

KIRGHIZSTAN

Un'avventura indimenticabile tra natura avvolgente e tradizioni antichissime

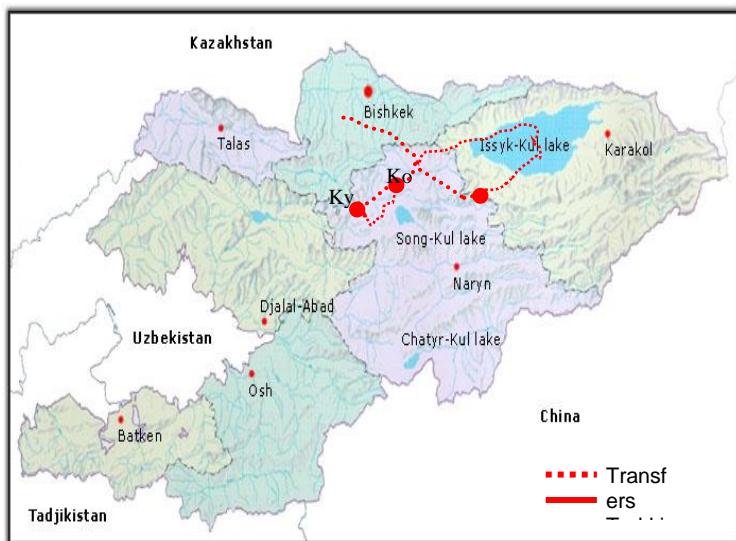


SPECIALE PERCHÉ

- L'incontro con le differenti comunità locali e le loro tradizioni
- Le indimenticabili notti che trascorreremo nelle yurte
- I trekking lungo gli antichi sentieri nomadi

AREA DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Le gole di Svetlaya-Polyana e Jety-Oguz con le loro leggende
- Il Parco Naturale Ak-Suu
- Il Parco Nazionale Naturale dello stato di Chon-Kemin,



Sin dai tempi antichi, la Grande Via della Seta ha attratto persone provenienti da diversi paesi. Questa strada è diventata un ponte tra i popoli. Ora hai una grande opportunità per visitare il Kirghizistan, una piccola parte unica della Grande Via della Seta, per tornare al passato. Questo tour ti offre un'eccellente opportunità per conoscere la storia, lo stile di vita nomade, l'ospitalità della popolazione locale e la natura del Kirghizistan. Durante questo tour visiterai magnifici luoghi storici risalenti al IX-XI secolo, vedrai le incredibilmente belle montagne del Kirghizistan, ti rilasserai sulla riva del lago Issyk-Kul - la perla del Kirghizistan, sperimenterai di vivere come un nomade in una yurta, starai con famiglie locali, conoscerai la cultura della gente e mangerai i piatti nazionali più gustosi.



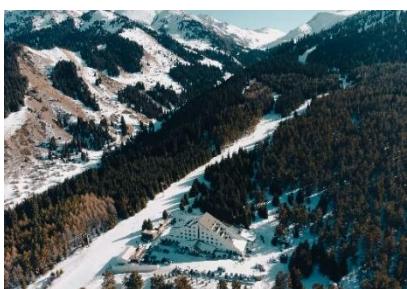
Lago Issyk-Kul



Torre di Burana



Caravanserraglio di Tash Rabat



Karakol



Kol-suу



Bishkek

La Via della Seta è molto più di un'antica rete di rotte commerciali: è un ponte millenario tra Oriente e Occidente, tra culture diverse che si sono incontrate e trasformate nel corso dei secoli. La Via della Seta si estendeva per oltre 8.000 chilometri, collegando la Cina imperiale alle sponde del Mediterraneo, passando attraverso steppe, deserti, montagne e città fiorenti.

Uno dei paesi che conserva ancora oggi il fascino della Via della Seta è il Kirghizistan, crocevia naturale nel cuore dell'Asia Centrale. Grazie alla sua posizione tra le montagne del Tian Shan e le pianure dell'Asia, questo territorio fu attraversato da mercanti, pellegrini, studiosi e avventurieri provenienti da ogni parte del mondo conosciuto. Qui si scambiavano non solo merci preziose come seta, spezie, oro, pietre rare e cavalli, ma anche idee, religioni, lingue, conoscenze scientifiche e artistiche.

Il Kirghizistan era noto per i suoi caravanserragli, delle antiche locande fortificate dove le carovane trovavano riparo durante i lunghi viaggi, e per i suoi mercati animati, dove si viveva l'incontro tra mondi diversi. Ancora oggi, si possono visitare resti di questi luoghi, come il caravanserraglio di Tash Rabat, incastonato tra le montagne, o il minareto di Burana, vicino all'antica città di Balasagun, testimoni silenziosi del passato glorioso di questa regione.

Ma la Via della Seta non è solo storia e archeologia: è soprattutto un'esperienza sensoriale e culturale. Percorrerla significa immergersi in paesaggi mozzafiato, incontrare popoli accoglienti, assaporare una cucina variegata e scoprire tradizioni antiche che ancora oggi si tramandano di generazione in generazione. In Kirghizistan, ad esempio, è ancora possibile assistere a eventi come le corse dei cavalli kok-boru, dormire in yurte tradizionali, gustare il kumis (latte di giumenta fermentato) e ascoltare i racconti epici dei cantastorie locali.

Oggi, la riscoperta della Via della Seta è anche un modo per promuovere un turismo sostenibile e consapevole, capace di valorizzare le identità locali e di costruire nuovi ponti tra culture diverse. Chi sceglie di intraprendere questo viaggio non segue solo un itinerario geografico, ma compie anche un percorso interiore, alla scoperta delle radici comuni dell'umanità e della straordinaria ricchezza della diversità.

Viaggiare in Kirghizistan significa lasciarsi avvolgere dalla magia di un mondo antico, dove ogni pietra racconta una storia, ogni volto riflette secoli di incontri, e ogni passo conduce più vicino all'anima profonda dell'Asia.

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 17 al 28 giugno; dal 5 al 16 agosto; dal 2 al 13 settembre (12 giorni, 11 notti)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons dall'Italia, guida locale parlante italiano e guide a supporto durante i trekking (min. 6 max 10 partecipanti)
GUIDA	Andrea Giorgi (<i>iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche – LA249</i>) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione “Le nostre guide”, o clicca QUI</i>
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà  ; visite culturali; incontro con la popolazione locale; trekking di montagna e ecoturismo; notti nei campi yurta a contatto con le famiglie locali; apprendimento delle tradizioni della cucina locale; partecipazione a eventi popolari.
	<i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	Bishkek – Freedom Hotel o similare Tamga – Nomad Lodge Yurt Camp o similare Karakol – Green Yard Hotel o similare Kochkor – Nomad Lodge Hotel o similare Son-Kul – Nomad Lodge Yurt Camp o similare Chon-Kemin – Kemin Mountain Lodge o similare
PASTI INCLUSI	Pensione completa dalla colazione del giorno 2 alla colazione del giorno 12.
PASTI NON INCLUSI	Le bevande differenti dall'acqua
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	Voli di linea A/R per Bishkek (normalmente con Turkish Airlines). Perché non includiamo il volo? Perché le tariffe aeree cambiano continuamente, e chi prima prenota meno paga. Per includerlo, dovremmo calcolare un costo "prudenziale" che ti impedirebbe di usufruire della miglior tariffa disponibile al momento della prenotazione. Per questo preferiamo lascarti libero di accedere alle migliori condizioni possibili. A richiesta, possiamo comunque proporti e prenotare la soluzione più conveniente disponibile per il tuo viaggio.
DOCUMENTI	<ul style="list-style-type: none">● Passaporto, con validità residua di almeno 3 mesi alla data di ingresso nei Paese.● Tessera sanitaria● Stampa cartacea della ricevuta del biglietto di andata e ritorno
TRASPORTI LOCALI	Minivan con autista privato

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

PARTENZA DALL'ITALIA

Incontro in aeroporto con la nostra guida e con gli altri partecipanti e partenza dall'Italia con volo di linea Bishkek, con arrivo previsto il giorno successivo.

Pasti e pernottamento a bordo.

2° GIORNO

BISHKEK – Alla scoperta della capitale del Kyrgyzstan

Arrivo all'aeroporto di Bishkek. Disbrigo delle formalità doganali e trasferimento in hotel, check-in e rilascio dei bagagli. Dopo un breve briefing, visita al principale mercato cittadino, **Osh Bazaar**. Pranzo in un ristorante tipico.

Nel pomeriggio, visita guidata del centro città. Esploreremo i principali siti di interesse, come la Piazza Ala-Too, la White House, la Piazza Vecchia e il Museo Storico Nazionale.

Nata alla fine del XIX secolo come guarnigione russa con il nome "Pishpek", divenne una vera e propria città solo durante il periodo sovietico. Capitale relativamente giovane, è caratterizzata dalla presenza di ampi spazi verdi. Durante il nostro tour scopriremo la sua storia e la storia di questo paese, partendo dalla Via della Seta, lungo il periodo dell'Unione Sovietica e giungendo fino ai giorni nostri.

Cena in un ristorante locale.

Rientro in struttura e pernottamento.

3° GIORNO

BISHKEK/TAMGA – Storie e tradizioni raccontate intorno alla yurta

Prima colazione in struttura. Oggi ci sveglieremo presto in quanto ci attende un lungo trasferimento (circa 5/6 ore, 320 km) per raggiungere le sponde del **Lago Issyk-Kul**, considerato il secondo lago di montagna più grande al mondo dopo il lago Titicaca.

In Kirghiso Issyk-Kul significa "*lago caldo*": questo nome gli è stato dato in quanto essendo un lago salato, non ghiaccia in inverno. Lungo 200km e largo 60km, raggiunge una profondità massima di 730m.

Lungo il percorso visiteremo la **Torre di Burana**, un minareto costruito nel XI secolo nella città medievale di Balasagun, un tempo capitale del potente impero Karakhanid. Attraverso una scalinata a chiocciola potremo raggiungere la cima della torre e ammirare la valle di Chuy. Il minareto ospita anche un museo all'aperto, con una collezione di antiche figure in pietra scolpite spesso intorno ad antichi tumuli funerari. Pranzo in una famiglia locale.

Nel pomeriggio proseguiamo il nostro trasferimento fino al villaggio **Kyzyl-Tuu** dove avremo l'occasione di vedere alcune parti del processo di realizzazione delle *yurte*, le tipiche abitazioni dei nomadi. Vedremo come vengono realizzate le parti in legno, ascolteremo i racconti su come vengono preparate le decorazioni all'interno della yurta e parteciperemo al processo di installazione insieme ai maestri locali.

Termineremo poi il nostro trasferimento giungendo all'accampamento delle yurte villaggio di Tamga, dove passeremo le prossime 2 notti.

Possibilità, per chi lo desidera, di fare una nuotata nel lago Issyk-Kul.

Cena in accampamento. Dopo cena ci riuniremo attorno al fuoco e assieme alla guida locale avremo l'occasione di cimentarci in un gioco locale, il "Yr-Kese", una gara di canto.

Pernottamento nell'accampamento delle yurte.

4° GIORNO KADJI-SAL – Escursione nello Skazka Canyon e le tradizioni della cucina kirghiza

Prima colazione in accampamento e trasferimento nei pressi dello Skazka Canyon, un paesaggio naturale imperdibile posto sulla sponda meridionale del lago Issyk-Kul. Un'escursione a piedi ci permetterà di esplorare questo Canyon, rinomato per le sue bizzarre formazioni rocciose di argilla rossa.

Ci sposteremo poi al villaggio di Kadji-Sai. Qui verremo accolti da un gruppo di musicisti locali e assisteremo ad uno spettacolo folcloristico. Pranzo tipico in una famiglia locale.

Facoltativamente, visiteremo le sorgenti termali vicino al villaggio di Kadji-Sai e potremo anche nuotare, se lo vorremo.

Rientro all'accampamento di yurte dove, prima di cena, ci cimerteremo assieme allo chef nella preparazione dei "Manty", un piatto tipico della cucina kirghiza a base di ravioli ripieni di carne e cipolla.

Cena e pernottamento al campo yurta.

Altitudine massima di oggi: 1.600 metri s.l.m. a Issyk-Kul

5° GIORNO TAMGA/KARAKOL – Trekking e leggende fra le Gole di Svetlaya Polyana e Jety-Oguz

Prima colazione in accampamento e check-out. Trasferimento alla **Gola di Svetlaya-Polyana** (1.5h circa di guida), punto di partenza del trekking di oggi.

Da qui raggiungeremo a piedi la gola di **Jety-Oguz** attraversando il passo Kok-Jaik. La gola è famosa per le sue formazioni rocciose rosse, in particolare quella dei Sette Tori e del Cuore Spezzato. Lungo il percorso, ascolteremo le leggende che vengono tramandate su questi luoghi.

Dislivello: 700m – Lunghezza: 12km – Durata: 4:00h

Al termine del trekking, trasferimento a Karakol, check-in in struttura, cena in ristorante locale e pernottamento.

Altitudine massima di oggi: 2.800 metri s.l.m. a Jety Oguz

6° GIORNO KARAKOL/KARABELTEK – Il parco Naturale di Ak-Suu

Dopo la prima colazione in struttura, visita della città e dei suoi luoghi più interessanti tra cui la Moschea Dungan, costruita nel 1904 e la Chiesa Ortodossa in legno, eretta nel 1869.

Proseguiremo la nostra giornata con un trekking che, attraverso il piccolo passo Karabeltek, ci condurrà fino al **Parco Nazionale di Ak-Suu**. Il parco è costellato di paesaggi mozzafiato e attorno a noi, lungo il percorso, si alterneranno verdi vallate, splendidi laghi e affioramenti rocciosi.

Dislivello: 550m – Lunghezza: 12km – Durata: 4/5:00h

Pranzo al sacco lungo il percorso.

Facoltativamente è possibile nuotare nelle sorgenti termali dopo il trekking.

Al termine del trekking, rientro a Karakol e cena con una famiglia locale *Uighur* (un'etnia che ha vissuto in Cina ed emigrata a Karakol nel XIX secolo). Poi rientro in hotel e pernottamento.

Altitudine massima di oggi: 1.800 metri s.l.m. a Karakol

7° GIORNO KARAKOL/KOCHKOR – Il museo a cielo aperto dei petroglifi

Prima colazione in struttura e trasferimento a Kochkor, lungo la sponda settentrionale del lago.

Raggiungeremo prima la città di Cholpon-Ata, dove avremo l'opportunità di visitare il museo a cielo aperto dei **petroglifi**, incisioni rupestri datati dal II^o al VIII^o A.C.

Facoltativamente è possibile organizzare un'escursione in barca di un'ora nel lago Issyk-Kul.

Nel pomeriggio, proseguiremo il trasferimento fino ad arrivare al villaggio di Kochkor. Check-in e sistemazione dei bagagli nelle camere. Tempo libero a disposizione.

Cena in una famiglia locale, dove avremo l'occasione di conoscere la storia d'amore di una signora Kirghisa.

Rientro in struttura e pernottamento.

Altitudine massima di oggi: 1.770 metri s.l.m. a Kochkor

8° GIORNO KOCHKOR/KYZ-ART PASS – Trekking fra mille sfaccettature di verde

Dopo la prima colazione, ci recheremo al punto di inizio del trekking di oggi per il Passo Kyz-Art (2664m s.l.m.). Attraverseremo Kyzyl-Kaja jailoo, un'enorme distesa di prati senza eccessivi dislivelli e, dopo aver consumato il pranzo al sacco sulle sponde del fiume, proseguiremo il nostro trekking nella valle Chaar- Archa, fino a raggiungere . La traduzione del nome di questo luogo in italiano è “come un tappeto” e rispecchia alla perfezione il paesaggio attorno a noi, in cui il manto erboso, come un tappeto appunto, ricopre le catene montuose donando loro sfumature tenui di verde.

Dislivello: 500m – Lunghezza: 16km – Durata: 5/6:00h

Al termine dell'escursione, trasferimento al campo Yurte di Kilemche, poi cena e pernottamento.

Altitudine massima di oggi: 3.060 metri s.l.m. al passo di Chaar Archa, poi 2.580m al campo yurta di Kilemche Jailoo

9° GIORNO KILEMCHE/LAGO SONG-KUL – Un trekking a 360° nella natura del Kyrgyzstan

Prima colazione nel campo yurte di Kilemche. In mattinata ci attende una escursione intensa ma molto affascinante al passo **Jalgız Karagai** (3300 m s.l.m.), attraversando le montagne *Song-Kol* e scendendo verso il bacino del lago. L'escursione offre viste splendide sulla *prateria di Kilemche*, e il passo stesso, roccioso e impervio, è davvero emozionante. Dal passo **Song-Kol** appare ancora lontano, eppure man mano che scenderemo lungo i pendii il lago diventerà sempre più grande; le montagne dall'altro lato diventeranno sempre più alte, fino a quando finalmente il lago riempirà gran parte del nostro campo visivo e le montagne meridionali si ergeranno sopra di esso.

Dislivello: 720m – Lunghezza: 11 km – Durata: 4/5:00h

Pranzo al campo yurte. Trascorreremo il resto della giornata sulla riva del lago.

Cena e pernottamento al campo yurte.

Altitudine massima di oggi: 3.300 metri s.l.m. al passo di Jalgyz Karagai, poi 3.080m al campo Yurta

10° GIORNO SON-KUL/CHON-KEMIN – I tappeti Shiyrdak e i cavalli nelle tradizioni locali

Dopo la prima colazione, trasferimento a **Chon-Kemin** (250 km, 4.5h di viaggio circa).

Lungo il tragitto ci fermeremo a Kochkor per il pranzo e per visitare la cooperativa femminile **Altyn Kol**, che produce tappeti tradizionali Kyrgyzi in feltro, chiamati "Shiyrdak" e "Ala Kiiz". Avremo anche l'occasione di provare a creare noi stessi un piccolo tappeto.

Nel pomeriggio raggiungeremo poi il fiume Chon-Kemin. Gran parte dell'area attorno al fiume è protetta dal Parco Nazionale di Chon-Kemin, che tutela un totale di 5000 ettari circa. Questo parco protegge le specie uniche di flora e fauna dell'area, tra cui la lepre *Tolai*, il fagiano e i maestosi abeti. Il bacino del fiume è ricco di habitat e biodiversità biologica, ed è rimasto praticamente intatto.

Durante la giornata avremo la possibilità di partecipare a una delle tradizioni del popolo del Kyrgyzstan, ovvero lo show di cavalli a Chon-Kemin, Kok Boru, una lunga tradizione che si tramanda nei secoli.

Al termine, trasferimento al Mountain Lodge, check-in, cena e pernottamento.

Altitudine massima di oggi: 3.015 metri s.l.m. a Son-Kul, poi 1.770m al Mountain Lodge

11° GIORNO CHON-KEMIN/BISHKEK – Panorami emozionanti e ritorno a Bishkek

Dopo colazione inizieremo una camminata di circa 2/3 ore fino a un emozionante punto panoramico, dal quale ammireremo tutta la valle.

Dislivello: 570m – Lunghezza: 6 km – Durata: 2/3:00h

Ritorno al nostro lodge, poi pranzo e in seguito trasferimento a Bishkek (170 km, 3h di viaggio circa). All'arrivo a Bishkek sistemazione in hotel. Chi lo vorrà potrà passeggiare per la capitale del Paese, che già conosciamo, per un'ultima passeggiata nei luoghi che ci hanno ospitato.

Cena e poi pernottamento in hotel.

12° GIORNO RIENTRO IN ITALIA

Prima colazione e check-out. Trasferimento all'aeroporto di Bishkek e imbarco per l'Italia.

Arrivo in Italia, saluti con la nostra guida e con il gruppo e... arrivederci al prossimo viaggio!

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatoria...	Scarpe da trekking, pile o felpa, giacca a vento antipioggia (possibilmente in Gore-Tex) o mantellina, abbigliamento a strati, consono a temperature diurne più calde e serate fresche (secondo stagione), borraccia, zaino da 30/40 litri, occhiali da sole. <i>Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca QUI</i>
---	---

... e consigliati Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite ai monumenti e alle cittadine.

Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti... rassegnatevi, rischiate di doverli lasciare in aeroporto alla partenza!

BAGAGLI Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valige rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata.

**SALVIAMO
L'ORSO**



Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati...tutti,

ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale.

Viaggiando con FSNC contribuisci anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:

€ 1.920,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 190,00

Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.

LA QUOTA COMPRENDE:

sistemazione in camere doppie con servizi privati in hotel (1 notte a Bishkek; 2 notti a Karakol; 1 notte a Kockor); sistemazione in camera doppia con servizi privati nel Lodge di montagna (1 notte); 4 notti in campo yurta attrezzato (2 notti a Tamga e 2 notti a Kilemche); all'occorrenza check-in anticipato in hotel al giorno 1; pensione completa dalla colazione del giorno 2 alla colazione del giorno 12; 1 litro di acqua al giorno per persona; minivan con autista e aria condizionata per tutta la durata del soggiorno; tutti gli ingressi ai musei, alle attrazioni e ai parchi naturali secondo il programma; spettacolo folkloristico a Kaji-Sai; lezioni di cucina tipica locale; visita all'area di produzione delle yurte a Kyzyl-Tuu; guida locale parlante italiano per tutta la durata del tour; guida locale per il trekking nei giorni 5,6,8,9; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica dall'Italia per tutta la durata del viaggio.

NB su alcune partenze la guida potrebbe partire da un aeroporto diverso da quello degli altri partecipanti, o essere già in loco all'arrivo.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica; volo aereo da/per l'aeroporto internazionale di Bishkek (Kyrgyzstan); le bevande diverse dall'acqua; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 40,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO₂ derivanti dalla partecipazione ai viaggi

NOTE: la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento).

Per coloro che viaggiano da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI. Facoltativa.

Non è inclusa nella quota, ma è possibile stipularla con un **costo del 5% del totale dell'importo assicurato**. Richiedi comunque il preventivo effettivo. L'assicurazione potrà essere stipulata esclusivamente al momento della prenotazione del viaggio.

Richiedi l'opuscolo informativo completo o clicca [qui](#)

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITÀ'



Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrà pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO N° 6001004547/F

Tutti i nostri viaggi includono la **polizza assicurativa Medico/Bagaglio** che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio.

Richiedi l'opuscolo informativo

POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL" N° 6003000688/W

Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra **POLIZZA TRAVEL**, con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19
Richiedi l'opuscolo informativo

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto di viaggio

Le condizioni di partecipazione sono regolate dalla Legge 1084/77 (CCV) e dal D.lgs. 79 del 23/05/2011 "Codice del Turismo" e ss. mm. e ii.

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni. In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)

CLIMA

Il Kirghizistan è un Paese con una molteplicità di variazioni climatiche, che si riflettono nelle sue diverse regioni geografiche. Il clima può essere ricondotto a tre tipologie principali:

- **Desertico e semi-desertico:** si trova principalmente nelle pianure e nei deserti del paese, come nella regione del basso Fergana e lungo il confine con il Kazakistan. In questa zona le piogge sono scarse, con estati molto calde, con temperature che possono superare i 40°C, e inverni freddi con temperature che scendono sotto i -10°C.
- **Continentale montano:** lo troviamo nelle zone interne del Kyrgyzstan, soprattutto nelle regioni montuose come i Tien Shan, il clima è caratterizzato da inverni rigidi e estati fresche. Sulle montagne, la temperatura invernale può scendere sotto i -20°C, con abbondanti nevicate, mentre durante l'estate le temperature sono miti, intorno ai 20-25°C. Le escursioni termiche tra giorno e notte sono abbastanza marcate.
- **Tropicale e subtropicale:** presente solo in alcune zone meridionali e nelle valli più basse, dove le temperature estive possono superare i 35°C, con precipitazioni abbondanti tra maggio e settembre. Le estati sono calde e umide, mentre gli inverni sono miti, con temperature che raramente scendono sotto lo zero.

In generale, il clima del Kyrgyzstan è fortemente influenzato dalla sua conformazione montuosa, che crea forti differenze termiche tra le varie regioni.

FUSO ORARIO

+ 4 ore rispetto all'Italia (+5 ore quando in Italia vige l'ora solare).

LINGUA

kirghiso (lingua di Stato) e russo (lingua ufficiale).

MONETA e BANCHE

La principale moneta è il Som kirghiso (KGS).

Le principali banche sono presenti in tutto il paese con una maggiore presenza nelle aree urbane, soprattutto nella capitale **Bishkek**, che è il centro economico e finanziario del paese; la maggior parte delle principali banche accettano carte internazionali come VISA, Mastercard e, in alcune filiali, anche American Express.

ELETTRICITÀ

Voltaggio di 200 V. Frequenza: 50 Hz

TELEFONO

Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +996 (Kyrgyzstan). Prefisso per chiamare l'Italia +39.

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.

SANITÀ

Gli standard delle strutture ospedaliere non sono soddisfacenti, esistono tuttavia molte cliniche private locali fornite di buone attrezzature mediche e di specialisti competenti, specie a Bishkek e ad Osh. Si suggerisce di viaggiare muniti di medicine specialistiche: sono infatti frequenti i problemi di reperimento di medicinali anche comuni. Gli interventi di emergenza possono presentarsi complessi dato il difficile accesso alle non poche zone impervie che caratterizzano vaste aree del Paese.

NB nel pacchetto di viaggio è inclusa la "Polizza Medico-No Stop" a copertura delle spese mediche (con massimale; dettagli, coperture e limitazioni disponibili presso i ns. uffici o dalla guida).

CUCINA

La cucina kirghisa è caratterizzata da sapori ricchi e originali, fortemente legati alle tradizioni delle tribù nomadi, una cucina che rispecchiasse il loro stile di vita con piatti a base di carne di montone, manzo e cavallo, spesso accompagnati da farine di grano, orzo e riso e alle risorse naturali della regione. La gastronomia del Kirghizistan è ricca di proteine e nutrienti, basata principalmente su carne, latticini e cereali, elementi fondamentali nella dieta delle popolazioni montane dell'Asia Centrale.

Il latte fermentato, lo yogurt e il formaggio (come il kashk) sono da sempre alimenti essenziali, insieme al tè verde che accompagna i pasti.

La cucina kirghisa è profondamente influenzata dalle tradizioni turco-mongole e dagli scambi culturali lungo la Via della Seta, che ha portato spezie, erbe aromatiche e nuovi ingredienti da tutto l'Asia e l'Europa.

Il "Beshbarmak", piatto nazionale, consiste in carne bollita servita con pasta fatta in casa e brodo, riflettendo l'importanza della carne nella dieta locale.

Altri piatti tradizionali sono i "Manty" (ravioli al vapore ripieni di carne) e il "Laghman" (una zuppa di noodles tirati a mano con verdure e carne).

La cucina varia da regione a regione, ma ci sono due elementi che prevalgono in ogni tavola kirghisa: l'uso abbondante della carne e la preparazione di piatti semplici ma nutrienti, spesso cucinati con metodi tradizionali come la bollitura, la cottura a vapore.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Non è presente in loco l'Ambasciata d'Italia. L'Ambasciata d'Italia competente per il Kyrgyzstan è l'Ambasciata d'Italia in Kazakhstan.

Ambasciata d'Italia del Kazakistan

via Kosmonavtov 62, Z05E9E1, Astana.

Tel: +52 55 5596 3655

Tel.: Centralino: + 7 7172 243390

Fax: +7 7172 243686;

E-mail: astana.ambasciata@esteri.it

Uff. Aire: astana.consolare@esteri.it

Uff. Consolare: astana.consolare@esteri.it

Uff. Visti: astana.visti@esteri.it

Home page: astana.esteri.it

Cellulare d'emergenza: +7 777 310 7061

Consolato onorario d'Italia a Bishkek

S.ra Maria Bespalova

Bishkek, via Abdrrakhmanova, 175°

Tel.: +996 312 665 493;

Tel.: +996 312 666 463

Fax.: +996 312 660 167
E-mail: bishkek.onorario@esteri.it

PER SAPERNE DI PIÙ Guide:

LONELY PLANET: MESSICO

Editore: EDT; Pubblicazione: 02/2024; Prezzo: € 36

"Qui è impossibile non trovare la destinazione ideale per la vostra vacanza, che si tratti di una mite località di mare, di un affascinante pueblo mágico o della madre di tutte le metropoli, Città del Messico."

Internet:

www.visitmexico.com

Informazioni sulla sicurezza, scheda del paese e notizie utili: www.viaggiaresicuri.it.

**METTI UN LIBRO
NELLO ZAINO**

"OCCHIO DI CAMMELLO", racconti della leggendaria Kirghizia

di Cingiz Ajmatov (Autore), Anna Maria Bosnjak (Traduttore)

Editore: Besa Muci ; pagine: 104;

La Kirghizia (oggi Kirghizistan) era una delle repubbliche socialiste dell'Asia centrale. Dagli estremi confini dell'universo sovietico, arrivano i quattro delicati racconti di uno dei più grandi ambasciatori della cultura e del folclore kirghiso. Sono quattro episodi della vita di altrettanti protagonisti, ma più che i fatti in sé l'occhio di Ajmatov esamina i sentimenti che agitano gli uomini, le loro passioni, le gioie e i dolori, con uno stile che si nutre della lezione dei grandi scrittori russi dell'Ottocento. Ambientate in un mondo in cui sono molto forti i legami tra le generazioni e il senso del dovere, le storie raccolte in "Occhio di cammello" aiutano a riflettere su valori che sembrano ormai dimenticati dalla civiltà occidentale contemporanea.

"LA VIA DELLA SETA", una storia millenaria tra Oriente e Occidente

di Franco Cardini e Alessandro Vanoli

Editore: Il Mulino

Una strada, o meglio una rete di strade, un fascio di percorsi terrestri e marittimi hanno spostato nel corso dei secoli uomini, merci e conoscenze dall'estremità orientale dell'Asia sino al Mediterraneo e all'Europa. Romantica e recente, l'espressione «via della seta» restituisce il senso di un mondo vasto, attraversato fin dai tempi antichi da guerre e conflitti ma animato anche dal fervore di scambi commerciali, culturali e politici. Fra montagne e altipiani per questo cammino sono transitati spezie, animali, ceramiche, cobalto, carta, e naturalmente la seta. Alessandria, Chang'an, Samarcanda, Bukhara, Baghdad, Istanbul: sono alcune delle tappe di un viaggio millenario che giunge fin dentro al nostro presente. Perché la via della seta non è solo un racconto del passato, ma ha a che fare con il nostro futuro globale.

**LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITÀ: OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE,
DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIÙ POVERI E PIÙ SOLI.**

Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line.

**GLI ALIENI
SONO FRA NOI:
COMBATTIAMOLI
INSIEME!**



Four Seasons Natura e Cultura aderisce al progetto Life ASAP – Alien Species Awareness Program (programma di consapevolezza sulle specie aliene).

COSA SONO. Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva.

Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e

sanitari.

PERCHÈ COMBATTERLE. Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA. I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

- 1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.
- 2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO. Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.



VIAGGIA NATURALE



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**

Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.

Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di turismo basato sull'amore e il rispetto della natura. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.

Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.

Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- **Proteggere l'ambiente** naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- **Cooperare con le comunità locali** assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- **Rispettare la natura** e le popolazioni dei luoghi visitati.
- **Conservare flora, fauna e zone protette.**
- **Rispettare l'integrità delle culture locali** e delle loro abitudini.
- **Seguire le leggi e le regole dei paesi** visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- **Dare sempre informazione**, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.



L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.

Da oltre 30 anni siamo impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.

I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- **Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:**

- » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
- » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
- » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
- » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente

- **Compensiamo la CO₂ prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO₂”

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO₂ emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO₂.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contributi in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org o contatta Four Seasons Natura e Cultura.



FOUR
SEASONS
NATURA E
CULTURA

VIAGGIARE
CONSAPEVOLI

- *Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: www.aitr.org*
- *Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi* a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
- » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
 - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
 - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
 - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.

FOUR
SEASONS
NATURA E
CULTURA
ADERISCE A:



THE CODE
Organizzazione mondiale
contro il turismo sessuale
e l'abuso sui minori



FIAVET, Associazione
Italiana Agenti di Viaggio,
aderendo al Fondo di
Garanzia delle Imprese
Turistiche



Four Seasons Natura
e Cultura è socia di
Interpret Europe



rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile

ANCHE IL
VIAGGIO PIÙ LUNGO
COMINCIA CON UN PASSO.
IL TUO.

CURIOSI DI NATURA
VIAGGIATORI PER CULTURA