

TREKKING W KIRGISTANIE

Informacje praktyczne dla uczestników wyjazdu

Charakter wyjazdu - warunki na trasie



Tradycyjny posiłek w jurcie



Domowe jedzenie gotowane przez gospodynie

Noclegi

- Biszkek: hotel 3***, pokoje 2-osobowe z łazienkami.
- Tamczy, Karakoł i Koczkor: pensjonat (pokoje 2-os., łazienki wspólne)
- Okolice Bokonbajewa, Dolina Kilemcze, nad jez. Songkol: ośrodki turystycznych jurt (jurt 4-5-osobowe, łazienki i toalety na zewnątrz)
- dolina Sirota: namioty 2-3 osobowe w obozowisku namiotowym, toaleta w tymczasowym namiocie, brak bieżącej wody i prądu; domek z kuchnią do przygotowywania posiłków
- Istnieje możliwość zakwaterowania w pokoju jednoosobowym w hotelu i pensjonatach. Dopłata wynosi 400 PLN.
- Namiot jednoosobowy na zapytanie, w zależności od dostępności.

Transport

- Przejazdy mikrobusami.
- Podczas trekkingu na Ala Kul (3 dni) będziemy korzystać z usług tragarzy. Każdy Uczestnik może przekazać im część swojego bagażu (maksymalnie 4 kg). Ewentualny dodatkowy ekwipunek przekraczający ten limit, trzeba nieść we własnym plecaku. Bagaż niepotrzebny na szlaku, pozostanie w tym czasie w pensjonacie w Karakoł.
- W czasie trekkingu na Songkol (dni 11-12) będą nam towarzyszyć konie juczne do przewożenia bagaży.

Wyżywienie

- Śniadania, obiady i kolacje - zgodnie z programem.
- W hotelach śniadania w restauracjach hotelowych, zwykle w formie bufetu.
- W dużych miastach obiady i/lub kolacje w sprawdzonych lokalach.
- Przemierzając Kirgistan będziemy jeść głównie posiłki przygotowane przez gospodynie w pensjonatach i ośrodkach jurt, a w trakcie całodziennych



Kolorowy wystrój kirgiskich pensjonatów

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).

trekkingów - przez lokalnego kucharza. Będą to głównie dania Azji centralnej - pożywne zupy i dania jednogarnkowe, z warzywami i baraniną lub wołowiną oraz przeróżne wypieki - słone i słodkie.

Pogoda

Od czerwca do sierpnia w Kirgistanie jest zwykle słonecznie, a temperatury różnią się w zależności od regionu. W Biszkeku latem bywa gorąco, temperatury przekraczają 35°C. W rejonie jeziora Issyk-kul należy spodziewać się temperatur w przedziale 20-30°C.

Wyżej w górach może być chłodniej (szczególnie w nocy) i pogoda może być tam bardzo zmienna. Szczególnie dotyczy to okolic jeziora Songkol, gdzie latem zdarzają się nawet przymrozki i opady śniegu. Deszcz latem w Kirgistanie pada raczej rzadko, ale może się zdarzyć.

Pieniądze

Kursy i wymiana

Walutą obowiązującą w Kirgistanie jest som kirgiski.

Aktualne (16.10.2023) kursy soma (KGS):

1 PLN = ok. 21 KGS, 1 USD = ok. 90 KGS, 1 EUR = ok. 95 KGS

Punkty wymiany walut i bankomaty będą dostępne w Biszkeku i większych miejscowościach na trasie.

Do Kirgistanu 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 poza większymi miastami.

Płatności kartą nie są powszechne, szczególnie na prowincji. Zawsze trzeba być przygotowanym na opłaty w gotówce.

Ceny i wydatki

Ceny podstawowych artykułów i usług w Kirgistanie 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 150 USD. Albo więcej - w zależności od apetytu, pasji kolekcjonerskich czy szczodrości w obdarowywaniu krewnych i znajomych.

Telefony i internet

W Kirgistanie są dostępne lokalne sieci komórkowe, 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 na prowincji i w czasie pobytu w górach.

Bezpłatny dostęp do WI-FI będzie w hotelu i w restauracjach w Biszkeku oraz w pensjonatach na trasie.

Bezpieczeństwo

Ogólne

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

Zdrowie

Nie są wymagane żadne szczepienia obowiązkowe.

Osoby, które miały wcześniej trudności z oddychaniem na dużych wysokościach powinny skonsultować możliwość wyjazdu z lekarzem i przyjmować zapisane przez niego leki. W trakcie trekkingów przekroczymy wysokość 3500 m n.p.m a pięć nocy spędzimy na wysokości ok. 3000 m n.p.m. Przez resztę wyjazdu będziemy poruszać się na poziomie ok. 2000 m n.p.m.

Ekwipunek i bagaż

Co zabrać?

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

Namioty zapewnia organizator, pozostały sprzęt biwakowy - śpiwór i matę należy mieć własne.

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)



Odpowiednie wyposażenie na wyprawach trekkingowych jest niezbędne

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

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.

- czapkę z daszkiem lub kapelusz
- cieplejszą czapkę, komin na szyję (szalik), rękawiczki
- ciepłe skarpetki, najlepiej wełniane
- strój kąpielowy
- śpiwór (z myślą o noclegach pod namiotami, komfort -10-0°C)
- karimata lub mata samopompująca (niezbędna pod namiotem)
- plecak (około 30l) z wodoodpornym pokrowcem
- ręcznik, najlepiej lekki turystyczny
- latarka-czołówka (zakładana na głowę) z zapasem baterii

W ekwipunku powinny znaleźć się także:

- kijki trekkingowe (dotyczy osób mających problemy z kolanami)
- lekka kurtka puchowa (sweter puchowy, np. ze sztucznego puchu)
- chusta na głowę (dotyczy pań, które chcą zwiedzać świątynie)
- przybory toaletowe
- krem z wysokim filtrem UV
- pomadka lub krem nawilżający do ust
- osobista apteczka
- plastry na odciski
- środek odstrasżający komary
- okulary przeciwsłoneczne
- klapki lub sandały

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)
- termos lub bidon
- worki do zabezpieczenia zawartości plecaka przed zamoczeniem w czasie trekkingów

Apteczka

Warto dobrze wyposażyć osobistą apteczkę, tym bardziej, że z wielu miejsc do najbliższej apteki lub ambulatorium jest daleko. Powinna ona zawierać:

- plastry
- kilka opatrunków z gazy

- bandaż zwykły i elastyczny
- chustę trójkątną
- środek dezynfekujący
- sól fizjologiczną
- rękawiczki lateksowe
- środki przeciwbólowe (w tym na stłuczenia) i przeciwgorączkowe
- leki przeciwbiegunkowe
- koc ratowniczy (folia NRC)

Jak się spakować?

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

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

Najlepszym rozwiązaniem będzie duży plecak (50 - 70 litrów), ewentualnie torba podróżna. Plecak warto zabezpieczyć na czas lotu. Sprawdzają się duże worki, np. z cordury, albo innego wytrzymałego materiału, np. firmy Wisport. Do takiego worka, oprócz plecaka, można także włożyć karimatę.

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

Dodatkowe informacje

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.

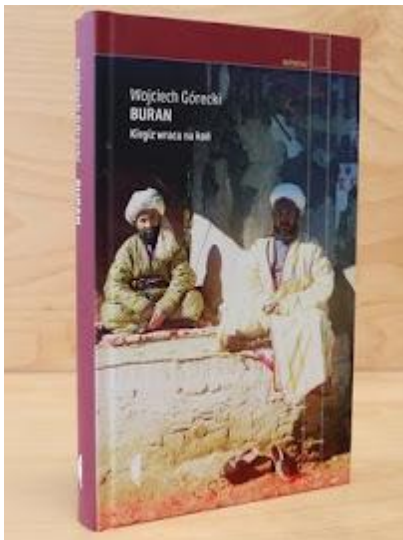
Z myślą o górskich wędrówkach warto zabrać swoje ulubione batoniki energetyczne (inne przekąski i prowiant na całodniowe wyjścia kupimy na miejscu).

Polecamy

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

Lektura nieobowiązkowa

- 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 zasieki, 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 Chwała, "Obłoki Fergany" – ginący świat koczowniców, tęsknota za Rosją i marzenia o Zachodzie. To opowieść o ludziach szukających własnego miejsca na gruzach nowej, postradzieckiej



Buran. Kirgiz wsiada na koń.

[Duży wybór literatury podróżniczej znajdziecie w naszym sklepie internetowym na stronie \[sklep.szerekiety.pl\]\(http://sklep.szerekiety.pl\).](#)

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.

- 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 Aralskie, 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

- "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.