KIRGISTAN

Informacje praktyczne dla uczestników wyjazdu

Tradycyjny posiłek w jurcie

Domowe jedzenie gotowane przez gospodynie

Charakter wyjazdu - warunki na trasie

Noclegi

• Biszkek: hotel 3***, pokoje 2-osobowe z łazienkami.

• Tar Suu, Karakoł i Koczkor: pensjonat (pokoje 2-os., łazienki wspólne).

• Dolina Dżetioguz, okolice Bokonbajewa, nad jez. Songkol: ośrodki turystycznych jurt (jurty 4-5-osobowe, łazienki i toalety na zewnątrz)

• Istnieje możliwość zakwaterowania w pokoju jednoosobowym w hotelu i pensjonatach. Dopłata wynosi od 600 PLN (w zależności od terminu).

Transport

• Przejazdy mikrobusami.

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. 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 (05.08.2024) kursy soma (KGS):

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

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).

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. 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. Trzy noce spędzimy na wysokości ok. 2000 m n.p.m., a dwie na wysokości 3000 m.n.p.m. Przez resztę wyjazdu będziemy poruszać się na poziomie 1700 m.n.p.m.

Ekwipunek i bagaż

By wejść do meczetu czy cerkwi należy mieć odpowiedni strój

Co zabrać?

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

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

• śpiwór (wystarczy cienki - w niektórych jurtach może być chłodno i może brakować czystej pościeli)

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).

Zabrania się przewożenia m.in. baterii, e-papierosów, zapalniczek benzynowych oraz zapałek kowbojskich w bagażu rejestrowanym. Listę przedmiotów, których nie wolno

przewozić, należy sprawdzić przed każdym przelotem.

W ekwipunku powinny znaleźć się także:

• przybory toaletowe

• krem z filtrem UV

• okulary przeciwsłoneczne

• latarka-czołówka (zakładana na głowę)

• klapki

• ręcznik - najlepiej lekki turystyczny

• chusta na głowę (dotyczy pań, które chcą zwiedzać świątynie)

• kijki trekingowe (dotyczy osób mających problemy z kolanami)

• osobista apteczka

• lekka kurtka puchowa (sweter puchowy, np. ze sztucznego puchu)

• środek odstraszający komary

• plecak o pojemności ok. 30 l

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

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 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.

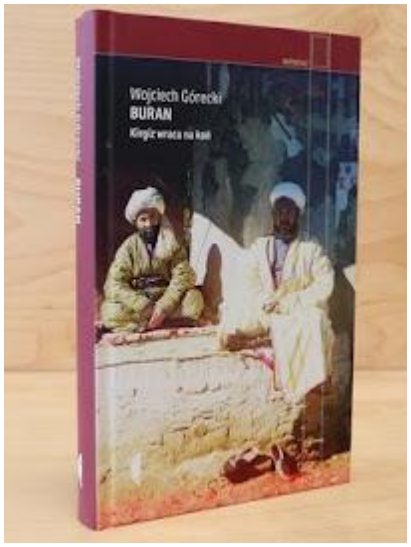
Bagaż podręczny do 8 kg, o maksymalnych wymiarach 55x40x23 cm.

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

Dodatkowe informacje

Polecamy

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



Buran. Kirgiz wsiada na koń.

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 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 pustynie 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

• "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 nieznajomego.

• "Centaur", reż.Aktan Arym Kubat, 2017 - Centaur jest skromnym ojcem rodziny, który wiedzie spokojne życie w małej kirgiskiej wiosce. Jego żona Maripa i pięcioletni synek są niemowami. Mężczyzna szanowany jest przez wszystkich członków społeczności. Skrywa jednak pewną tajemnicę – nocami zajmuje się kradzieżą koni wyścigowych. Kiedy jego sekret wychodzi na jaw, sprawy przybierają dramatyczny obrót.

• "Ajka", reż. Siergiej Dwortsjewoj, 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.