



KIRGHIZISTAN

Le infinite meraviglie del Kyrgyzstan

KIRGHIZISTAN



FINALITA' DEL VIAGGIO:

Il viaggio, come qualsiasi viaggio di turismo responsabile, si ispira a principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza, incontro. E' importante essere consapevoli che un viaggio di questo tipo ha delle valenze ulteriori al mero "fare turismo". Innanzitutto vuole essere un modo per rilanciare realmente le economie locali dei paesi di destinazione, sviluppando un settore importante come quello turistico, trasmettendo professionalità alle associazioni con cui si collabora e lasciando la maggior parte dei profitti alle popolazioni locali, a differenza di un turismo di massa che esporta la quasi totalità della spesa turistica. In secondo luogo pone l'incontro con le popolazioni locali come momento centrale dell'esperienza turistica rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di confronto tra diverse culture, di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale. Infine vuole essere una possibilità di capire realmente una cultura diversa dalla propria, entrando in contatto diretto con la realtà sociale di un paese, le sue difficoltà, i suoi drammi e le speranze di cambiamento.

Il valore di questa forma di turismo è dato dal fatto che le comunità visitate sono protagoniste della gestione del viaggio o di parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici derivanti da tale attività. Esse sono dunque nostri partner paritari sia nella gestione che nei risultati. Tutto questo naturalmente senza trascurare il lato più propriamente turistico dell'esperienza.

Questi viaggi generalmente sono caratterizzati dalla presenza di un accompagnatore che funge soprattutto da mediatore culturale e punto di riferimento per il gruppo, oltre che dall'utilizzo, per il pernottamento, di case private, ostelli, piccoli alberghi e accampamenti, cercando per quanto possibile sistemazioni accoglienti. Può capitare, soprattutto quando il viaggio prevede la permanenza di qualche giorno in comunità indigene, di pernottare in tenda o in accampamenti

non sempre comodissimi: si richiede in questo caso un po' di spirito di adattamento che verrà comunque ricompensato dal valore dell'esperienza.

IL VIAGGIO:

Un viaggio emozionante a contatto con una natura spesso incontaminata, in cui dedicarsi a lunghe camminate in montagna e trekking guidati a piedi o a cavallo. Ci si potrà riposare nelle **yurte**, sparse tra gli alpeggi, e concedersi una degustazione della cucina locale, assistere a spettacoli folkloristici e partecipare alla quotidianità dei nomadi kirgizi.

Il Kirgizstan è meta ideale per gli amanti della natura ed è talvolta definito la "Svizzera nell'Asia Centrale", per i suoi splendidi paesaggi tra catene montuose e verdi vallate, laghi cristallini e ghiacciai perenni; l'altitudine media è di circa 2750 mt, ma quasi metà della superficie supera quota 3000. A sud-est si estende la catena montuosa del **Tien-Shan**, con il gruppo del Kokshal-Tau che forma un confine naturale con la Cina (**Pik Pobedy** è il punto più alto del paese, 7439 mt). **Issyk-Köl**, profondo quasi 700mt, è il secondo lago di montagna al mondo dopo il Titicaca; il più bello e suggestivo del paese è forse però il piccolo lago di **Song-Köl**.

Issyk-Köl è una riserva naturale dichiarata dall'**UNESCO** Patrimonio dell'Umanità: qui ogni anno trovano rifugio migliaia di uccelli migratori, comprese oche selvatiche e rare specie di gru. Il Kirgizstan ospita anche un consistente gruppo di leopardi delle nevi.

Questo itinerario ha lo scopo di far gustare al massimo le bellezze naturali di questo splendido paese e allo stesso tempo di far conoscere la vita dei suoi abitanti, sia nelle cittadine che nei villaggi tendati dei nomadi. Spesso questi ultimi vivono nelle yurte solo durante l'estate, negli alpeggi; e trascorrono, invece, l'inverno in normali case a fondo valle, in seguito ad un risanamento del paese con cui si è voluta dare fissa dimora anche alle tribù nomadi.

Il contatto stretto con la gente del posto è reso possibile grazie alla collaborazione con una rete di **turismo comunitario**, che privilegia l'ospitalità presso gli abitanti, la partecipazione alla vita locale ed il rispetto dell'ambiente naturale e culturale.

Situato tra la Cina e i paesi dell'ex Unione Sovietica (Kazakhstan, Uzbekistan e Tajikistan), il Kirgizstan è stato a lungo conteso fra le due superpotenze, fino a far parte dell'URSS dal 1936 al 1991, anno dell'indipendenza. In epoca medievale fu invece conquistato dai Mongoli di Gengis Khan (1207); testi cinesi e musulmani dell'epoca parlano di genti dai capelli rossi, la pelle e gli occhi chiari, il che fa pensare ad origini slave.

Particolarmente importante per lo sviluppo economico delle civiltà dell'Eurasia, fu l'espansione macedone in Asia con Alessandro il Grande, che diede il via ad una lunga epoca di comunicazioni fra Oriente e Occidente del continente: principale manifestazione ne è quell'esteso reticolo di vie terrestri, marittime e fluviali (per un totale di 8000 km) poi denominato **Via della Seta**.

Così come gli altri popoli che abitano l'Asia centrale e sud-orientale, l'etnia Kirghiza è quindi il risultato di secoli di migrazioni e conquiste che hanno mescolato gruppi con origini etnografiche molto differenti.

PROGRAMMA DI VIAGGIO:

1° giorno: ITALIA – KIRGHIZISTAN

Arrivo all'aeroporto internazionale di Manas. Accoglienza e trasferimento a Bishkek. Sistemazione in hotel con trattamento di B&B. A seconda dell'orario di arrivo, city tour nella capitale. Pasti non inclusi.

2° giorno: BISHKEK – CHYCHKAN GORGE (4-5 ore di viaggio)

Partenza per Chyckan Gorge. Lungo il tragitto si passerà attraverso la bellissima valle di Suusamyr. Arrivo a Chyckan Gorge. Pernottamento in guest-house con trattamento di B&B. Pasti non inclusi.

3° giorno: CHYCHKAN GORGE – ARSLANBOB VILLAGE (5-6 ore di viaggio)

Colazione e partenza al mattino presto per Arslanbob Village, passando per il lago artificiale di Toktogul. Arrivo ad Arslanbob e pranzo. Visita alla piccola cascata e punto panoramico. Cena e pernottamento in homestay con trattamento di mezza pensione.

4° giorno: ARSLANBOB VILLAGE – OSH TOWN (5 ore di viaggio)

Colazione e partenza per Osh Town. Lungo il tragitto, sosta per la visita al complesso architettonico in Özgön del sec. XI. Arrivo ad Osh, pranzo in un locale con cucina tipica. City tour di Osh, una città con 3000 anni di storia: visita del monte sacro dedicato a Salomone (Sulaiman-Too); del bazaar di Osh, uno dei mercati aperti più grandi dell'Asia Centrale. Pasti non inclusi. Pernottamento in homestay con trattamento di B&B.

5° giorno: OSH TOWN – KAZARMAN VILLAGE (6-7 ore di viaggio)

Colazione e partenza per Kazarman Village. Pranzo lungo il tragitto nei pressi di Jalalabat (non incluso). Arrivo a Kazarman, cena e pernottamento in homestay con trattamento di mezza pensione.

6° giorno: SAIMALUU-TASH (effettuabile solo da metà luglio a metà agosto)

Colazione ed escursione a Saimaluu-Tash. Kazarman è il punto più vicino da cui effettuare un'escursione a questo straordinario sito di graffiti rupestri, dichiarato Patrimonio UNESCO e il più importante nel suo genere di tutta l'Asia Centrale (ingresso incluso). Saimaluu-Tash è un vasto e ben conservato anfiteatro glaciale di rocce incise, nella catena montuosa del Fergana, a 3000 metri d'altitudine. Le rocce nere presentano graffiti dell'Età del Bronzo e prima Età del Ferro. L'atmosfera di questo posto, ricco di arte antichissima e circondato da uno scenario di bellezza incredibile, è davvero indimenticabile. Rientro a Kazarman per cena e pernottamento come il giorno precedente. Trattamento di pensione completa (pranzo al sacco).

7° giorno: KAZARMAN VILLAGE – NARYN (6 ore di viaggio)

Colazione e partenza per Naryn. Pranzo al villaggio Kurtka. Arrivo a Naryn, relax, cena e pernottamento in homestay con trattamento di mezza pensione.

8° giorno: NARYN – TASH-RABAT (2 ore e mezza di viaggio)

Colazione e partenza per il caravanserraglio di Tash-Rabat. All'arrivo, sistemazione nelle yurte e pranzo; passeggiata nei dintorni e visita del caravanserraglio, costruito nel Medioevo come fortezza lungo la Grande Via della Seta. Cena e pernottamento presso il campo tendato Shepherd's Life. Trattamento di pensione completa.

9° giorno: TASH-RABAT – NARYN – SONG-KÖL (5 ore di viaggio)

Colazione e partenza per il lago Song-Köl. Sosta a Naryn per il pranzo. Arrivo a Song-Köl Lake nel pomeriggio. Sistemazione nelle *yurte* (tenda tipica, letteralmente "casa grigia") con trattamento di mezza pensione.

10° giorno: SONG-KÖL

Giornata libera sul lago. Possibilità di assistere e partecipare alla vita dei pastori: la mungitura delle giumente e la preparazione di latticini nazionali come il *kymyz* (latte di giumenta fermentato) o l'*airan* (una bevanda a base di yogurt), o la cura del bestiame. Pasti e pernottamento in *yurta*. Trattamento di pensione completa presso la *yurta*.

11° giorno: SONG-KÖL – KOCHKOR VILLAGE (3 ore di viaggio)

In mattinata trasferimento a Kochkor. Pranzo e riposo. Nel pomeriggio si assisterà alla manifattura di un tradizionale tappeto kirghizo in feltro. Sistemazione in homestay con trattamento di pensione completa.

12° giorno: KOCHKOR VILLAGE - BALYKCHY – BOKONBAEVO (3 ore di viaggio)

Dopo colazione, partenza verso la riva sud del lago Yssyk-Köl e sistemazione al campo tendato di Bokonbaevo. Qui si possono osservare gli uccelli rapaci e vedere i cacciatori di aquile

all'opera. Pasti e pernottamento in una *yurta*. Trattamento di pensione completa presso la *yurta*.

13° giorno: BOKONBAEVO – JETY-ÖGUZ GORGE – KARAKOL (3 ore di viaggio)

Colazione e partenza per Karakol. Lungo la strada, sosta alla Gola di Jety-Öguz (a 30 km dalla strada principale). Passeggiata e picnic a Kök-Zhaik, detta la "Valle dei Fiori". Arrivo a Karakol e city tour: si visiteranno la moschea di Dungan, disegnata come una pagoda cinese, e la chiesa ortodossa russa costruita in legno. Cena e pernottamento presso in homestay. Trattamento pensione completa (pranzo al sacco).

14° giorno: VALLE DI ALTYN-ARASHAN (32 km da Karakol, 5 ore di trekking)

Trasferimento da Karakol alla Valle di Altyn-Arashan per due giorni di trekking. Picnic lungo il tragitto. Opzionale: bagno nelle sorgenti termali di Altyn-Arashan. Pernottamento in tenda o presso una casa di montagna. Trattamento di pensione completa (pranzo e cena al sacco).

15° giorno: VALLE DI ALTYN-ARASHAN – KARAKOL (4 ore di trekking)

Mattina ad Altyn-Arashan. Dopo pranzo, ridiscesa a fondo valle e trasferimento a Karakol. Cena e pernottamento presso homestay. Trattamento di pensione completa (pranzo al sacco).

16° giorno: KARAKOL – TAMCHY (4 ore di viaggio)

Colazione e trasferimento a Tamchy lungo la costa settentrionale del lago. Durante il tragitto, visita al sito aperto di pitture rupestri Cholpon-Ata (a 5 km dalla strada principale). Arrivo a Tamchy e pranzo. Cena e pernottamento presso homestay. Trattamento di mezza pensione.

17° giorno: TAMCHY – ACHYK-TASH (2 ore di viaggio) – PASSO TAMCHY – KOL-TOR

Dopo colazione trasferimento all'alpeggio di Achyk-Tash dove inizieremo la risalita fino al Passo Tamchy (a 3.400 mt). Attraversamento del passo montano e infine discesa al lago Kol-Tor (3.000 mt s.l.m.), allestimento del campo tendato sulle rive del lago, cena e pernottamento. Trattamento di pensione completa (pranzo e cena al sacco).

18° giorno: KOL-TOR – VALLE DI CHONG-KEMIN – KAROOL-DOBO

Colazione e trekking verso Chong-Kemin. Le discese su questo fianco della catena Kungey-Ala Too sono coperte da foreste di abeti. Picnic lungo il percorso. Alla fine della discesa, trasferimento al villaggio di Karool-Dobo. Cena e pernottamento presso homestay. Trattamento mezza pensione.

19° giorno: KAROOL-DOBO – BURANA – BISHKEK (4 ore di viaggio)

Partenza per Bishkek. Sosta alla Torre di Burana (a 15 km dalla strada principale). Arrivo a Bishkek e sistemazione in hotel con trattamento di B&B. Pasti non inclusi.

20° giorno: KIRGHIZISTAN - ITALIA

Trasferimento in aeroporto e partenza per l'Italia.

Il programma di viaggio può subire variazioni sia per quanto riguarda gli incontri che l'itinerario. Tali modificazioni possono essere determinate dalla momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.

MODALITA' DI EFFETTUAZIONE DEL VIAGGIO

Viaggio effettuato in modalità "pacchetto turistico" + "fondo personale".

Trasporti con piccolo van, minibus e jeep 4x4.

Le attività di trekking sono intese a piedi. Il noleggio di cavalli per il trekking a cavallo, invece, è su richiesta (da prenotare prima della partenza).

Nell'itinerario da Tamchy a Chong-Kemin si utilizzeranno comunque i cavalli per il trasporto dell'equipaggiamento da campeggio.

COSTO DEL VIAGGIO a persona

Calcolato su 4 persone: 1640* € + volo aereo

Calcolato su 5-6 persone: 1540* € + volo aereo

Calcolato su 7-8 persone: 1420* € + volo aereo

*tali prezzi sono comprensivi del fondo personale di € 80, da portare in loco

Costo volo aereo a partire da: 600 €

La quota di partecipazione comprende:

- Tutti i trasferimenti e l'assistenza da parte dei referenti
- Tutti i pernottamenti come da programma
- Accompagnatore parlante inglese durante tutto il tour
- Pasti come da programma (19 colazioni, 12 pranzi, 15 cene) - alcuni al sacco
- Guide locali ove previsto
- Guide di montagna locali per i trekking a Kazarman, Arashan e Chong-Kemin
- Ingressi a parchi, musei e siti archeologici inclusi nel programma
- Attività descritte nel programma (manifattura dei tappeti, battuta di caccia all'aquila, trekking)
- Materiale informativo pre-viaggio
- Assicurazione medico-bagaglio
- Assicurazione contro annullamento del viaggio
- Organizzazione tecnica Planet Viaggi
- Spese di segreteria e spedizione

Il fondo personale comprende

- 11 pasti non inclusi nella quota (7 pranzi + 4 cene consumati in caffè locali o in hotel)

La quota non comprende:

- Volo aereo internazionale
- Trasferimenti e attività fuori programma
- **Visto d'ingresso (ottenibile in loco o tramite la nostra agenzia)**
- Mance
- Tutto quanto non espressamente citato alla voce "la quota comprende"

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.

NUMERO MINIMO PARTECIPANTI: 4 persone

Il numero totale di partecipanti sarà reso noto a 20 giorni dalla partenza.

DIFFICOLTA' DEL TREKKING: media

ALLOGGI

- **Bishkek (2 notti):** pernottamento in hotel
- **Chyckan Gorge:** pernottamento e colazione in guest-house
- **Arslanbob, Osh, Kazarman (2 notti), Naryn, Kochkor, Karakol (2 notti), Tamchy e Chong-Kemin:** pernottamento e colazione in famiglia/casa privata (homestay)
- **Tash-Rabat, Song-Kol (2 notti), Yssyk-Köl:** pernottamento in *yurta* ("casa-tenda" tipica delle popolazioni nomadi)
- **Altyn-Arashan e Achyk-Tash:** pernottamento in campo tendato o presso una casa di montagna privata

La **yurta** è un'abitazione mobile utilizzata dalle popolazioni nomadi dell'Asia Centrale. Generalmente è costituita da uno scheletro di legno e una copertura di tappeti di feltro, ma ha dimensioni e aspetto variabili secondo la cultura che le adotta. L'assemblaggio viene effettuato legando in forma circolare un'intelaiatura di legni incrociati secondo un motivo a X, lunghi circa 150cm ciascuno. Al centro della struttura si piantano due pali, a cui verranno collegati numerosi pali di sostegno attaccati al telaio inferiore. Si procede quindi alla copertura della

struttura con stuoie e tappeti di feltro: più è spesso lo strato di feltro, più calda sarà la yurta all'interno, che viene così isolata dagli agenti atmosferici. Il pavimento viene poi ricoperto di tappeti in lana o in feltro. Infine si provvede ad arredare l'interno con molti letti, che servono anche da sedie, uno stipetto, un tavolo e una piccola zona cucina. L'unica apertura è la porta d'ingresso, che è sempre rivolta verso sud. Nelle yurte si trova spesso anche un otre (di solito in pelle) per la conservazione del latte di giumenta fermentato con cui si produce il formaggio tipico, o che si consuma liquido.

PASTI: Si mangeranno piatti della cucina locale in 'café' locali (pasti non inclusi nella quota), o presso le famiglie ospitanti, o nei campi tendati o nelle *yurte* o a picnic, in base a dove si effettuerà la sosta.

A Bishkek, Chyckan Gorge, Osh, Karakol e durante i viaggi Osh-Jalalabat e Karakol-Tamchy si mangerà a pagamento in café o piccoli ristoranti locali. Il prezzo per un pasto completo (escluse bevande alcoliche) in un café o piccolo ristorante può variare dai 200 ai 500 KGS (1 KGS = 0,017 Euro). Si ricorda che è sempre consigliabile bere acqua imbottigliata.

NOTIZIE UTILI

Capitale: Bishkek

Superficie: 198.500 kmq

Popolazione: 5.100.000

Etnie: kirghisi (65%), russi (22%), uzbeki (13%)

Lingue: kyrghyzo (lingua di stato) e russo (lingua ufficiale)

Religioni: vige la libertà religiosa. La maggioranza dei credenti è musulmano-sunnita (c.a. 75%), mentre i cristiano-ortodossi rappresentano c.a. il 20%. La capitale Bishkek, e più in generale le regioni settentrionali del Kirghyzstan, sono in gran parte laicizzate.

Fuso orario: +5h rispetto all'Italia, +4h quando in Italia vige l'ora legale.

Moneta: Som Kyrghyzo (KGS); 1 KGS = 0,016 Euro; 1 Euro = 60,67 KGS (al 29/03/2010) Euro e dollari USA sono le valute più facili da convertire in moneta locale (som). E' opportuno effettuare il cambio presso i numerosi sportelli ufficiali presenti in molte città, poiché l'uso della carta di credito è limitato. L'importazione e l'esportazione di valuta sono libere. Tuttavia, al momento dell'arrivo nel Paese, occorre compilare una dichiarazione nella quale si indica, fra le altre cose, l'eventuale possesso di oggetti preziosi o armi. Il documento dovrà essere conservato fino al momento dell'uscita dal Paese.

Prefisso per l'Italia: 81039

Prefisso dall'Italia: +996 (Kyrgyzstan) 312 (Bishkek)

DOCUMENTI: è necessario il **PASSAPORTO** con validità residua di almeno sei mesi dalla data di scadenza del visto richiesto. Il **VISTO** può essere rilasciato dall'Ambasciata del Kazakistan a Roma o Milano.

In alternativa, è possibile ottenerlo al momento dell'arrivo all'Aeroporto Manas di Bishkek per una permanenza massima di 30 giorni.

VACCINAZIONI: non sono previste vaccinazioni obbligatorie. La scelta dei vaccini per chi si reca in Kirghizistan dipende dal tipo di viaggio che si intende effettuare. In via generale, si suggerisce, previo parere medico, di procedere a quelli contro l'epatite A e il tifo e ai richiami contro l'epatite B, la difterite e il tetano. Sempre previo parere medico, si consigliano in aggiunta le vaccinazioni contro l'encefalite da zecche (nonché, più in generale, adeguate

protezioni contro gli insetti, come abiti ben coprenti, repellenti cutanei e zanzariere) per chi ha in programma di dedicarsi al turismo "verde" e di montagna (la profilassi richiede qualche mese e in Italia il vaccino può essere difficilmente reperibile) e la vaccinazione antirabbica per coloro che intendano viaggiare nelle aree rurali.

CLIMA: Il clima è continentale (inverni freddi ed estati calde).

È richiesto l'equipaggiamento con sacco a pelo e materassino per i pernottamenti in tenda, scarponcini da trekking, abbigliamento antivento e antipioggia, cappello, protezione solare.

DA RICORDARE: Ricordarsi di portare occhiali da sole, scarpe comode per le escursioni, creme abbronzanti, repellenti per insetti e un cappello per il sole. È sempre bene usare le stesse precauzioni alimentari che riguardano i paesi africani e tropicali: non è sicuro bere l'acqua di rubinetto, per cui è consigliabile consumare solo acqua in bottiglie sigillate oppure bevande calde. In alternativa l'acqua corrente può essere trattata facendola bollire per almeno 15 minuti.

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.

NOTA BENE: 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 e **vaccinazioni obbligatorie**).

Nel caso in cui il volo transiti per gli USA, accertarsi che il **passaporto** sia idoneo al transito nel territorio degli Stati Uniti.

Verificare inoltre di essere in regola con eventuali vaccinazioni obbligatorie, in particolare ponete attenzione all'obbligo di vaccinazione contro la **febbre gialla** che viene richiesta a seconda del paese di provenienza (nel caso di permanenza in più stati).

Le **date** sono indicative, sebbene possano al massimo variare di uno/due giorni in base alle disponibilità dei vettori aerei.

Le **date** si riferiscono ai viaggi di gruppo, in alcuni casi è possibile fare richiesta per effettuare viaggi in altri periodi. Verrà in tal caso contattato il corrispondente locale e vagliata la possibilità di partire ugualmente.

DATE PARTENZE DI GRUPPO:

7 agosto – 27 agosto

Organizzazione tecnica



INFORMAZIONI:

Planet Viaggiatori Responsabili
Lungadige Porta Vittoria, 21
37129 VERONA

Tel: 045-594061 Fax: 045-8047932

E-mail: viaggiresponsabili@planetviaggi.it

Skype: planet.viaggi.responsabili

www.planetviaggi.it

