

AZJA ŚRODKOWA

Informacje praktyczne dla uczestników wyjazdu

Charakter wyjazdu - warunki na trasie



Tradycyjny posiłek w jurcie



Takimi autami będziemy podróżować po Kazachstanie

Noclegi

- Astana, Ałmaty, Biszkek, Samarkanda i Duszanbe (ew. Taszkent): hotel 3***, pokoje 2-osobowe z łazienkami.
- Basszi, nad jez. Kolsai, nad jez. Marguzor: baza turystyczna, pokoje 2-4-osobowe, łazienki wspólne na korytarzu.
- Karakoł: pensjonat (pokoje 2-os. z łazienkami).
- W dolinie Dżetioguz i w okolicach Bokonbajewa: ośrodki turystycznych jurt, noclegi w umeblowanych jurtach 2-4-osobowych, toalety i prysznice oraz jadalnie w oddzielnych pomieszczeniach.
- 1 lub 2 noce w pociągu (wagony sypialne, przedziały 2-4-osobowe, wspólne toalety). Rodzaj przedziału w zależności od dostępności miejsc.
- Niektóre obiekty udostępniają swoim gościom za drobną opłatą pralnię z pralkami i suszarkami.
- Istnieje możliwość zakwaterowania w pokoju jednoosobowym w hotelach i pensjonacie. Dopłata wynosi od 1700 PLN (w zależności od terminu).

Transport

- Przejazdy mikrobusami.
- Samochodami terenowymi (w PN Altyn Emel, w okolicach Bokonbajewa)
- Pociągiem z Astany do Ałmaty (wagony z przedziałami sypialnymi 2-4-osobowymi, toalety wspólne) i z Taszkentu do Samarkandy (miejsca siedzące lub kuszетка).
- W niektórych terminach nocny przejazd pociągiem z Szu do Taszkentu (wagony z przedziałami sypialnymi 2-4-osobowymi, toalety wspólne). Alternatywnie, przy niedogodnej konfiguracji połączeń kolejowych - przelot samolotem z Biszkeku do Taszkentu i dodatkowy nocleg w Taszkencie.

Wyżywienie

- Śniadania, obiady i kolacje - zgodnie z programem.



Na targach trzeba zachować wzmożoną czujność i pilnować swoich rzeczy

Dokumenty i pieniądze bezwzględnie muszą być głęboko schowane, najlepiej w specjalnych saszetkach czy pasach pod odzieżą - i należy je nosić zawsze przy sobie. Aparaty fotograficzne czy inne cenne przedmioty również nie powinny znajdować się np. w zewnętrznych kieszeniach plecaków. Złodzieje i kieszonkowcy nie śpią!

Jeśli chodzi o dolary, należy zabierać tylko najnowsze banknoty (z napisem Series 2009). Starsze nie są przyjmowane przez punkty wymiany walut. Banknoty, które chcemy wymienić na lokalną walutę i wpłacić pilotowi muszą być w idealnym stanie (zarówno dolary jak i euro).

- W hotelach śniadania w restauracjach hotelowych, zwykle w formie bufetu.
- W dużych miastach obiady i/lub kolacje w sprawdzonych lokalach.
- W bazach turystycznych i pensjonacie domowe jedzenie przygotowywane przez gospodarzy.
- Obiady i kolacje będą okazją do poznania obfitej i różnorodnej kuchni Azji Środkowej, z dużą ilością mięsa, dań mącznych oraz lokalnych warzyw i owoców.

Pogoda

Należy spodziewać się różnych warunków pogodowych w kolejnych odwiedzanych regionach. Każdego roku o tej porze pogoda temperatury bywają różne.

Najchłodniej może być w górach Kirgistanu i Tadżykistanu, z temperaturami spadającymi w nocy do +5 °C. Najgoręcej może być w Kazachstanie i Uzbekistanie, z temperaturami przekraczającymi w ciągu dnia +30°C.

Według danych klimatycznych, w czasie naszej podróży opady bywają znikome, ale należy być przygotowanym na deszcz, szczególnie w górach.

Pieniądze

Kursy i wymiana

Walutą obowiązującą w Kazachstanie jest tenge, w Kirgistanie som, w Uzbekistanie sum, w Tadżykistanie somoni. .

Aktualne (06.08.2024) kursy tenge (KZT):

1 PLN = ok. 122 KZT, 1 USD = ok. 480 KZT, 1 EUR = ok. 525 KZT

Aktualne (06.08.2024) kursy soma (KGS):

1 PLN = ok. 20 KGS, 1 USD = ok. 85 KGS, 1 EUR = ok. 90 KGS

Aktualne (06.08.2024) kursy suma (UZS):

1 PLN = ok. 3000 UZS, 1 USD = ok. 13000 UZS, 1 EUR = ok. 14000 UZS

Aktualne (06.08.2024) kursy somoni (TJS): 1 PLN = ok. 3 KGS, 1 USD = ok. 10 KGS, 1 EUR = ok. 10 TJS

Punkty wymiany walut i bankomaty będą dostępne wyłącznie w dużych miastach.

Na własne wydatki najlepiej zabrać z Polski dolary lub euro i na miejscu wymienić na lokalną walutę. Alternatywnie można wypłacać pieniądze z

bankomatu (przed wyjazdem warto sprawdzić prowizje i limity w swoim banku).

Trudności z wymianą będą w czasie pobytu na prowincji.

Płatności kartą są powszechne tylko w większych miejscowościach. Warto wyposażyć się w kartę wielowalutową, aby obniżyć koszty przewalutowania. Z myślą o pobycie na prowincji trzeba mieć zapas gotówki.

Ceny i wydatki

Ceny podstawowych artykułów i usług - uśredniając - są nieco niższe niż w Polsce. Dotyczy to również lokali, w których będziemy zatrzymywać się na posiłki.

Na własne potrzeby (posiłki niezawarte w cenie, kawę, piwo, pamiątki) należy mieć dodatkowo sumę ok. 300 USD. Albo więcej - w zależności od apetytu, pasji kolekcjonerskich czy szczodrości w obdarowywaniu krewnych i znajomych.

Telefony i internet

W większości miejsc na trasie będzie zasięg lokalnych sieci GSM, z którymi polscy operatorzy mają umowy roamingowe.

Przed wyjazdem warto zapoznać się z taryfami swojego operatora (opłaty za połączenie mogą przekraczać 10 zł/min.)

Zasięgu może brakować w czasie pobytu w górach i poza większymi miejscowościami.

Hotele, w których będziemy się zatrzymywać, na ogół udostępniają gościom bezpłatnie dostęp do internetu.

Będzie możliwość nabycia lokalnych kart SIM, ale trzeba będzie to robić oddzielnie w każdym kraju.

Bezpieczeństwo

Ogólne

W czasie tego wyjazdu nie będziemy podróżować po terenach uznawanych za szczególnie niebezpieczne.

W razie zagubienia czy zaginięcia (o które np. w mieście tak tłoczonym jak Astana nie jest trudno) należy:

- nie ruszać się z miejsca
- upewnić się, czy działa telefon komórkowy
- czekać na pilota, który na pewno przyjdzie lub zadzwoni (dlatego telefon trzeba na wszelki wypadek mieć zawsze przy sobie!)



Na ostre słońce najlepsze: czapka, okulary i krem z filtrem

Zdrowie

Zalecane są szczepienia przeciwko błonicy, tężcowi, wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B.

Ekwipunek i bagaż



Mały plecak idealnie sprawdzi się jako bagaż podręczny do samolotu, przyda się także podczas codziennego zwiedzania i pieszych wędrówek

W podróży znakomicie sprawdzają się spodnie z odpinanymi nogawkami, a pasek do spodni z plastikową kłmą bardzo ułatwia życie na lotniskach (nie trzeba go zdejmować przy kontroli bezpieczeństwa).



Kijki trekkingowe pomagają na szlaku

Co zabrać?

Najważniejszy będzie odpowiedni zestaw odzieży "na cebulkę", który sprawdzi się przy każdej pogodzie, jednocześnie zapewniając nam komfort i wygodę podczas podróży.

Na czas długich przelotów należy ubrać się możliwie wygodnie, żeby zapewnić sobie jak największy komfort podróży. Polecamy zabranie podkolanówek uciskowych poprawiających krążenie.

Do bagażu podręcznego warto zabrać przybory toaletowe (szczoteczkę i pastę do zębów), bieliznę na zmianę i butelkę filtrującą.

Każdy powinien mieć ze sobą:

- sprawdzone pełne buty trekkingowe sięgające za kostkę
- kurtkę membranową (nieprzemakalną i nieprzewiewną)
- ciepły polar, ewentualnie bluzę lub sweter
- koszulki (najlepiej oddychające)
- wygodne spodnie, np. trekkingowe - najlepiej sprawdzają się takie z lekkich szybkoschnących materiałów
- spodnie zewnętrzne, membranowe (nieprzemakalne oraz nieprzewiewne)
- bieliznę (koszulkę termoaktywną z długim rękawem i kalesony lub legginsy)
- czapkę z daszkiem lub kapelusz
- cieplejszą czapkę, komin na szyję (szalik), rękawiczki
- ciepłe skarpetki, najlepiej wełniane
- strój kąpielowy

W ekwipunku powinny znaleźć się także:

- przybory toaletowe
- krem z filtrem UV
- okulary przeciwsłoneczne
- czapka z daszkiem lub kapelusz
- cienka czapka i szalik

Zabrania się przewożenia m.in. baterii, e-papierosów, zapalniczek benzynowych oraz zapalek kowbojskich w bagażu rejestrowanym. Listę przedmiotów, których nie wolno przewozić, należy sprawdzić przed każdym przelotem.

- latarka-czołówka (zakładana na głowę)
- klapki
- ręcznik - najlepiej lekki turystyczny
- chusta na głowę (dotyczy pań, które chcą zwiedzać świątynie)
- kijki trekkingowe (dotyczy osób mających problemy z kolanami)
- osobista apteczka

Rzeczy, które mogą się przydać:

- powerbank (trzeba go przewozić w bagażu podręcznym, w trakcie lotu musi być odłączony; dopuszczalne jest przewożenie jednego powerbanku o mocy maks. 300 Wh lub dwóch – do 160 Wh każdy)
- kijki trekkingowe
- lekki śpiwór lub prześcieradło (w jurtach może być chłodno, może brakować czystej pościeli)

Apteczka

Na wyjazd należy zabrać ze sobą podstawowe leki w małej ilości oraz wszelkie leki zapisane przez Państwa lekarza.

Jak się spakować?

Bagaż główny do 23 kg, maksymalna suma wymiarów (długość, wysokość, szerokość) do 158 cm.

Najlepszym rozwiązaniem będzie torba na kółkach, którą na dobrej nawierzchni można ciągnąć i którą w razie potrzeby można nieść na ramieniu.

Plecak będzie dobrym rozwiązaniem dla osób przyzwyczajonych do podróżowania z takim bagażem.

Bagaż podręczny do 8 kg, o maksymalnych wymiarach 55x40x23 cm.

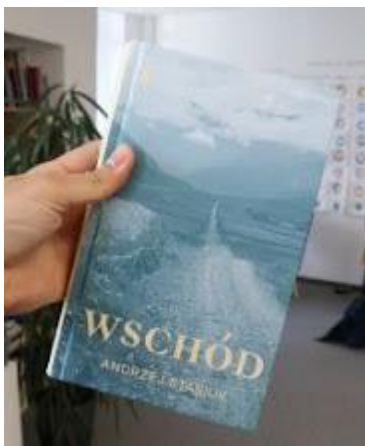
Na bagaż podręczny najlepiej zabrać mały plecak, w którym zmieszczą się termos, aparat fotograficzny, butelka wody itp.

Dodatkowe informacje

Osobom mało odpornym na chłód radzimy zabranie specjalnej bielizny termicznej (kalesony, podkoszulka z długim rękawem), najlepiej z materiału z dodatkiem wełny merynosa (np. Icebreaker). Tego rodzaju odzież najściślej izoluje ciało przed zimą.

W razie jakichkolwiek wątpliwości, co do odzieży i ekwipunku, prosimy o kontakt z nami przed wyjazdem. Odpowiedni ekwipunek na tej trasie jest niezbędny, a w trakcie podróży nie będzie możliwości dokupowania brakującego sprzętu.

Polecamy kilka książek, które pozwolą przed wyjazdem zagłębić się w tematykę odwiedzanych terenów i trochę lepiej zrozumieć rzeczywistość, w której będziemy się poruszać.



"Wschód" Andrzeja Stasiuka

Warto pomyśleć o zabraniu drobnych prezentów dla ludzi, których będziemy spotykać w podróży. Sprawdzają się lokalne rarytasy (słodkocze, nalewki, herbatki...), kosmetyki czy małe pamiątki z Polski (np. magnesy, breloczki itd.).

Polecamy

Lektura nieobowiązkowa

- Ryszard Kapuściński, "Imperium" – znakomite reportaże z radzieckich republik z czasów trwania ZSRR i z momentu jego upadku; dają pewną perspektywę, gdy patrzy się na Rosję dzisiaj.
- Andrzej Stasiuk, "Wschód" – opowieści z podróży po Mongolii i południowej Syberii, pełne cennych spostrzeżeń dotyczących tamtejszej rzeczywistości.
- Antoni Ossendowski, "Przez kraj ludzi, zwierząt i bogów" – to raczej powieść awanturicza niż reportaż, ale książka i tak bardzo dobrze oddaje atmosferę Mongolii na początku XX w. - w dobie rewolucji i wojny domowej.
- Wojciech Górecki, "Buran. Kirgiz wsiada na koń" – jak Azja Centralna i Kaukaz wyglądają dziś, prawie trzydzieści lat po rozpadzie radzieckiego imperium? W jaki sposób Kazachstan, Kirgistan, Tadżykistan, Turkmenistan i Uzbekistan, których granice wyznaczają zasięki, pola minowe i drut kolczasty, odbudowują i przebudowują swoją tożsamość? Jak głęboko pamięć dramatycznych wydarzeń, w które zawsze obfitowała ich historia, odciska się na życiu mieszkańców Gruzji, Armenii i Azerbejdżanu?
- Przemysław Chwał, "Obłoki Fergany" – ginący świat koczowniców, tęsknota za Rosją i marzenia o Zachodzie. To opowieść o ludziach szukających własnego miejsca na gruzach nowej, postradzieckiej rzeczywistości. Rosjanach, którzy po upadku „Imperium” stali się jakby bezdomni, Kirgizach - budujących swą nową tożsamość oraz Uzbekach, dla których brakuje miejsca zarówno we własnej ojczyźnie, jak i zamieszkiwanej przez nich od wieków kirgiskiej części Kotliny Fergańskiej.
- Bartek Sabela, "Może (morze) wróci" – wciąż widać je na wszystkich mapach. Możemy je znaleźć w atlasach i na globusach. W rzeczywistości jednak już go nie ma, umarło. Przez czterdzieści ostatnich lat Jezioro Aralskie, zwane przez miejscową ludność Morzem, niegdyś czwarte największe jezioro świata, zostało zamienione w jałową, bezkresną pustynię. A stało się to w imię rozumianego na sowiecki sposób postępu, napędzanego materialistyczną wizją „wszechmogącego” człowieka. Książka ta to opowieść o jednej z największych zbrodni dokonanych przez człowieka – o ludzkiej arogancji, niszycielskiej sile naszych pomysłów.
- Colin Thubron, "Utracone serce Azji" – Azja Środkowa - serce mongolskiego imperium Tamerlana i cel stalinowskich zsyłek, kraina ogromnych przestrzeni, niezliczonych tajemnic i niezwykłych opowieści. Odległy i fascynujący region, w którym bieg zdarzeń zmienia się gwałtownie i zaskakująco jak krajobraz - stepy przechodzą w pustynię i wypiętrzają się w wysokie góry, burzliwa historia obala i wznosi imperia.
- Erika Fatland, "Sowietstany. Podróż po Turkmenistanie, Kazachstanie, Tadżykistanie, Kirgistanie i Uzbekistanie" – piękno i absurdy najdalszych zakątków byłego ZSRR. Jakie ślady pozostawił tam ZSRR? Znikające Jezioro

Arałskie, gigantyczny meczet nieczynny z powodu braku prądu oraz jedno z największych muzeów rosyjskiej sztuki współczesnej pośrodku pustyni. Autorka ze swadą i humorem przedstawia intrygujący obraz odległego świata.

Filmy

- "Tomiris", reż. Akan Satayev, 2019 - Sargap, król Saków, próbuje zjednoczyć stepowe plemiona i wychowuje swoją młodą córkę Tomiris, która właśnie przyszła na świat. Zdradzieccy rywale Kurtun i Kawaz spiskują, by zamordować władcę. Jego córce udaje się uciec. Dorasta w lesie i poluje, przygotowuje się do wymierzenia sprawiedliwości i odzyskania tronu. Jednak co, jeśli istnieje jeszcze większe zagrożenie?
- "Miłość z Księżycą", reż. Veit Helmer, 2011 - mieszkańcy kazaskiej wioski trudnią się zbieraniem kosmicznych odpadów. Pewnego dnia z nieba spada piękna astronautka, w której z miejsca zakochuje się młodzieniec o przezwisku "Gagarin".
- "Rzeka", reż. Emir Baigazin, 2018 - historia rodziny mieszkającej w małej, oddalonej od świata, kazachskiej wiosce. Spośród pięciorga rodzeństwa najstarszy jest 13-letni Aslan. Ojciec często wyjeżdża i to jemu powierza opieką nad braćmi. Chłopcy darzą Aslana podziwem i szacunkiem należnym starszemu bratu. Aslan zabiera ich nad tytułową rzekę. Dla surowo wychowywanych chłopców to idealna ucieczka od codziennych obowiązków. Pewnego dnia odwiedza ich daleki kuzyn z miasta, Kanat, który przywozi ze sobą tablet, "okno" do zupełnie nowego świata. Chłopiec szybko kradnie sympatię młodszych braci, a stateczny, przewidywalny świat rodziny zaczyna się rozpadać.
- "18 kiloherców", reż. Farkhad Sharipov, 2020 - 18 kHz to częstotliwość dźwięku, której nie słyszą dorośli. Lata dziewięćdziesiąte XX wieku. W mieście Ałmaty trwa boom heroinowy. Narkotyki są na wyciągnięcie ręki, także dla nastolatków. Sanjar i Jaga są najlepszymi kumplami. Spędzają razem mnóstwo czasu. Marzą o wolności i odkrywają wszystkie miejsca z napisem „zakaz wstępu”. Tymczasem w domu Sanjara nie dzieje się najlepiej. Chłopak nie jest zbyt blisko ze swoją matką. A teraz jeszcze matka zgubiła cenny pierścionek i podejrzewa, że ukradł go Sanjar. Przystaje z nim rozmawiać i wiążąca ich nitka więzi niemal zanika. A dilerzy tylko czekają na samotnych nastolatków... Film zainspirowany opartą na faktach, bestsellerową powieścią „Hardcore” kazachskiej autorki Zary Yesenaman, nagrodzonej Grand Prix-7 na Międzynarodowym Młodzieżowym Festiwalu Artystycznym „Szabyt”.
- "Uciekaj, ile sił", reż. Maria Brendle, 2022 - dziewiętnastoletniej Sezim marzy się, by studiować w stolicy Kirgistanu. Nim do tego dojdzie, zostaje porwana przez grupę młodych mężczyzn, którzy chcą ją przymusić, by zgodnie z tradycją, wyszła za mąż za nieznanego.
- "Ajka", reż. Siergiej Dwortszewoj, 2018 - młoda Kirgizka Ajka mieszka w Moskwie, gdzie pracuje na czarno. Jest samotna, nie ma przyjaciół, ani chłopaka, z którym mogłaby się związać na stałe. Młoda imigrantka jest w zaawansowanej ciąży i trafia do szpitala. Po porodzie ucieka jednak z oddziału położniczego, zostawiając nowo narodzonego syna. Ma długi i zdaje sobie sprawę, że nie będzie mogła utrzymać dziecka. Kiedy ochłonie, zaczynają ogarniać ją wątpliwości, doskwiera matczyna tęsknota. Ajka żałuje

swego desperackiego kroku i rozpaczliwie zaczyna szukać porzuconego syna.

- "Złodziej światła", reż. Aktan Arym Kubat, 2010 - wzruszająca tragikomedia ukazująca realia postsowieckich republik Azji Centralnej, które próbują odnaleźć się w nowej, kapitalistycznej rzeczywistości. W podupadającej wiosce na południu Kirgistanu mieszka - "Pan Światło", miejscowy elektryk, który pomaga mieszkańcom rozwiązywać problemy nie tylko z elektrycznością.