

Tajikistan -Kyrgyzstan

Pamir Highway



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

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
- Pernottamenti in yurta
- Si percorre un tratto di Pamir Highway
- 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: arrivo in Dushanbe
- 2° giorno: Dushanbe - Kalai - Humb
- 3° giorno: Kalai - Khumb
- 4° giorno: Kalai - Khumb - Khorog
- 5° giorno: Khorog - Ishkashim
- 6° giorno: Ishkashim - Langar
- 7° giorno: Langar - Murgab - Karakul
- 8° giorno: Murgab - Lago Karakul
- 9° giorno: Lago Karakul - Kyzylart BP
- 10° giorno: campo base - Osh
- 11° giorno: Osh - Kazarman
- 12° giorno: Kazarman - Song Kul
- 13° giorno: Song Kul - Burana - Bishkek
- 14° giorno: Bishkek
- 15° giorno: Bishkek - aeroporto



è un viaggio di



Il Tagikistan (Repubblica del Tajikistan), è lo stato più piccolo dell'Asia centrale, ma è anche quello con le montagne più alte, il suo territorio è per il 90% montuoso e non ha nessuno sbocco al mare. I monti con le maggiori elevazioni spiccano per gli oltre 7000 mt, la montagna più alta del paese infatti è il Picco Ismail Samani di 7495 mt.

La Pamir Highway si snoda attraverso il Paese, attraversandolo tra paesaggi con imponenti montagne, laghi e deserti, fino ad arrivare al confine con il Kirgizstan. Un viaggio avventuroso lontano dai clamori delle grandi città, dove ogni momento della giornata è cadenzato dai colori e dalle atmosfere che il territorio selvaggio presta allo sguardo del viaggiatore.

Il Kirgizstan (ufficialmente la Repubblica del Kirgizstan) 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 yurte, 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

TAJIKISTAN

1° GIORNO: ARRIVO IN DUSHANBE

Arrivo a Dushanbe. Registrazione in hotel e colazione.

Incontro con la guida e tour nella capitale, la città più grande del Tajikistan. Visita al Museo Nazionale delle antichità del Tajikistan, dove è conservata la famosa statua del Buddha in Nirvana. Proseguimento per il Giardino Botanico, luogo di svago preferito dai locali. La tappa successiva è un bazar, dove ci sarà modo di respirare il vero spirito del Tajikistan e ammirare l'arte orientale del commercio. Sosta per il pranzo durante la giornata.

Partenza poi per la Fortezza di Hissar (30km) per scoprire i resti della cittadella del XVII secolo. Segue una visita di un madrassah (antica scuola coranica) e di un mausoleo. Rientro a Dushanbe.

Cena e pernottamento in hotel.

(Altitudine sul livello del mare durante il giorno: Dushanbe – 800m)

2° GIORNO: DUSHANBE – KALAI-KHUMB (370 km, 8h)

Partenza per le montagne del Pamir lungo l'autostrada M41 via Tavildara, attraverso il passo di Khaburabad, proseguimento verso Kalai-Khumb, situata sul fiume Panji. Pranzo lungo il tragitto.

Arrivo e sistemazione in hotel, cena e pernottamento.

(Altitudini sul livello del mare durante il giorno: inizio – 800m a Dushanbe, fine – 1200m a Kalai Khumb)

3° GIORNO: KALAI-KHUMB (250 km, principalmente strada di montagna)

Colazione. In seguito, breve trekking verso la Fortezza di Karon.

Karon (nota anche come Kala-i Kuhna, che letteralmente significa “città vecchia”) è un'antica città-fortezza situata vicino al villaggio di Ruzvay, nel distretto di Darvoz della regione autonoma del Gorno-Badakhshan, a circa 8,5 km dal centro distrettuale di Kalai-Khumb. Il sito si trova sul monte Zogik, a un'altitudine di circa 1.500-1.700 m sopra il livello del mare. Il monte è circondato dal fiume Panji su tre lati (est, sud e ovest) e da alte montagne a nord, che la rendono naturalmente difendibile. Pranzo e visita al complesso turistico ZEV'S, questa struttura di due ettari si trova in una zona montuosa del villaggio di Karon, con fiumi di montagna, sorgenti e paesaggi naturali. Il complesso è progettato secondo standard internazionali e può accogliere oltre 100 ospiti. I turisti vi troveranno tutto ciò di cui hanno bisogno: sistemazioni confortevoli, sentieri escursionistici, strutture benessere e intrattenimento.

Cena in una casa locale e pernottamento in hotel.

(Altitudine sul livello del mare durante il giorno: 1200m a Kalai- Khumb)

4° GIORNO: KALAI-KHUMB – KHOROG (270 km, 8h)

Al mattino partenza in direzione di Khorog lungo il fiume Panji, un affluente del possente Amu Darya. Ci sarà la possibilità di vedere l'Afghanistan dal lato destro del fiume. Si prosegue verso Khorog, una piccola città di montagna, capitale della regione autonoma del Gorno-Badakhshan. La città si trova a 2000 m sul livello del mare sviluppandosi lungo le pendici del fiume Gunt da entrambi i lati. Sosta per il pranzo e nel pomeriggio visita al Giardino Botanico e al museo locale.

Cena e pernottamento in hotel.

(Altitudini sul livello del mare durante il giorno: inizio – 1200m a Kalai- Khumb, fine – 2200m in Khorog)

5° GIORNO: KHOROG – ISHKASHIM (120 km, 4-5h)

Al mattino, visita alla famosa sorgente termale minerale di Garam Chashma. Successivamente partenza per Ishkashim, una piccola città situata alla foce del corridoio del Wakhan, dove nel XIX secolo terminò il “Grande Gioco”. Pranzo e proseguimento e lungo la riva settentrionale del fiume, con una splendida vista sul Pamir a sinistra e sull'Hindu Kush a destra; molte delle vette visibili superano i 6.000m di altitudine.

Pernottamento presso una guesthouse, bagno e doccia condivisi.

(Altitudini sul livello del mare durante il giorno: inizio – 2200m in Khorog, fine – 2200m in Ishkashim)

Programma di Viaggio

6° GIORNO: ISHKASHIM – LANGAR (140 km, 4-5 h)

Viaggio da Ishkashim a Langar. Lungo la strada visita a una delle antiche fortezze sulla via della Seta, Kah-Kaha, a Namadgut. Proseguimento verso il museo di Sufi Muborak-Kadami Vakhani, un teologo poeta e viaggiatore sufi locale, morto nel 1910. Vicino alla sua casa si trova una pietra con un foro che egli utilizzava come calendario solare e un edificio con iscrizioni e decorazioni create dallo stesso studioso. Sosta per il pranzo e partenza per la visita poi allo stupa buddista di Vrang, alle sorgenti termali di Bibi Fatima Zahra e alle rovine della Fortezza di Yamchun (III-IV secolo d.c.) che un tempo proteggeva un ramo del Pamir della Grande Via della Seta.

Cena e pernottamento presso una homestay, bagno e doccia condivisi.

(Altitudini sul livello del mare durante il giorno: inizio –2200m in Ishkashim, fine – 2900m in Langar)

7° GIORNO: LANGAR – MURGAB (240 KM, 6-7 h)

La giornata inizia con una visita ai petroglifi, in questa zona ci sono più di 600 incisioni rupestri realizzate da popoli preistorici. Sosta lungo il percorso per il pranzo.

La strada per Murgap attraversa i passi montani di Khargush (4344m) e Nayza-Tash (4137m).

Arrivo a Murgab e pernottamento presso una homestay, bagno e doccia condivisi.

(Altitudini sul livello del mare durante il giorno: inizio –2900m in Langar, fine – 3618m a Murgab)

8° GIORNO: MURGAB – LAGO KARAKUL (140 km, 3 h)

Partenza in direzione di Karakul, la strada attraversa il passo Ak-Baital (4655 m), il più alto dell'ex unione sovietica, conosciuto come "Il tetto del mondo". Si potrà godere della vista mozzafiato su questo paesaggio arido e magnifico, dove si trova il suggestivo lago Karakul, formatosi milioni di anni fa. Sosta lungo il percorso per il pranzo.

Cena e pernottamento presso un a homestay, bagno e doccia condivisi.

(Altitudini sul livello del mare durante il giorno: inizio –3618m a Murgab, fine – 3960 m a Lago Karakul)

KYRGYZSTAN

9° GIORNO: LAGO KARAKUL – KYZYLART BP - trasferimento al Campo Base (60 km, 2 h)

Partenza lungo il percorso fino al Passo Ak-Baital (4655 m), ammirando i panorami mozzafiato di montagne e ghiacciai lungo la strada.

Il lago Karakul, nascosto in questo paesaggio arido e surreale, è una meraviglia naturale formatosi milioni di anni fa, sosta al villaggio di Karakul per il pranzo e proseguimento verso il punto di confine Kyzyl-Art, disbrigo delle formalità doganali, cambio dei veicoli e ingresso in Kirgizstan.

Trasferimento al Campo Base Lenin. Cena e pernottamento in yurt.

(Altitudini sul livello del mare durante il giorno: inizio –3960 m a Lago Karakul, fine – 2974 m al Tulpar Kul yurt camp)

10° GIORNO: CAMPO BASE – OSH (220 km, 4-5 ore di guida)

Colazione al campo. Trasferimento a Osh (4-5 h)

Osh è la seconda città più grande del Kirgizstan e una delle più antiche città dell'Asia Centrale. La data esatta della sua fondazione è sconosciuta, ma la sua storia scritta supera il millennio e i reperti archeologici risalgono a oltre 3000 anni fa. Durante il tragitto si attraversa il passo Taldyk (3600 m). Pranzo al sacco lungo il percorso.

Visita della città, con il Monte Suleiman-Too, incluso nella Lista del Patrimonio Mondiale UNESCO. Secondo l'UNESCO, la montagna è "l'esempio più completo di montagna sacra in Asia Centrale, venerata da oltre un millennio"

Visita anche al Museo Storico, una moschea, il Mausoleo di Babur e il Bazar Orientale di Osh.

Cena e pernottamento in hotel.

(Altitudini sul livello del mare durante il giorno: inizio –2974 m al Tulpar Kul yurt camp, fine – 800 m a Osh)

Programma di Viaggio

11° GIORNO: OSH – KAZARMAN (280 km, circa 6-7 ore di guida + tempo per le soste)

Colazione. Trasferimento a Kazarman.

Visita al Complesso Archeologico-Architettonico di Uzgen, uno dei siti storici più importanti del Kirgizstan. Il museo, il minareto e il complesso dei tre mausolei sono in ottime condizioni di conservazione. I tre mausolei risalgono all'XI e XII secolo, periodo della dinastia Karakhanide. Il minareto, danneggiato da un terremoto nel XX secolo, fu ricostruito e oggi è possibile salire fino in cima per godere del panorama sulla città di Uzgen e sulle montagne innevate del Pamir. Pranzo e visita al bazar di Uzgen.

Nel pomeriggio trasferimento al villaggio di Kazarman (circa 3-4 ore di viaggio su strada di montagna), attraversando il pittoresco passo Kok-Art (3200 m).

Cena e pernottamento presso una famiglia locale

(Alitudini sul livello del mare durante il giorno: inizio – 800 m a Osh, punto più alto – 3200 m al Kok Art Pass, fine – 1273 m a Kazarman).

12° GIORNO: KAZARMAN – SONG-KUL (280 km, circa 5-6 ore di guida + tempo per le soste)

Colazione e partenza per il Lago Song-Kul, il più alto del Kirgizstan, situato a 3030m sul livello del mare.

Si tratta di un lago incontaminato circondato da alte montagne, considerato un paradiso dei nomadi. Durante l'estate, oltre 200 famiglie di pastori locali vivono in questa zona con i loro animali. Un luogo eccellente per chi ama la natura selvaggia e per conoscere da vicino la cultura nomade.

Pranzo tipo picnic lungo il percorso. Arrivo allo yurt camp nel pomeriggio.

Cena e pernottamento in yurt.

(Alitudini sul livello del mare durante il giorno: inizio – 1273 m a Kazarman, fine – 3100 m allo yurt camp).

13° GIORNO: SONG-KUL – Burana – BISHKEK (380 km, 5-6 ore di guida)

Colazione al campo. Dopo colazione, trasferimento verso Bishkek, con sosta a Kochkor per il pranzo e per visitare un laboratorio di tappeti in feltro. Proseguimento verso la Torre di Burana, nei pressi della città di Tokmok, a 60 km da Bishkek. La torre risale all'XI secolo ed è l'unico edificio rimasto dell'antica città di Balasagun, un tempo capitale dell'impero Karakhanid. Salita sulla scala interna per ammirare il panorama sulla Valle di Chuy, nell'area si trova anche un piccolo museo all'aperto con statue in pietra (balbal) provenienti da antiche tombe.

All'arrivo a Bishkek, sistemazione in hotel. Cena e pernottamento in hotel.

(Alitudini sul livello del mare durante il giorno: inizio – 3100 m allo yurt camp, fine 800 m a Bishkek).

14° GIORNO: BISHKEK

Colazione e tour della città di Bishkek, la visita prevede Piazza della Vittoria, con il memoriale dedicato ai caduti della Seconda Guerra Mondiale, la statua di Kurzmanzhan Datka, leggendaria combattente contro l'occupazione russa (1862-1876), il suo ritratto appare anche sulla banconota da 50 Som.

Visita alla statua di Manas il Grande, a cavallo, dedicata all'eroe nazionale più importante del Kirgizstan, da cui prende il nome anche la compagnia aerea nazionale "Air Manas". Pranzo in ristorante locale.

Nel pomeriggio escursione al Parco Nazionale di Ala-Archa. durante la visita si camminerà lungo il fiume Ala-Archa, la passeggiata durerà circa un'ora.

Successivamente, ritorno a Bishkek.

Cena e pernottamento in hotel.

(Alitudini sul livello del mare durante il giorno: 800 m a Bishkek).

15° GIORNO: BISHKEK – AEROPORTO

Colazione. Trasferimento all'aeroporto per il volo.



Programma di Viaggio

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 4 viaggiatori: € 3560 + volo

Quota a persona calcolata su 6/7 viaggiatori: € 3230 + volo

Quota a persona calcolata su 8/9 viaggiatori: € 3060 + volo

Costo voli aerei a partire da € 850 (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 = 1,15 usd

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 11° giorno
- acqua minerale durante il tour (un litro al giorno per persona)
- tutti i trasferimenti come da programma
- guide locali in inglese
- 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 dall'Italia
- permesso GBR (Gorno Badakhshan Region) usd 25 a persona
- bevande alcoliche e soft drinks
- le attività indicate come "facoltative"
- supplemento guida parlante italiano € 290, da dividere fra i viaggiatori
- 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:

Tajikistan:

Passaporto: necessario con validità residua di almeno sei mesi dalla data di ingresso nel paese e due pagine libere consecutive.

Visto consolare: non necessario per soggiorni inferiori ai 30 giorni, necessario GBR per la regione del Pamir, ottenibile online con Evisa.

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

Polizza assicurativa: (vedi paragrafo dedicato)

Kirgizstan:

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: 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

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 a Dushanbe e ripartenza da 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 perché permette di conoscere e capire meglio la realtà e la cultura locale.

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

MEZZI DI TRASPORTO DURANTE IL VIAGGIO: trasporti interni privati, con autista a disposizione.

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.).



Informazioni utili

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.*

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. Per maggiori dettagli si raccomanda di riferirsi ai testi completi di polizza disponibili in agenzia o sul sito www.planetviaggi.it/it/assicurazioni

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

Informazioni generali sul paese

KIRGYZSTAN

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

SUPERFICIE: 198.500kmq

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: Vigé 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 yurtas/guesthouse). Per i pernottamenti in yurtas 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.

Informazioni generali sul paese

CAPITALE: Dushanbe.

SUPERFICIE: 143.100kmq

FUSO ORARIO: +4 ore rispetto all'Italia; +3 quando in Italia vige l'ora legale..

LINGUE: tajiko e il russo molto diffuso

RELIGIONI: La maggioranza della popolazione è di fede musulmana.

MONETA: somoni 1€= 10 somoni

TELEFONI E COMUNICAZIONI: sono attivi diversi servizi di telefonia cellulare sia di standard GSM che di standard CDMA. L'accesso in roaming alla linea italiana è possibile.

CLIMA: continentale con estreme variazioni di temperatura che dipendono dall'altitudine: le estati sono calde e secche nelle valli, mentre gli inverni sono molto freddi e nevosi, specialmente sugli altipiani. Le precipitazioni sono generalmente scarse nelle pianure e più abbondanti in alta quota, specialmente in estate. La primavera e l'autunno sono stagioni di transizione, con temperature moderate e paesaggi che cambiano.

CUCINA: la cucina tipica tajika si basa sull'utilizzo prevalente di carne, formaggi e verdure, con molte influenze asiatiche e russe. Lo "shurbo" è uno dei piatti più diffusi, si tratta di una zuppa a base di verdure e carne. La cultura del tè in Tajikistan è molto diffusa, si tratta di una bevanda servita sempre nelle riunioni familiari e nelle feste. Si serve in piccoli bicchieri chiamati "piala", molto zuccherato e scuro.

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](https://www.planetviaggi.it)
www.planetviaggi.it

