is fel kell készülnünk a magasabb régiókban. Gyalogtúránk mai végállomása a hegyek között megbúvó jurtatábor, Kilemche lesz, itt elfogyasztunk egy tartalmas ebédet, majd iránytaxik segítségével a délutáni órákban térünk vissza Kochkor apró városába. Este aztán egy helyi étteremben próbáljuk majd ki a közép-ázsiai ételek újabb változatait. Szállás: családi szállás. Ellátás: reggeli, ebéd. (táv: 12 km, szint: 600 m, menetidő: 5-6 óra)

6.nap - Kochkor, Skazka-kanyon, Issyk Kul, Jeti-Ögüz, Karakol

Magunk mögött hagyjuk Kochkor csodás vidékét, és a nagyjából 3-4 órás utazásra fekvő Karakolba tesszük át székhelyünket. A legendás Tien Shan hegység északnyugati lejtői és a Issyk Kul tó közé épült Karakol Kirgizisztán negyedik legnagyobb városa, és remek kiindulópontja lesz a környéket felfedező túráinknak. Útközben azonban három megállót is beiktatunk, először a színpompás Skazka-kanyonban, ahol pazar geológiai formákat csodálhatunk meg. A várhatóan meleg időjárásra való tekintettel természetesen megmártózunk a kirgiz Balatonban, vagyis a csodaszép és kristálytisza vizű Issyk Kul hatalmas tavában is, majd végül kisbuszunkkal a Karakolhoz közeli Jeti-Ögüz sziklaformációit látogatjuk meg. A vöröses színű homokkő-formációk talán az egész ország egyik legtöbbet fotózott természeti látnivalói, így mi is próbáljuk majd a legjobb helyeket felkeresni a kellemes délutáni fények között. A nap végén aztán befutunk Karakolba, és folytatjuk kirgiz gasztró túránkat egy újabb helyi étteremben. Szállás: szállóban. Ellátás: reggeli.

7.nap - Karakol, Karakol-völgy, Sirota sáttortábor (2930 m)

A mai napon egész túránk egyik legizgalmasabb és talán legszebb túrájára indulunk, hiszen a ránk váró három nap alatt egészen 3800 méteresen magasságig fogunk feljutni, gyönyörű völgyek és gleccsertavak között. Egy rövid buszozást követően a Karakol-völgy bejáratához utazunk, a belépőjegyek megváltása után pedig elkezdjük az aznapra szánt szakaszt. A Karakol-folyó völgyében haladva az első 2-3 óra viszonylag könnyedén fog telni legelésző lovak és csodálatos tájak társaságában, majd egy meredekebb részt követően további 2-3 óra után érkezünk meg addigra már kiépített sáttortáborunkba. Meredek hegycsúcsok, vad patakok és megannyi más országbeli túrázó között, 3000 méter környékén itt töltjük majd a kimerítő első napunk éjszakáját. Szállás: sátorban. Ellátás: reggeli a szállóban, ebédcsomag, vacsora a sáttortáborban. (szint: kb. 800 méter, táv: 12 km, menetidő: 6-7 óra)

8.nap - Sirota sáttortábor (2930 m), Ala-Kul tó (3532 m), Ala-Kul-hágó (3920 m), Altyn-Arachan

Sátrunkból kikelve csodás látvány fogad majd minket, ám rövid készülődés után időben el kell indulnunk, hiszen egy nagyon hosszú és megerőltető nap vár ránk. Rögtön erősen emelkedő túraösvényen kezdjük aznapi túránkat, és egy kaptatós, nagyjából 2 órás menet után már a 3532 méter magasban fekvő Ala-Kul tó partján találjuk magunkat. Az Ala-Too hegység igazi gyöngyszeme az apró gleccsertó, amely vakítóan türkizkék színével egészen szemképráztató látványt nyújt, főleg ha a kitartó túrázók a tó fölé magasodó Ala-Kul-hágóról csodálják meg a panorámát. Ehhez persze ismét keményen meg kell dolgoznunk, és a kellemetlenül törmeléken terepen, szép lassan haladva, a kora délutáni órákban fogunk felérni a 3920 méteres hágóhoz. Szép idő esetén a panoráma pazar: alattunk az Ala-Kul tó, másik irányba pedig akár a Tien Shan 5000 méter fölé magasodó csúcsait is megláthatjuk. Túránk második része is szemünk előtt lesz, lefelé menet már a Kel'deke-völgyében fogunk letúrázni egészen az Altyn-Arachan falujáig, ez pedig ismét 4-5 óra túrázást jelent majd, így tehát jó eséllyel teljesen kimerülve érkezünk majd meg szállásunkra. Fáradt végtagjainkat aztán lesz alkalmunk kicsit kiáztatni, Altyn-Arachan mellett ugyanis több meleg vizű forrás közül is választhatunk egy kellemes termálfürdőzés jegyében. Szállás: jurtában. Ellátás: reggeli a sáttortáborban, ebédcsomag, vacsora a jurtatáborban. (szint: 1000 méter fel, 1500 méter le, táv: 15-16 km, menetidő: 9-10 óra)

9.nap - Altyn-Arachan, Arachan-völgy, Karakol

Vadlovak, hegyi patakok, méregzöld legelők és havas hegycsúcsok között, Altyn-Arachan gyönyörű településén ér minket a reggel. A mai napra nem marad más hátra, mint a visszatérés Karakol városába. Utunk során utoljára felhúzzuk túrabakancsainkat és egy kellemesen lejtős, nagyjából 15 km-es túra után már Ak-Suu településen találjuk magunkat, innen pedig a délutáni órákban átbuszozunk Karakolba. Ha időnk megengedi, a városban található két történelmi emléket is megtekintjük, az egyik az 1910-ben épült Dungan Mecset, illetve a 1872-ből fennmaradt Szentháromság Katedrális. Szállás: szállóban. Ellátás:

reggeli a jurtatáborban. (szint: 150 méter fel, 800 méter le, táv: 14-15 km, menetidő: 4 óra)

10.nap - Karakoli állatvásár, Issyk Kul, Bishkek

Minden vasárnap kora hajnaltól Karakolban tartják Kirgizisztán legnagyobb állatvásárját, így mai reggelünkön természetesen mi sem hagyhatjuk ki ennek felkeresését. Rövid séta után a város széli piactér tömve lesz lovakkal, marhákkal, kecskékkal és juhokkal, ahol aztán sokszor komikus és keserédes jeleneteknek lehetünk majd szemtanúi: húzzák vonják a jószágokat, alkudoznak, ki és berakják őket csomagtartókba, hogy aztán a délelőtti végére mindenki megtalálja a magának való új haszonállatot. Miután kialkudoztuk és kifotóztuk magunkat, reggelink után már el is indulunk vissza a főváros felé, menet közben azonban ismét megállunk egy csobbanásra a már ismert Issyk Kul tavában. Utunk zárásaként beülünk egy bishkeki étterembe, hogy átbeszéljük az elmúlt tíz napunk izgalmas történeteit. Szállás: 4 csillagos szálloda. Ellátás: reggeli.

11.nap - Bishkek

Repülőnk indulásának függvényében hazaindulunk, a mai napon szervezett programunk már nincs. Ellátás: reggeli.

Tudnivalók

Út ára tartalmazza

- az utazást Kirgizisztánban bérelt busszal és iránytaxikkal végig a program során,- külön 4x4-es jeep-ek használatát a Kol-Ülök túránál, - a szállásokat 4 éjszakára szállodákban, 2 ágyas, saját fürdőszobás szobákban,- a szállásokat 2 éjszakára magánszállásokon, helyi családoknál, 2 ágyas, közös fürdőszobás szobákban,- a szállásokat 3 éjszakára tradicionális, több ágyas jurtákban,- a szállásokat 1 éjszakára magashegyi sátrakban, - 10 reggelit, 4 ebédet és 2 ebédcsomagot, 4 vacsorát,- a lovak használatának árát és a helyi lovas vezető díját,- Altyn-Arachan településén a meleg vizes fürdő bérleti díját,- a programban szereplő egyéb kirándulásokat helyi vezetőkkel,- az ismerkedési esten egy welcome drinket, - a szervezést és a magyar nyelvű csoportkísérést.

Út ára nem tartalmazza

- a nemzetközi repülőjegy(ek) árát, - a repülőtéri transzfereket,- a biztosítást, - a belépőket, és a fakultatív programok költségeit, - az étkezéseket a külön feltüntetetteken kívül.

Árfolyam

Fontos! Utazásunk árát 360 Ft / 1 USD árfolyamig tudjuk tartani. Ha a dollár (USD) ára az utazás indulását megelőző 35. napon ezt meghaladja, akkor árkorrekcióra kényszerülhetünk. Árkorrekció esetén az utazási szerződésünkben rögzített szabályok szerint járunk el.

Repülőjegy

A garantált indulást követően fontos minél hamarabb megvásárolni a repülőjegy(ek)et. Utunkhoz a kiutazás egyénileg történik, a szükséges repülőjegy(ke)t irodánkon keresztül is meg tudod vásárolni. Ha nem irodánkon keresztül vásárolod meg, kérjük egyeztess ügyfélszolgálatunkkal. A program az első szálláson kezdődik és az utolsó szálláson fejeződik be, a repülőtéri transzfer árát az út ára nem tartalmazza. A nemzetközi repülőjegy tájékoztató ára (Budapest - Bishkek - Budapest útvonalon) **220.000 Ft - 260.000 Ft-tól.** (2024.január 16.)

Utazás

Kirgizisztánban helyileg bérelt kisbuszokkal és iránytaxikkal történik az utazás, a városokon belül pedig

néha tömegközlekedést is használunk.

Létszám

Tájékoztató létszám: 9-19 fő. Az utat minimum 9 fő befizetése esetén indítjuk el.

Túra nehézsége

Milyen nehezek a túrák Kirgizisztánban?A programok többsége egy aktív, hétköznapi sportos erőnléttel bárki által teljesíthető. A túráink során fel kell készülni a sokszor nehéz terepre, a patakokon való átkelésre és a szeszélyes időjárásra is. A Song-Kul tónál a lovagláshoz nem szükséges előzetes tapasztalat, teljesen kezdők is bátran megülhetik a kirgiz lovakat. Az Ala-Kul hágón való átkeléskor a nagy magasság miatt szükségünk lesz a hiánytalan felszerelésre és a fokozott kitartásra. Az Ala-Kul hágón való leereszkedés rögtön egy nagyon meredek törmeléklejtővel kezdődik, ezért ehhez a szakaszhoz nélkülözhetetlen a szédülésmentesség és a jó lépésbiztonság.

Terület

Ország

Hova megyünk, mit kell tudni Kirgizisztánról?Kirgizisztán közép-ázsiai ország, 1990 óta független, korábban a Szovjetunió egyik tagállama volt. Délkeleten Kína, délnyugaton Tádzsikisztán, nyugaton Üzbegisztán, északon Kazahsztán határolja. Területébe beékelődik a Ferganai-medence, amelynek nagyobb része Üzbegisztánhoz tartozik, de a völgy felső része Kirgizisztán területe. Itt az országhatár igen bonyolult futású, több enklávé és exklávé alakult ki. Kirgizisztán teljes területe hegyvidék. Északon a Kirgiz-hegység, középen a Tien-san, délen pedig a Turkesztáni-hegység vonulatai foglalják el az ország területét. Az ország legmagasabb pontja a Győzelem-csúcs, 7439 méter. A hegyvidéki ország gazdasági életét a mai napig a mezőgazdaság (gyapot termesztés, nomád pásztorkodás) határozza meg. Jelentéktelen ipara is van (arany-, higany-, illetve urán-ércet bányásznak). 1995-ben lényeges gazdasági fellendülés volt észlelhető, a GDP éves növekedése 5%. Az ország nemzeti valutája a kirgiz szom (KGS). A kivitel fő mezőgazdasági terméke a gyapot, a gyapjú és a hús. A kibányászott ércek szinte teljes része exportra kerül. Az import energia-hordozókból, gépipari termékekből és élelmiszerekből áll. Az utóbbi években megnőtt a kábítószer-termelés is. Fő gazdasági partnerei: Oroszország, Kazahsztán, Üzbegisztán.**Időeltolódás:** Nyáron + 4 óra Budapesthez képest, vagyis ennyivel kell előreállítani az órákat (azaz amikor Budapesten déli 12 óra van, Közép Ázsiában 16 óra a pontos idő).**Elektromosság:** Az elektromos hálózat feszültsége megfelel az itthoninak (220 V), a kamerák és az egyéb elektromos berendezések akkumulátorait szállásainkon fel lehet tölteni. Vidéken csak a nagyobb városok, megközpontok közelében van télerő, internet szintén csak a nagyobb városokban lesz elérhető. **Közbiztonság:** Vidéken nem kell tartani sem lopástól, sem erőszaktól, alapvetően békés népek élnek az itteni tájakat. Vidéken nyugodtak lehetünk, mert dolgainkhoz nem nyúlnak a helyiek. A fővárosokban több veszély is leselkedik. Ne fizessünk előre, nehogy eltűnjön az illető. Másik veszély a zsebtolvajok. Legyünk óvatosak tömegben, figyeljünk oda egymásra. Problémát jelenthetnek még a részegek. Ittas helyivel, oroszsal, ne álljunk le vitatkozni, és éjszakai bárók környékén éjszaka ne sétálgassunk egyedül. Másik veszélyforrás lehet a nagyvárosokban hivatalos szerv. Mindig legyen nálunk útlevelelünk és annak fénymásolata. Az útlevelet ha kéri mutassuk meg, de sose adjuk ki a kezünkbe. Legyünk határozottak és nyugodtak. Közép Ázsia közbiztonság szempontjából teljesen nyugodt, alapvetően csak arra kell figyelni, vigyázni, mint más országokba történő utazások alkalmával is. A városokban hasonló a helyzet, sőt itt jóval szigorúbbak az ellenőrzések a közlekedési eszközökön, az utcákon, mint pl. Budapesten, és több rendőr is van az utcákon.

Időjárás

Milyen az időjárás Kirgizisztánban?Kirgizisztán szinte teljes területe hegyvidék. Ennek köszönhetően

klímája rendkívül változatos. A hegyekben a hőmérséklet nyáron is + 3; +5 ° C fokig süllyedhet, míg a völgyekben nyáron jellemző a + 25 ° C fok. Általános a levegő szárazsága az egész országban, minek köszönhetően évente 250 napsütöses nap tapasztalható. Az éjszakai alacsony hőmérséklettel mindenképpen számolni kell, főleg a hegyekben, ezért fontos a meleg hálózás. Eső, a 3000 méter fölötti részeken pedig hózápor bármikor előfordulhat, ezért fontos a megfelelő felszerelés.

Felszerelés

Amire nem árt felkészülni, az a lehetséges változékony időjárás, így **jó minőségű vízálló öltözetet és egy jól bejáratott túrabakancsot mindenképp csomagoljunk hátizsákunkba!** Kényelmes nagy hátizsák, vagy sporttáska (ebbe kerül a felszerelésed nagy része, fontos, hogy erős, strapabíró anyagból legyen), egy kis hátizsák (a napi szükséges felszereléssel, ami mindig nálad van). Fejfedő, esőkabát, napszemüveg, naptej, melegebb ruhák a hidegebb estére, rövidnadrág a melegebb napokra. Legalább 5 C fokos komfortfokozatú hálózás (éjszakára lehűl a levegő, de fagypontra alig sose csökken), elemilámpa vagy fejlámpa, tartalék elemek, zsebkész (konzerv-, üvegyitóval stb., pl. svájci bicska), kulacs, UV-szűrő napszemüveg, rovarriasztó, naptej! A szakszerűen megválogatott felszerelésekkel utazásod, s főleg a túrák során könnyebben fogsz megküzdeni az elemekkel, eltöltött időd még inkább élménnyé válhat. Ruházat: Bár iszlám országba látogatunk, szabadon viselhetünk európai ruhákat. Ennek ellenére a hölgyek kerüljék a túlságosan rövid, kivágott felső és alsó ruházatot. Hosszú és rövidnadrág, egy vastagabb és egy vékony pulóver, esőkabát az esetleges csapadékra való tekintettel, meleg ruha, nedvszívó zoknik, pólók, fürdőruha, napszemüveg. A túrabakát legyen tartós (ne kelljen sajnálnunk), védjen a naptól és a tüskéktől. Ha hideg van, pulóvert vagy polárt lehessen alávenni. Éjszakára meleg holmik, polár, pulóver lehetnek. Hozzunk fejfedőket, éjszaka a hidegtől, nappal a naptól védjük meg velük magunkat. Túrapiő, szandál, papucs. Mivel utunk során előfordulhatnak korlátozott tisztálkodási lehetőségek, javasoljuk, hogy nedves törlőkendőt is hozz magaddal. A [Fjällräven](#) ajánlata: Egy körülbelül 30 literes hátizsák (egy napi felszereléssel, vízzel, elemőzsiával) mindig hasznos társunk. A Fjällräven Bergen 30 hátizsákja vízhatlan volta miatt akár esős időben is szárazon tartja felszerelésünket. A Karl túranadrágok, illetve a Karla túranadrágok szinte bárhol használhatóak, a nyári hétvégi kirándulások és a magashegyi túrázások alkalmával egyaránt. Ez a típus a kopásálló, előavatott G-1000® Silent anyagból készült. A nadrág lábszárhosszvégződése szegés nélküli, így könnyen a kívánt hosszra állítható.

Szállás

Milyenek a szállások Kirgizisztánban? Utunk során szállókban, tradicionális jurtákban, vagy helyi családoknál, magánszállásokon szállunk meg. A szállókban kapunk ágyneműt és törülközőt, valamint a szobák mind rendelkeznek saját, meleg vízzel, angol WC-vel ellátott fürdőszobával. A szobák mérete, tájolása, felszereltsége egymástól eltérő lehet. A szobák mindig két ágyasak, így az egyedül jelentkezőket összetársítjuk nemből és lehetőség szerint korban megegyező utastársakkal. A szállodákban van wi-fi. A jurtákban és a magánszállásokon módunk lesz bepillantást nyerni a helyiek életébe, kemencéjébe, megkóstolhatjuk a helyi házi kosztot, és megismerhetjük az igazi közép-ázsiai vendégszeretetet. A családi szállásainkon 3-4 szobához tartozik egy-egy jól felszerelt, tiszta fürdőszoba, melegvízzel és angol WC-vel. **Egy-egy jurtában várhatóan 4-5 ember fog majd aludni, ám a vendéglátó családok belátása szerint ez a szám a helyszínen bármikor változhat! A jurtás és sátras szállásainkon a hely jellegéből adódóan nem lesz fürdőszoba, hanem a jurtákon kívül található egy vagy több pottyantós WC, melynek használatát több utastársunkkal kell majd megosztani.**

Higiénia

Milyen a higiénia Kirgizisztánban? A több napos hegyi túráink alatt mindenképp fel kell készülni a ritkán igénybe vehető tisztálkodási lehetőségekre. Szállásainkon mindig lesz fürdési lehetőség, de a jurtákban nem lesz meleg víz, csupán mobil csaptelepek a tisztálkodáshoz. A csapvíz fogmosásra és egyéb tisztálkodásra használható, de a boltban vásárolt vizet is használhatjuk. Az illemhelyek esetében szintén

nomád viszonyokra készüljünk, tehát túrák alatt pottyantós WC-t, vagy a természet adta lehetőségeket fogjuk igénybe venni. Nincs kötelezően előírt védőoltás. A sokat utazóknak javasoljuk azonban a hepatitisz A, B, a tetanusz és hastífusz védőoltások megszerzését. Mivel a megfelelő védettség elérése céljából egyes oltásokat az indulás előtt akár több héttel korábban kell beadatni, fontos, hogy időben keresd fel háziorvosodat vagy az oltóközpontot. Saját belátás szerinti alapvető egészségügyi csomagot érdemes magaddal hoznod (gyógyszerek, ragtapasz stb.). A hegyekben napvédő krém, Labello szükséges!

Élelem

Utazásunk önellátó. Nincs értelme Magyarországról hozni élelmet. A nagyvárosokban európai színvonalú éttermeket, és élelmiszerboltokat is találunk, de a kisvárosokban és vidéken be kell érünk a helyi konyha meglehetősen egyszerű, esetlegesen idegen ízvilágú fogásaival. Utazás közben az étkezés is hasonló, nomád jelleget ölt. Az alap élelmiszerek (kenyér, különböző hús, zöldség, gyümölcskonzervek, rizs, tészta stb.), víz, üdítő megvásárlására mindig lesz lehetőség a fővárosban és a nagyobb falvakban. Nem tudjuk biztosítani, hogy minden nap ugyanabban az időben, háromszor-négyszer megállunk étkezni, így aki ragaszkodik a sűrű és rendszeres étkezéshez, annál mindig legyen ennivaló. Mindig legyen nálunk elegendő víz. Az áruválaszték a boltokban európai szintű, főleg a nagyvárosokban, de az alapvető élelmiszereket mindenhol megvehetjük. Útközben mindig lesz lehetőség megállni, és út melletti vagy városokban, falvakban található kávézókban ebédelni, vacsorázni, illetve a kisboltokban mindenki megveheti magának a személyes szükségletei szerinti élelmiszereket. Az árak nagyjából magyarországi szintűek. **Milyen a kirgiz konyha?** A kirgiz konyhát egyfelől a nomád életmód, másfelől pedig a szomszédos népek hatása hozta létre. A hozzávalók tekintetében azt tapasztalhatjuk, hogy a legtöbb étel kevés alapanyagból készül, nem sok zöldséget fogyasztanak. A legtöbb fogás tészta vagy galuska alapú, viszont sok hús és tejterméket (sajtokat, vaját, kefírt) esznek. A kirgizek kevés fűszert használnak, ételeik egyszerűek, de igen jellegzetesek. A legtöbb étel meleg és tápláló, hogy jobban bírjak az emberek a zord időjárást. A kirgizek asztaláról nem hiányozhatnak a tipikus közép-ázsia kerek laposkenyerek (naan), melyeket szénnel fűtött kemencékben sütnek ki. A kenyereket vajjal vagy lekvárral fogyasztják, de a főételek mellé is jól illenek. A kirgizek kedvelik a húsos ételeket, gyakran fogyasztanak bárány- és marhahúst. A legradicionálisabb kirgiz étel a beshbarmak, melynek neve annyit jelent, hogy öt ujj, ami valószínűleg arra utal, hogy az ételt egykor kézzel ették. Ez az étel egyfajta gazdag húsleves sok tésztával és hússal, melyet a kirgizek ünnepi alkalmakkor szoktak fogyasztani. A hús lehet lóhús vagy bárány, esetleg marhahús. A másik kihagyhatatlan kirgiz étel a manty, a hússal töltött kis batyu. Az italok közül első helyen a tea áll, kávé csak elvétve fogyasztanak. Náluk a teázás külön program.

Pénz-ügy

Mi Kirgizisztán hivatalos pénzneme? Mennyi költőpénzt vigyünk magunkkal? Kirgizisztán hivatalos fizetőeszköze a **kirgiz szom**, 1 USD = kb. 88-90 szom. A nagyvárosokban vannak bankautomaták, de célszerű készpénzt hozni amerikai dollár (USD) vagy EUR formájában, mivel ebben a térségben ezeket a legkönnyebb váltani, de a **legjobb a dollár**. Javasolt, hogy csak hivatalos pénzváltó helyen váltsunk, és nem "feketén" az utcán. A kis címletű bankjegyeket kedvezőtlenebb árfolyamon váltják. Ugyanez vonatkozik a sérült, szakadt, régi (2000 év előtti), bankjegyekre is! Költőpénznek napi 20-25 dollárt javaslunk, ami fedezi a szükséges alapétkezések, apróbb ajándéktárgyak költségét. Átlagos költség mellett (egy-két ajándék, képeslapok, esetleg plusz élelem, stb.) 350-400 USD elegendő kell legyen egy fő számára, de természetesen ez egyéni vérmérséklet függvénye. Bevett szokás a borraivaló, amit a helyi vezetőknek, sofőröknek a túra végén adunk, tegyünk rá félre pár dollárt. **Tájékoztató belépő árak (2023):**- repülőtérről transzfer megközelítő ára: Bishkek reptér és a szállás között: kb. 20-30 USD/taxi. Az egyéni árakat a létszám és a repülési menetrendek befolyásolják, ezek ismeretében optimalizáljuk a transzfereket.- Ala-Archa Nemzeti Park belépő: 2 USD- Karakol Nemzeti Park belépő: 5 USD- egyéb belépők: 5 USD- borraivalók összesen: kb. 30 USD/fő

Vám

Mi szükséges a Kirgizisztánba történő beutazáshoz? Kell vízum Kirgizisztánba? Magyar állampolgárok 60 napot nem meghaladó tartózkodás esetén **vízummentesen** utazhatnak Kirgizisztánba. Az útleveleknek még legalább 6 hónapig kell érvényesnek lennie a Kirgizisztánból történő kiutazás után. A mindenkor határátlépési információkról a [konzuli szolgálat oldala](#) ad aktuális és részletes tájékoztatást. Mindenki maga felelős azért, hogy azoknak a személyi feltételeknek megfeleljen, amik az utazáshoz szükségesek!

Csomag

Legyen egy nagy (60–70 literes) hátizsákod, vagy sporttáskád, és egy kicsi hátizsákod (25-30 literes), úgy pakold meg hogy gyakran vinned is kell őket egyszerre. A nagyobbban a ruhák és a napi használatra nem szükséges dolgok, a kisebbik "kézipoggyász" iratokkal, élelemmel, vízzel, s olyan dolgokkal, melyek jó, ha kéznél vannak. Felesleges dolgokat nem érdemes hozni, mert majd mindennap másik szálláson leszünk, s az út végén kiderül, hogy sok mindent nem is használtunk. Az utazás alatt csomagjaink végig velünk lesznek, de a napi programhoz felesleges részüket természetesen az aktuális szállásokon tudjuk hagyni. A repülőre felvihető kézipoggyász és a feladott nagy poggyász súlykorlátját mindig az adott légitársaság határozza meg a megvásárolt jegy függvényében.

Biztosítás

Kell biztosítást kötni Kirgizisztánba? Kötelező! Szeretnénk figyelmedet felhívni arra, hogy a részvétel feltétele az út teljes időtartamára érvényes utasbiztosítás, kiegészítő sport extra kategóriával együtt, ami - többek között - kiterjed hegymászásra, sziklamászásra, via ferratára, canyoningra, valamint olyan jellegű túrázásra is amely, speciális eszközök (kötélbiztosítás, hágóvas, jégcsákány) használatát indokolják. Mivel a legtöbb biztosítás felső magassághatára 3500 méter környékéig terjed csak, javasoljuk irodánkban megkötni az Európai Utazási Biztosító (EUB) Air & Cruise Outdoor elnevezésű utasbiztosítási termékét, amely alapján a biztosító kockázatot vállal Világ-1 területi hatállyal, kizárólag az Eupolisz utazási iroda által szervezett vadvízi evezésekre, raftingra és **tengerszint felett legfeljebb 7.150 méteren történő trekking túrákra is.** Szeretnénk figyelmedet felhívni arra, hogy a részvétel feltétele az út teljes időtartamára érvényes utasbiztosítás. Érvényes biztosítás hiányában a túrán való részvételt megtagadjuk. **Kérjük, nézd meg, van-e érvényes utasbiztosításod! Amennyiben rendelkezél már utasbiztosítással, ellenőrizd le, hogy kiterjed-e a fent írt speciális sport extra kategóriára is!** Irodánkban az Európai Utazási Biztosító (EUB) kedvezményes utas- és sztoró biztosításainak megkötésére van lehetőség, az alábbiak szerint: **Önállóan is köthető utasbiztosítás:** Air & Cruise Outdoor: 27.000 Ft/fő **Önállóan is köthető sztoró biztosítás:** Storno Basic, ami a részvételi díj 5%-a (önrész: 20 %): 19.950 Ft/fő **Sztornóbiztosítás és utasbiztosítás együtt:** Storno Kombi, ami a részvételi díj 4%-a (önrész: 0-10 %), és az utasbiztosítás együtt: 42.960 Ft/fő A feltüntetett összegek a teljes részvételi díjra vonatkoznak, amennyiben jogosult vagy törzsutas kedvezményre, akkor annak százalékával megegyező mértékben csökken a stornóbiztosítás díja. **Fontos, hogy amennyiben szeretnél sztoró biztosítást megkötni, azt csak az első befizetéssel egyidejűleg teheted meg, később már nem!** Bővebben a biztosító szolgáltatásairól a honlapjukon olvashatsz: www.eub.hu