

KIRGISTAN ZIMĄ

Informacje praktyczne dla uczestników wyjazdu



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



Bardzo ważne są odpowiednie, zaizolowane buty

Charakter wyjazdu - warunki na trasie

Noclegi

- Naryn i Biszkek: hotel 3***, pokoje 2-osobowe z łazienkami.
- Koczkor: pensjonat (pokoje 2-os., łazienki wspólne).
- W dolinie Czong Kemin i w okolicach Bokonbajewa: domki 2-os. z łazienkami, zbudowane w stylu jurt. Oba ośrodki zapewniają świetne widoki, odpowiednio na dolinę i jezioro Issyk-kul. Na terenie są restauracje i sauny.
- W rejonie jeziora Kel Suu nocleg w turystycznych jurtach 5-6-os. (z łózkami i pościelą). Jurtę są ustawione w ogrzewanym hangarze, ale w nocy temperatura spada do ok. +5 st. C. W hangarze jest zorganizowana jadalnia i umywalki. Toaleta na zewnątrz. Łazienki brak. Dostęp do elektryczności ograniczony.
- Istnieje możliwość zakwaterowania w pokoju jednoosobowym w hotelach w Koczkorze i Biszkeku. W pozostałych obiektach pokój 1-os. na zapytanie. Dopłata wynosi 150 USD.

Transport

- Przejazdy między Biszkekiem a Koczkoem (dni 1-5 oraz 10-12) mikrobusem.

Wyżywienie

- Śniadania, obiady i kolacje - zgodnie z programem.
- Śniadania w hotelach i ośrodkach z domkami w formie bufetu. W pensjonacie i jurtach domowe śniadania, serwowane.
- Obiady i kolacje w sprawdzonych lokalach na trasie albo domowe jedzenie w obiektach, w których będziemy nocować.
- W kilku miejscach będziemy organizować pikniki w warunkach zimowych.

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!

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

Pogoda

Na naszej trasie po Kirgistanie w lutym można spodziewać się zimy w bardzo różnych odsłonach. W dolinie Czong Kemin oraz w rejonie jez. Issyk-kul może być tylko kilka stopni mrozu. Na wyżej położonych terenach, nad jez. Songkol i w rejonie jez. Kel Suu temperatury (szczególnie nad ranem) mogą spadać poniżej -20 st. C.

Przeważnie o tej porze roku jest słoneczna, wyżowa pogoda - która sprawia, że temperatura odczuwalna jest stosunkowo wysoka. Ale mogą zdarzyć się dni z dużym zachmurzeniem czy opadami śniegu albo silne wiatry, powodujące wychłodzenie. Na takie warunki również trzeba być przygotowanym.

Pieniądze

Kursy i wymiana

Walutą obowiązującą w Kirgistanie jest som kirgiski.

Aktualne (29.04.2025) kursy soma (KGS):

1 PLN = ok. 25 KGS, 1 USD = ok. 85 KGS, 1 EUR = ok. 100 KGS

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

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 Podczas podróży z Narynu nad jez. Kel Suu i z powrotem (ale tam będą też niewielkie możliwości wydawania pieniędzy).

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 ok. XX 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 poza większymi miejscowościami, szczególnie w czasie podróży nad jez. Kel Suu.

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

Wiele kawiarni i restauracji udostępnia klientom bezpłatnie dostęp do internetu.

Będzie możliwość nabycia lokalnej karty SIM po przylocie do Biszkeku.

Bezpieczeństwo

Ogólne

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

Pobyt na zamrzniętych jeziorach oraz na naledzi wiąże się jednak z pewnymi zagrożeniami. W związku z tym, przebywając na lodzie, trzeba zachowywać szczególną ostrożność, nie oddalać się od grupy i bezwzględnie stosować się do zaleceń pilota oraz kierowców.

Poza tym na turystów będą czyhały typowe zagrożenia związane z pobytem w miastach (kieszonkowcy, ruch uliczny, nierówne chodniki).

Zdrowie

Nie są wymagane żadne szczepienia obowiązkowe.

Dwie noce spędzimy na wysokości ok. 3350 m n.p.m. (najwyższy odcinek trasy przebiega na wys. ok. 3500 m n.p.m). Noclegi na tej wysokości będą w oddaleniu od cywilizacji i bez możliwości szybkiej ewakuacji na niżej położone tereny. Wobec tego niezbędne jest posiadanie wcześniejszych doświadczeń pobytu na takich wysokościach. Osoby, które miały wcześniej trudności z oddychaniem na dużych wysokościach powinny skonsultować możliwość wyjazdu z lekarzem i przyjmować zapisane przez niego leki.

Trasa jest tak skonstruowana, że wysokość będziemy zdobywać stopniowo i będzie zapewniona możliwość aklimatyzacji.

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.

Ma nas chronić przed niską temperaturą (kalesony, polar) i wiatrem (nieprzewiewne spodnie i kurtka).



Niezbędne są nakładki na buty, powinny mieć blaszki a nie okrągłe kolce!

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.

Każdy powinien mieć ze sobą:

- ocieplane spodnie (np. narciarskie) wraz z ciepłymi kalesonami (np. z wełny merynosa)
- ciepłą podkoszulkę (np. z wełny merynosa) + koszulę lub cienki polar + gruby polar + kurtkę nieprzepuszczającą wiatru (albo podobny zestaw ciepłej odzieży)
- buty trekkingowe (bądź inne na dobrej podeszwie i z nieprzewiewną cholewką) i wełniane skarpety
- nakładki antypoślizgowe na buty
- grubą czapkę
- ciepły szalik
- rękawiczki (nieprzepuszczające wiatru)
- ochraniacze przeciwśnieżne na nogi (stuptuty)
- latarkę-czołówkę
- śpiwór o komforcie termicznym ok. 0 st. C

W ekwipunku powinny znaleźć się także:

- tłusty krem z dużym filtrem UV
- termos
- osobista apteczka
- okulary przeciwsłoneczne
- ręcznik i klapki

Rzeczy, które mogą się przydać:

- powerbank (trzeba go przewozić w bagażu podręcznym, w trakcie lotu musi być odłączony; dopuszczalne są maksymalnie 2 sztuki na pokładzie na osobę, każda o mocy maks. 100 Wh, czyli ok. 27 000 mAh)
- kijki trekkingowe
- bidon lub termos

Apteczka

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

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.

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

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 zimnem.

Szczególną uwagę należy zwrócić na obuwie. Nie bez powodu sugerujemy zabranie wysokich butów trekkingowych - będzie w nich ciepło (bo podeszwa jest gruba) i bezpiecznie (bo podeszwa ma dobrą przyczepność). Buty na płaskiej podeszwie (bez bieżnika) nie sprawdzą się! Przed wyjazdem buty warto zaimpregnować (przylepiający się śnieg może tajać od ciepła stopy i but będzie przemakał).

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 wędrownikach warto zabrać swoje ulubione batoniki energetyczne (inne przekąski i prowiant na całodniowe wyjścia kupimy na miejscu).

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

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.
- 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 Chwał, "Obłoki Fergany" – ginący świat koczowników, 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.
- 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

- "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 matczyzna 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.