

Kirgizisztán, Lenin-csúcs trekking (Pamír)

Túrák a Pamír hétezeresének vonzásában

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

Nagy népszerűségnek örvendő [Kirgizisztán](#) túránkon fellelkesülve megalkottuk Kirgizisztán dél programunkat, amelyben az ország déli részeinek főbb látnivalóit fűztük fel egy igazán belevaló magashegyi túrasorozatra. Programunk központjában a Pamír-hegységben emelkedő 7134 méter magas Lenin-csúcs áll, amelynek alap- és 1-es táborába is koptatjuk bakancsainkat, az éjszakákat pedig igazi magashegyi expedíciós környezetben, sátrazva töltjük majd a gleccser morénáján. Közép-Ázsia egyik legnagyobb kiterjedésű jégárján, a Lenin-gleccseren fogunk kövületeket keresni, a Pamír-hegység panorámájával megkoszorúzva kaptatunk majd fel a Sary Mogol-hágó köves magashegyi átkelőjén, hogy megpillantsuk a türkiz vizű Besh Kolt, azaz az „Öt tó” katlan érintetlen tengerszemeit. Keretet adva utazásunknak felkeressük az ország első UNESCO Világörökségi emlékét, a muzulmánok szent zarándokhelyének számító Szulimán-hegyet, és meglátogatjuk Közép-Ázsia legnagyobb, majd' háromezer éves múlttal rendelkező bazárját is Osh városában. Nomád kalandok Kirgizisztánban, ahogy más nem csinálja! Kiemelt látnivalók és élmények az utazás során:- az UNESCO Világörökségi helyszínének számító Szulajman-hegy,- Közép-Ázsia legnagyobb bazárja, az Os bazár,- a Pamír Highway,- 3615 m magasságú Taldyk-hágó,- a 7134 méter magas Lenin-csúcs látványa,- a Lenin-gleccser,- Aláj-hegység homokkő formakincsei,- a varázslatos Sary Mogol-hágó,- a türkiz tükrű Besh kol tavak,- végtelen füves pamírok és szűrtők.

A Lenin-csúcs trekking túránkat összekötheted az alap [Kirgizisztán](#) utunkkal is, a részletekről érdeklődj az irodánkban!

1.nap - Bishkek, Os, Szulajman-hegy

Érkezés Kirgizisztán második legnagyobb városába, Osba, ahol elfoglaljuk szállásunkat ahonnan utunk indul. A Ferganai-medence egykori történelmi központja, a 3000 éves múlttal rendelkező Os a Selyemúton haladó egykori karavánok fontos megállóhelye volt, olyannyira, hogy itt alakult ki Közép-Ázsia legnagyobb bazára: az „Os bazár” is. Egy központi szállóban elfoglaljuk a szobáinkat, kipihenjük a hosszú utazás fáradalmait, és amennyiben időnk engedi, a délutáni órákban felkerekedünk és felfedezzük a nagy múltú várost. Elsétálunk a Muzulmánok fontos zarándokhelyére: a Szulajman-hegyre, amely látványával, földrajzi és városközponti elhelyezkedésével, kulturális jelentőségével az ország első UNESCO Világörökségi helyszínének számít. A „szent hegy” csúcsáról remek kilátásunk nyílik a minaretekkel tarkított, pléhtetős házas városra, a Ferganai-medence peremvidékére és a távolba felsejlő Aláj-hegység homokkő vonulataira is. Közös vacsoránk előtt még bevásárolunk az elkövetkező napokra, majd időben lefekszünk, mert másnap hosszú utazás vár ránk. Szállás: szállóban.

2.nap - Os, Pamír Highway, Taldyk-hágó (3611 m), Achik Tash alaptábor (3600 m)

Bőséges reggelink elfogyasztását követően átvesszük a határ engedélyeinket, bérelt gépjárműinkbe szállunk és megkezdjük több órás kalandos utazásunkat az Aláj-hegység irányába. A világ legmagasabban fekvő aszfaltos útjaként ismert, legendákban bővelkedő Pamír Highway északi ágán utazunk, amely a selyemút részeként fontos kereskedelmi útvonal volt Afganisztán és Tádzsikisztán között. Keresztezzük a

hajtűkanyarokkal gyakran tarkított 3611 méter magasságú Taldyk-hágót, amely gépjárművekkel szinte csak a nyári időszakban járható. Legmagasabb pontjáról tiszta idő esetén már szépen kivehető a Pamír-hegység „frontvonala”, benne a 7134 méter magasságig nyújtózó Lenin-csúccsal. Az Alay-völgyébe ereszkedve már a magashegyi pamírok és szűrtök látványával karöltve haladunk tovább, keresztülhajtunk a Kizil-suu vadvíze fölött elvezetett vasbeton hídon, és megkezdjük off-roadunkat a magashegyi legelők, időszakos folyóvölgyek sáros, kavicsos, görgeteges felszínén. A Lenin-csúcs alaptáborába, a 3600 méter magasságban kiépített Achik Tashba, a késő délutáni órákban érkezünk meg. Elfoglaljuk magashegyi sátrainkat, vacsorázunk és gyönyörködünk a Lenin-csúcs északi falára feszülő lemenő nap fényébe. Szállás: magashegyi sátrakban. Ellátás: reggeli és vacsora.

3.nap - Achik Task alaptábor (3600 m), Petrovsky peak gerinc (~4500 m), Hagyma-rét

A reggelit követően akklimatizációs túrára indulunk a tábor fölé magasodó Petrovsky-csúcs irányába. Kistáskáinkkal a hátunkon keresztezzük az időszakos vízfolyások völgyét, hogy elérjük a hegy gerincének meredek, füves oldallejtőjét. Figyelve a helyes akklimatizációra szépen, lassan serpentinezve emelkedünk, tesszük egyik lábunk után a másikat, miközben az alaptábor egyre kisebbnek hat, ha visszatekintünk a hátunk mögé. A gerincre érve tiszta idő esetén csodás kilátás fogad minket; az alaptábor nagy füves legelőn helyezkedik el mélyen a lábunk alatt, más expedíciók színes sátrai és a tradicionális kirgiz jurták földre szórt darabjai pedig csak tovább színesítik az élénk terülő látványt. Északra tekintve az Alay-völgy sűrű párába burkolózik, fölötte az Alay-hegység homokkő vidéke zárja a horizontot. Nyugatra a Petrovsky-csúcs nagy glaciális katlanja, benne sűrűn törmelékkal fedett, összetöredezett blokkgleccserre nyugszik, a katlan legfőbb részén pedig a Petrovsky-csúcs 4910 méter magas havas csúcsa emelkedik fölénk. A keskeny gerincen elindulunk a csúcs irányába, és a hóhelyzettől függően magasabbra sétálunk. Elérve a hóhatárt visszafordulunk és leereszkedünk a táborba, hogy pihenjünk, és elég folyadékot fogyasszunk. Délután a tábor határában elfekvő Hagyma-, és Gyopár-rétre sétálunk, hogy megnézzük a „jól táplált” helyi mormotákat, és begyűjtsünk egy-két darabot az európai havasigyopár legközelebbi rokonainak számító gyopárokból. Szállás: magashegyi sátrakban. Ellátás: reggeli, ebéd és vacsora. Táv: 8 km, Szint: 1000 m fel és ennyi le.

4.nap - Achik Task alaptábor (3600 m), Travelers-hágó, 1-es tábor (4400 m)

Hosszú és fárasztó túranap elé nézünk. Kis táskáinkkal, amelyekben a legfontosabb napi felszerelésünk és ellátmányunk lesz, vágunk neki az előzőnap már megismert, hagymától illatozó rét irányába. A maradék felszerelésünk egy részét öszvér viszi majd fel az 1-es táborba. A Travelers-hágó legmagasabb pontjáig hat kilométert sétálunk, és a szintemelkedésnek megteszük közel a felét is. A hágó kiváló kilátóhely is, ahol harapunk egyet és pótoljuk az eddig kiizzadt folyadékot, miközben tekintetünkkel az innen már jól látható Lenin-gleccser hasadékos, törmelékes felszínében gyönyörködünk. Az útnak innen indul a nehéz része. Törmeléklejtőkön haladunk fel és alá a keskeny 1-2 ember szélességű nyomban. Keresztezzük pár időszakos vízfolyást is, a legnehezebbeknél kirgizi lovasok várják, hogy némi borra valóért cserébe segítséget nyújtsanak nekünk. Utunk nehéz ugyan, de rendkívül látványos: szinte egymás után érjük a különböző magashegységi glaciális formákat, és a szelektív erózió által kialakított alakzatokat, mindeközben pedig egyre közelebb érünk a 7134 méter magas Lenin-csúcs északi falához. Késő délután érkezünk meg a Lenin-gleccser törmelékkal fedett felszínén kialakított 1-es táborba, ahol elfoglaljuk az előre felállított kényelmes sátrainkat. Táborunk a Lenin-katlanban helyezkedik el, hihetetlen környezetben! Körülöttünk széttöredezett függőgleccserek nyúlnak le a hegyóriások gerinceiről, élesen csipkézett csúcsok törnek az égbe, a Lenin-gleccser tömege pedig szinte beleveszik a horizontba. Itt lehetőségünk van megérteni azt, hogy milyen kicsik is vagyunk mi emberek a természet erőihez képest. A megérdemelt finom vacsorát követően elfáradva, de elégedetten bújhatunk be a hálósájkjainkba. Szállás: magashegyi sátrakban. Ellátás: reggeli és vacsora. Táv: 19 km. Szint: 980 m fel és 400 m le. Időtartam: 7-9 óra.

5.nap - 1-es tábor (4400 m), Peak Kholm gerinc (4800 m)

Programunk legszebb napja elé nézzünk! A reggelink elfogyasztását követően felsétálunk a táborunk fölé magasodó Peak Kholm gerincére, ahonnan leírhatatlan kilátásunk nyílik a katlanra. Mai túránk a terep szempontjából nem számít nehéznek, azonban a magasság miatt kellő óvatossággal fogunk mozogni. Felhúzzuk hágóvasainkat vagy a jó minőségű csúszásgátlóinkat és útnak indulunk. Keresztezzük a Lenin-gleccser mellék ágát, és a törmelékes hegyoldalban felhágunk a nyomon a gerincig. Itt addig emelkedhetünk, amíg el nem érjük a mellécsúcs alatti sziklás részeket, onnantól azonban már nem megyünk tovább. Túránk leglátványosabb kilátópontjáról széttekintve megnyugodhatunk, hogy megérte a sok nehézség, mert a látvány valóban pazar és leírhatatlan. A fényképek elkészítését követően visszaereszkedünk a táborba, ebédelünk, a délutánt pedig a Lenin-gleccser felfedezésével töltjük el. A finom vacsorát követően korán lefekszünk, mert másnap hosszú nap elé fogunk nézni. Szállás: magashegyi sátrakban. Ellátás: reggeli, ebéd és vacsora. Táv: 3-6 km. Szint: 400 m fel és annyi le. Időtartam: 3-5 óra.

6.nap - 1-es tábor (4400 m), Achik Tash alaptábor (3600 m), Sary Tash

A napfelkeltével együtt kelünk, összepakolunk, majd megreggelizünk. Kistáskáinkkal a hátunkon búcsút intünk az 1-es tábornak és elindulunk vissza az alaptáborba az általunk már megismert útvonalon. Észrevesszük majd magunkon, hogy minél alacsonyabbra ereszkedünk, annál könnyebben fog menni a túra, visszatér belénk az erő és könnyebben vesszük az eléink táruló akadályokat is. Az alaptáborba a délutáni órákban érkezünk meg, ahol már meleg étellel várnak minket. Kis pihenőt követően összepakoljuk a felszereléseinket, terepi buszainkba szállunk és az Alay-völgy legfontosabb településére a Kína – Tádzsikisztán – Kirgizisztán határ régióban fekvő, Sary Tashba utazunk, ahol megismerkedünk vendéglátóinkkal és elfoglaljuk a szállásunkat. Szállás: helyi turizmus keretében működő hostelben, 2-4 ágyas szobákban. Ellátás: reggeli, ebéd és vacsora. Táv: 19 km. Szint: 400 m fel és 980 m le.

7.nap - Sary Tash, Sary Mogol, Sary Mogol-hágó (4120 m), Sary Tash

A finom reggelinket követően bérelt kocsikba szállunk és Sary Mogol települést érintve az Alay- hegység lábához kocsizunk, ahol a túránk kiindulópontja található. Széles völgy oldalán keskeny, taposott ösvényen haladunk a hegyek belseje felé, miközben a gleccserek és a hó olvadékából táplálkozó hegyi patak kíséri utunk. Az út mentén több jurtát is érintünk, ahol a környező településekből nyáron felköltöző családok töltik a nyári időszakot a transzhumáló pásztorkodás vagy a turisták fogadása miatt. Jó hét kilométer megtétele után kezdünk el igazán emelkedni, a Sary Mogol-hágó előtti részen. A hágóba meredeken szerpentinező út vezet fel egy keskeny ösvényen csodálatos, szinte érintetlen vad környezetben, amelyből egyre többet és többet látunk, minél magasabbra megyünk. A 4120 méter magas hágóba érve fantasztikus kilátás vár minket az Alay-hegység érintetlen belső vidékére és a cián-türkiz színekben pompázó Beshkol tavakra. Miután elkészítettük a fotóinkat az általunk már ismert úton visszaereszkedünk a terepjárókig, majd a szállásunkra utazunk. Táv: 18 km, Szint: 1100 m fel és ennyi le. Szállás: helyi turizmus keretében működő hostelben, 2-4 ágyas szobákban. Ellátás: reggeli és vacsora.

8.nap - Sary Tash, Os, Os bazár

Reggelink után összepakolunk, elbúcsúzunk a szállásadóinktól és bérelt autóinkkal vagy buszunkkal Osba utazunk. Elfoglaljuk a kényelmes szállásunkat, fürdünk egy kellemeset és a tiszta ruháinkba bújva meglátogatjuk Közép-Ázsia egyik legnagyobb bazárját az Os bazárt. A majd' 3000 éves múltra visszatekintő bazár igazi kultúrsokk, ahol sokfajta ember, töménytelen árú, kesze-kuszaság és tipikus ázsiai maszek megoldások egyvelegének hangulata tapasztalható meg. Itt bevásárolunk az ajándékokból, majd elmegyünk egy számunkra szimpatikus étterembe vagy helyi kifőzdébe vacsorázni. Szállás: szállóban, 2 ágyas szobákban. Ellátás: reggeli.

9.nap - Os, Bishkek

Bőséges reggelinket követően hosszú egésznapos utazásba kezdünk. Utunk fárasztó lesz, de látványban bővelkedő, hiszen szinte keresztül-kasul utazunk az országon, amely során teljesen megismerjük annak természetföldrajzi jellegzetességeit. Kanyargós utunk szűk sziklaszorosokon, mesterséges alagutakon, félsivatagos és hegyvidéki környezetben, pusztán, jurtatáborok és szórványtelepülések mentén halad, érintve a Toktogul-víztározót is, ahol az ország legnagyobb vízerőműve is található. Több megállót és fotószünetet beiktatva, az esti órákban érkezünk majd meg Bishkeki szállásunkra. A hotelünk közelében lévő egyik étteremben megüljük a búcsúesténket és átbeszéljük a kalandjainkat, élményeinket, amelyek együtt éltünk át az út során. Szállás: szállóban, 2 ágyas szobákban. Ellátás: reggeli

10.nap - Bishkek

Nemzetközi járatunk indulásának függvényében transzfer a reptérre, majd megkezdjük hazautunkat Budapest felé. Vagy becsatlakozási lehetőség [Kirgizisztán programunk II. turnusára](#).

Tudnivalók

Út ára tartalmazza

- az utazást Kirgizisztánban bérelt busszal, iránytaxikkal és terepjárókkal végig a program során,- 2 éjszaka szállást Osban, 1 éjszaka szállást Bishkekben szállókban, 2 ágyas, külön fürdőszobásszobákban,- 2 éjszaka szállást Sary Tashban, helyi turizmus keretében működő „hostelben”, 2-4 ágyasszobákban,- 2 éjszaka szállást a Lenin-csúcs alaptáborában, 2-4 fős magashegyi sátorban,- 2 éjszaka szállást a Lenin-csúcs 1-es táborában, 2-4 fős magashegyi sátorban,- 8 reggelit, 6 vacsorát, 3 ebédet,- a Lenin-csúcs határendélyt és az ügyintézés díját,- az ismerkedési esten egy welcome drinket,- a szervezést és a magyar nyelvű túravezetést.

Út ára nem tartalmazza

- a nemzetközi és belföldi repülőjegyek árát, - a repülőtéri transzfert, amennyiben nem a csoporttal együtt érkezel,- a biztosítást,- a belépőket és a fakultatív programok költségeit.

Árfolyam

Fontos! Utazásunk árát 370 Ft / 1 EUR árfolyamig tudjuk tartani. Ha az euró (EUR) ára az utazás indulását megelőző 35. napon ezt meghaladja, akkor árkorrekcióra kényszerülhetünk. Árkorrekció esetén az utazási szerződésünkben rögzített szabályok szerint járunk el.

Repülőjegy

Repülős útjainkhoz a kiutazás egyénileg történik. A garantált indulást követően érdemes minél hamarabb megvenni a repülőjegyet, egyrészt az ár miatt, másrészt, mert egy idő után az ideális járatokon nem biztos, hogy marad hely. Az utunkhoz csatlakozó repülőjegyeket irodánkon keresztül is meg tudod vásárolni, célunk, hogy a csoport minél inkább együtt tudjon utazni. Ha érkezési és/vagy távozási időpontod nem esik egybe a csoportéval, akkor a csoporthoz történő csatlakozásod egyénileg történik a túravezető útbaigazítása vagy segítsége alapján. A honlapunkon feltüntetett ár csupán tájékoztató jellegű, függ a választott légitársaságoktól, a foglalási időponttól, valamint az adott járat telítettségétől. Az elmúlt évek tapasztalatai alapján a nemzetközi és belföldi repülőjegy ára (Budapest – Bishkek – Budapest, illetve Os - Bishkek útvonalon) **180.000 – 230.000 Ft** között alakult. Ha az induláshoz szükséges minimális létszám elérésekor a meghirdetett dátumra csak nagyon kedvezőtlen ár/érték arányú repülőjegyek érhetőek el, akkor a program időpontja - egyeztetve a befizetett résztvevőkkel - egy-két napot módosulhat. Ha a repülőjegyed nem irodánkon keresztül vásárolod meg, kérjük, feltétlenül egyeztess előtte az ügyfélszolgálatunkkal. Repülőjegyed egyéni vásárlása esetén kérjük ügyelj az érkezési és távozási

helyekre, dátumokra, és időpontokra, eltérés esetén az esetlegesen fellépő plusz költségeket az út ára nem tartalmazza.

Utazás

Repülővel utazunk Kirgizisztán fővárosába Bishkekbe, onnan pedig Osba. A program során helyileg bérelt kisbuszokkal, iránytaxikkal és terepjárókkal történik az utazás.

Létszám

Tájékoztató létszám: 8-14 fő. Az utat minimum 8 fő befizetése esetén indítjuk el.

Túra nehézsége

Kirgizisztán dél programunkra fizikailag jó kondícióban lévő, aktívan túrázók jelentkezését várjuk, akik rendelkeznek megfelelő magashegységi tapasztalattal! Túránk fénypontja és egyben legnehezebb része a 3600 m magasságban lévő Lenin-csúcs alaptáborából és a 4400 m magasságban kiépített 1-es táborból induló túrák, amelyek fizikálisan igen megerőltetők tudnak lenni ebben a magasságban. Fel kell készülni a sokszor nehéz terepre: a patakokon való átkelésre, a törmelékletőkön és gleccseren való mozgásra, a meredek kaptatókra és a szeszélyes időjárásra is! A nagy tengerszint feletti magasság miatt már 3000 méter felett kicsit nehezebb légzésre kell számítani, amit fokozatos, lassú emelkedéssel, lassú haladással, megfelelő akklimatizációval igyekszünk enyhíteni. Az oxigénhiányos környezetre mindenki szervezete másképp reagál, de 4000 méter fölött már általánosan jelentkezhetnek a magashegyi betegség enyhébb, nem veszélyes, de kellemetlen tünetei: tompa fejfájás, álmatlanság, hányinger, étvágytalanság. Erre mindenképpen fel kell készülni. A tünetek esetleges súlyosbodása esetén az érintett résztvevőnek a túrát azonnal meg kell szakítani, és alacsonyabb tengerszint feletti magasságba kell visszaereszkedni. A túra során rendszeresen, minden reggel megmérjük a résztvevők véroxigén szintjét és pulzusát, hogy az akklimatizációt pontosan nyomon kövessük! Amennyiben nem jártál még nagyobb magasságban, a sikeres akklimatizáció érdekében ajánlunk egy alpesi háromezrest a túra előtt két héttel vagy a Kirgizisztán programunkat. Kiemelten figyelünk a fokozatos akklimatizációra, de ennek ellenére számolnunk kell szervezetünk fokozott igénybevételével. A túrán való részvétel feltétele a magashegyi túrázásban való jártasság, 3-4000 méteres magasságot elérő trekking túrák sikeres teljesítése! Jelentkezéskor a megjegyzés rovatban kötelező jelleggel kérjük felsorolni az elmúlt két évben általad végrehajtott túrákat, magashegyi mászásokat! A túrát ezzel együtt is csak kimondottan jó kondícióval, túrázási gyakorlattal rendelkezők részére ajánljuk! 60 éves kor feletti jelentkezést - a túrázó érdekében - kizárólag háziorvos írásos ajánlásával tudunk elfogani. A részletes napi program megvalósítása az alapvető cél, de az időjárás és a résztvevők fizikális erőnléte, illetve az esetleges akklimatizációs problémák lehetőséget adnak a túravezetőnek arra, hogy amennyiben szükséges, a meghirdetett sorrenden változtasson, vagy a programon módosítson. **Fontos! Programunkon magashegységi túrázásról van szó, ahol sok, a programot befolyásoló, előre nem látható körülmény léphet fel. Emiatt a túra eredményességét nem garantálhatjuk, vis maior esetében, például nagyon kedvezőtlen időjárás miatt akár az utolsó szakasról is visszafordulhatunk! Az utazási iroda nem vonható felelősségre a változásokért. Az extrém körülmények adta programváltozás, útvonal módosítás kérdésében mindig a túravezető dönt, döntése minden utasra kötelező érvényű!**

Ország

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 előre állítani az órákat (azaz amikor Budapesten déli 12 óra van, Közép Ázsiában 16 óra a pontos idő.). Térerő, internet: Vidéken csak a nagyobb városok, megyeközpontok közelében van térerő, internet szintén csak a nagyobb városokban lesz elérhető. Elektromosság: Az elektromos hálózat feszültsége megfelel az itthoninak, (220 V), a kamerák és az egyéb elektromos berendezések akkumulátorait szállásainkon fel lehet tölteni. Vidéken nem kell tartani sem lopástól, sem erőszaktól, alapvetően békés népek élnek az itteni tájakat. Vidéken nyugodtak lehetünk, mert dolgainkhoz nem nyúlhatnak 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, orosszal, 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 kezünkéből. 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

Kirgizisztán szinte teljes területe hegyvidék. Ennek köszönhetően klímája rendkívül változatos. A hegyekben a hőmérséklet nyáron is + 3; +5 °C fokig süllyedhet, míg a völgyekben, városokban nyáron jellemző a + 30 °C fok is. Általános a levegő szárazsága az egész országban, minek köszönhetően évente 250 napsütéses nap tapasztalható. Az éjszakai alacsony hőmérséklettel mindenképpen számolni kell, főleg a hegyekben. Az alaptábor és az 1-es tábor magasságában számítanunk kell hóesésre, hóviharra és fagyra is, ezért ide kötelező a megfelelő téli, valamint a víz- és szélálló ruházat, a megfelelő felszerelés.

Felszerelés

Programunk a klasszikus értelemben vett igazi magashegységi túra, amely során szinte az összes csomagunkkal együtt utazunk. A kulturális különbségek és a terep nyújtotta nehézségek, kihívások miatt nagyon fontos, hogy erre az útra erős anyagú, nyúthatóbb, esőálló vagy megfelelőesőhuzattal ellátott túrazsákot / hátizsákot hozz magaddal. Semmiképpen se gyere gurulós bőrönddel, inkább ajánljuk a „duffle bag” típusú vagy a klasszikus, csípőöves túratáskákat.- nagy túrazsák vagy sportzsák / duffle bag: ebbe kerül a felszerelésed nagy része; a trekking túrán ezt a zsákot öszvérekkel szállítják, így javasoljuk, hogy amolyan „nyúthatóbb”, erősebb anyagú hátizsákot hozz!- kis hátizsák (a napi szükséges felszereléssel, ami mindig nálad van),- meleg hálózsák (a hegymászás során éjszakánként előfordulnak mínuszok, így fontos, hogy a komfort fokozat - nem az extrém érték! - mindenképp a -5, -10 fok körüli tartományba nyúljon!), ehhez is legyen egy vízálló zsák, vagy tok, amibe bele tudod külön rakni, hogy biztos, hogy ne ázzon át.- jól bejáratott, betört, vízálló túrabakancs, váltásnak zárt edzőcipő, papucs- fejfedő, túraöltözet, jó esőkabát, esőnadrág, meleg és szélálló ruha (az Alap- és 1-es táborba napközben is havazhat, lehet hóvihár is, de lehet szikrázó napsütés is), meleg sapka és több pár kesztyű,- egészségügyi ragtapasz, naptej.- jó minőségű UV-szűrős napszemüveg (gleccserszemüveg), mivel a felsőbb régiókban akár kiterjedt hómezőkre is számíthatunk, és magasabb az UV sugárzás mértéke is,- kamásli,- nagyon fontos a fejlámpa a tartalék elemmel,- javasolt legalább két hosszúnadrág, két pulóver, esőkabát, meleg vagy pehely kabát az esetleges csapadéokra és hidegre való tekintettel!- a trekking során jó hasznát veszik egy teleszkópos

túrabotnak is,- jó minőségű hómacska / csúszásgátló (nem a gumis, kivehető szeges talpú!!!) vagy a magashegyi bakancsodra megfelelő hágóvas. Mivel előfordult már, hogy a repülőgépre feladott poggyász esetenként csak késve érkezett meg, azt javasoljuk, hogy a túrázáshoz nélkülözhetetlen felszerelésed (bejáratott túrabakancs, túranadrág, jófajta alöltözet, soft-shellkabát, esőkabát) legyen rajtad, illetve a kishátizsákban, amit a repülőre felviszel. A Fjällräven ajánlata: Egy körülbelül 30 literes hátizsák (egy napi felszereléssel, vízzel, elemózsiával) 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. Egy jól megválasztott hálózsák egy nehezebb túra után megkönnyíti a regenerálódást, hogy másnap már újult erővel vethessük be magunkat a kalandokba. Kérdés, hogy amikor alszunk, a hálózsákban forgolódunk-e vagy zsákkal együtt vesszük fel az alvási pozíciót. Mindegyik helyzetre van megoldás: **Fjällräven Move with Bag** vagy **Fjällräven Move in Bag**.

Szállás

Az első éjszakát a repülőn töltjük. Utunk során szállókban, magánszállásokon és magashegyi sátrakban szállunk meg. Osban és Bishkekben összesen 3 éjszakát fogunk 2 ágyas, fürdőszobával ellátott szállodában aludni. A szállókban a fürdőszobák rendelkeznek meleg vízzel és angol WC-vel, azonban a szobák mérete, tájolása, felszereltsége egymástól eltérő lehet. A Lenin-csúcs alaptáborában és az 1-es táborban általában 2-4 fős magashegységi sátorban van a szállásunk. Ezek a sátrak igen magasak, fel lehet bennük állni, alul pedig matracokon, vagy vastag szőnyegekben lehet leteríteni a hálózsákat. A fürdési lehetőség igen korlátozott, a helyi viszonyok szerint lehet felár ellenében meleg vízhez jutni, de inkább arra kell készülni, hogy nedvestörővel kell megoldani a tisztálkodást. Illemhelyiségként a legelőn vagy a gleccseren kialakított pottyantós „talponálló” szolgál. Sary Tashi szállásunkon 2 éjszakát fogunk eltölteni helyi turizmus keretében működő hostelben. A szobák 2-4 ágyasok, 2-3 szobára jut egy fürdőszoba, amelyekben a melegvíz használata korlátozott.

Higiénia

A több napos hegyi túráink alatt mindenképp fel kell készülni a ritkán igénybe vehető tisztálkodási lehetőségekre. A szállókban mindig lesz fürdési lehetőség, de az alap és 1-es táborban nem lesz meleg víz (alkalomadtán van lehetőség melegvizet vásárolni) így kellő mennyiségű nedvestörő legyen nálad. A csapvíz fogmosásra és egyéb tisztálkodásra használható, de a boltban / táborban vásárolt vizet is használhatjuk. Az illemhelyek esetében, a táborokban nomád viszonyokra készüljünk, tehát túrák alatt pottyantós WC-t, vagy a természet adta lehetőségeket fogjuk igénybe venni. Védőoltás: Nincs kötelezően előírt védőoltás. Mindenképp javasoljuk azonban a hepatitisz A, B, a tetanusz és tífusz védőoltások megszerzését. Mivel a megfelelő védettség elérése céljából egyes oltásokat az indulás előtt akár több héttel korábban kell beadatni, fontos, hogy időben keresd fel házi orvosodat, a nemzetközi oltóközpontot (Budapest, XIII. ker, Váci út 70. Tel: +36 20 208-78-78, (+1) 816 0964), vagy a megyei ÁNTSZ kirendeltséget. Gyógyszerek: A szokatlan konyha és mikroorganizmusok miatt hasmenés előfordulhat. Az esetleges bélfertőzések elkerülése 5 / 6 végett Neurosan, Smecta, Bolus Adstringens, vagy egyéb gyomorfertőtlenítő készítmény. Lázcsillapító, fájdalomcsillapító, hasfogó, hashajtó, görcsoldó, valamint fertőtlenítőszer és ragtapasz, kalcium pezsgőtabletta, valamint fásli. Természetesen személyes gyógyszerek, ha szükségesek. A hegyekben napvédő krém, Labello szükséges!

Élelem

Az érkezésünk napjának kivételével a program során mindig kapunk reggelit, 6 alkalommal kapunk többfogatós meleg vacsorát, és 3 alkalommal ebédet. A többi alkalom önellátó a túrán. A nagyvárosokban mindig lesz lehetőség bevásárlásra, itt a boltok jellemzően a hazaihoz hasonló kínálattal rendelkeznek. A

kisebbségi településeken korlátozott számban van bevásárlási lehetőség, de az alapvető élelmiszerek azért beszerezhetők. A Lenin-csúcs Alap- és 1-es táborában is van lehetőség plusz meleg étel vásárlására, illetve kaphatók csokik, kekszek, üdítők és sörök is, azonban ezeknek az ára, jelentősen magasabb az országos átlagnál. 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 árak nagyjából magyarországi szintűek.

Pénz-ügy

A nagyvárosokban vannak bankautomaták, de célszerű készpénzt; amerikai dollárt (USD) hozni, mivel ebben a térségben ezeket a legkönnyebb váltani, illetve a Lenin-csúcs táborjaiban is lehet ezzel fizetni. Javasolt, hogy csak hivatalos pénzváltó helyen váltsunk, és ne "feketén" az utcán. A kis címletű bankjegyeket kedvezőtlenebb árfolyamon váltják. Ugyanez vonatkozik a sérült, szakadt, régi (2000 év előtti), bankjegyekre is! Költségpénznek napi 20-40 dollárt javasolunk, ami fedezi a szükséges alapétkezések, apróbb ajándéktárgyak költségét. Átlagos költség mellett (egy- két ajándék, képeslapok, esetleg plusz étel, stb.) 350-400 USD elegendő kell, legyen egy fő számára, de természetesen ez egyéni vérmérséklet függvénye. Célszerű kis címleteket hozni, mivel a nagyból sokszor „nem tudnak” visszaadni. Bevett szokás a borraivaló, amit a helyi vezetőnek, sofőröknek a túra végén adunk, tegyük rá félre rá pár dollárt. Tájékoztató árak: - Szulajman-hegy: 1 USD - borraivalók: 30 USD / fő- öszvéres teherhordás: 10-30 USD (Az alaptáborból két napra megyünk fel a C1-be, itt fel lehet cipeltetni erre a két napra a hálósákokat és minden egyéb dolgot, amit nem akarunk magunk felvinni a hátukon. Ennek költsége kb. 3 usd/kg és általában ezt öszvér viszi fel.)

Vám

Magyar állampolgárok számára vízum nem szükséges, személyi igazolvánnyal be lehet utazni. Azonban fontos, hogy a régi típusú (könyvformátumú) személyi igazolvány nem megfelelő, ez esetben a hazajöveteltől számított 3 hónapig érvényes útlevél kell! Nyers hús, húсарu, tejtermékek bevitele tilos. Személyenként 1 l tömény szeszes ital, 1 l bor és 6 l sör vihető be vámmentesen az országba.

Csomag

A repülőre felvihető kézipoggyásszal kapcsolatosan az [alábbi oldalon](#) részletes tájékoztatás itt található. A nagy poggyász súlykorlátja - ritka kivétellel - a szokásos 20 kg-ot nem haladhatja meg! Az utazás alatt csomagjaink végig velünk lesznek, de a napi programhoz felesleges részüket természetesen az aktuális szállásokon tudjuk hagyni.

Biztosítás

Fontos! A biztosítás érvényességét indulás előtt a túravezetők ellenőrizhetik. Érvényes, megfelelő biztosítás hiányában a túrán való részvételt a túravezetők megtagadják. Kérjük, nézd meg, van-e **érvényes utasbiztosításod!** Irodánkban az **Európai Utazási Biztosító (EUB) Air & Cruise Outdoor** biztosításainak megkötésére van lehetőség **legkésőbb az indulás előtti napon**. Részleteket honlapunkon megtalálod: <http://www.eupolisz.hu/bbp>

Air & Cruise Outdoor: 18.810 Ft/fő

Lehetőséged van Utazásképtelenségre vonatkozó biztosítás (azaz stornóbiztosítás) megkötésére:

Storno Basic: 17.450Ft/fő (önrész: 20 %), önállóan is köthető,

Storno Kombi: 13.960Ft/fő (önrész: 0-10%) csak utasbiztosítással együtt köthető.

Fontos, hogy amennyiben szeretnéd megkötni, azt csak az első befizetéssel egyidejűleg teheted meg, később már nem!