

1-12 Agosto 2027

Viaggio trekking in

KIRGHIZISTAN

HIGHLIGHTS DEL VIAGGIO

- Cammina lungo gli antichi sentieri dei nomadi tra le montagne e i ghiacciai
- Dormi in autentiche yurte sotto stupendi cieli stellati
- Scopri le tradizioni del Kirghizistan

e molto altro ancora!

SLOW TRAVELS
Travel Design



GIORNO 0 E 1: BENVENUTI IN KIRGHIZISTAN!

Partenza con voli a scelta (non inclusi) per Istanbul. Incontro con il gruppo e con l'Accompagnatrice Turistica a Istanbul per prendere tutti insieme il volo notturno per Bishkek con arrivo la mattina del giorno successivo.

Arrivo a Bishkek, capitale del Kirghizistan, nelle prime ore del mattino. Incontriamo la nostra guida locale che ci accompagnerà in hotel per riposare. Dopo la colazione, trasferimento al villaggio di Kyzart (🚗 300 km, circa 5-6h; il villaggio si trova a **2.664m**); il percorso attraversa il villaggio di Kochkor e supera due passi minori: il **passo Kubaky** (**2.100 m**) e il **passo Kyzart** (**2.664 m**).
Pranzo lungo il tragitto.
Sistemazione e cena presso una guesthouse a gestione familiare del circuito **CBT** (Community Based Tourism - una rete di turismo sostenibile gestita direttamente dalle comunità locali nei villaggi di montagna e nelle aree rurali).

Pasti inclusi: colazione - pranzo - cena; pasti durante i voli

SLOW TRAVELS
Don't hurry, be happy!



GIORNO 2: LA SALITA VERSO SONG-KUL

Dopo colazione trasferimento al punto di partenza del primo trekking di questo viaggio! Il nostro cammino inizia attraversando il ***jailoo*** di Kyzyl-Kiya, un'immensa distesa erbosa dal terreno relativamente pianeggiante. Dopo un pranzo al sacco lungo il fiume, proseguiremo oltre il **passo Chaar-Archa (3.061 m)** verso l'omonima valle, seguendo il sentiero che attraversa verdi colline fino al ***jailoo*** di Kilemche ("*come un tappeto*"): questa distesa erbosa infatti ricopre intere catene montuose, offrendo sfumature cromatiche simili a quelle di un tappeto ***shyrdak***. Cena e notte presso il campo di yurte **CBT** a Kilemche.

Pasti inclusi: colazione - pranzo - cena

🥾 Distanza percorsa a piedi: 16 km - dislivello positivo circa 900 m.

I ***jailoo*** sono i tradizionali pascoli estivi dei nomadi; oggi la maggior parte dei kirghisi conduce una vita seminomade, in estate dunque i pastori conducono le greggi verso i *jailoo* dove vengono anche montate le yurte.

Gli ***shyrdak*** sono i tradizionali tappeti di feltro kirghisi. Sono i più elaborati, vengono cuciti a mano e donati alle spose come parte del corredo nunziale. Avremo modo di vederli alla cooperativa delle donne di Kochkor.

SLOW TRAVELS
Don't hurry, be happy!



GIORNO 3: ARRIVO AL CAMPO DI YURTE

Dopo la colazione a Kilemche, inizieremo la nostra salita verso il **passo Jalgyz Karagai (3.300 m)**, attraversando i monti Song-Kul per raggiungere il bacino dell'omonimo lago. La salita mattutina offre panorami meravigliosi! Dal passo, il lago Song-Kul appare ancora lontano, ma scendendo lungo i pendii per circa due ore lo si vede ingrandirsi progressivamente; le montagne sul versante opposto si fanno sempre più imponenti, finché il lago non riempie gran parte del campo visivo, dominato dalle vette meridionali che si ergono maestose. Verso l'ora di pranzo veniamo accolti nel nostro campo di yurte estremamente suggestivo, circondato dai pascoli di cavalli e dalle montagne. Trascorreremo un pomeriggio di relax in riva al lago, immersi nella natura e con la possibilità di conoscere meglio le famiglie che vi trascorrono l'estate.
Cena tutti insieme nella yurta comune ai tipici tavoli bassi kirghisi. Dopo cena sarà possibile osservare le stelle indisturbati, grazie all'assoluta mancanza di illuminazione artificiale (è presente un generatore elettrico attivo solo per qualche ora prima di cena).
Pernottamento in yurta.
NB: i telefoni non prendono.

Pasti inclusi: colazione - pranzo - cena

🥾 Distanza percorsa a piedi: 11 km - dislivello positivo massimo circa 720 m.

SLOW TRAVELS
Don't hurry, be happy!



GIORNO 4: NEL PARADISO DEI NOMADI

Dopo colazione, giornata intera sull'**altipiano di Song-Kul (3080m),** definito dai locali il "paradiso dei nomadi". Una miriade di pastori semi-nomadi si stabiliscono in questa zona durante l'estate, dormendo nelle loro yurte e gestendo pascoli di cavalli e yak. Potrete effettuare diverse escursioni a piedi verso le montagne, incontrare i pastori del luogo insieme alla guida locale per saperne di più sulle loro tradizioni e il loro stile di vita. Assaggeremo il pane tipico, il ***kumyz*** o l'***airan*** e scopriremo tutto sui particolari passatempi locali, tra cui, se siamo fortunati, gli allenamenti di ***Kok-Boru***.
Volendo è possibile anche effettuare un'escursione a cavallo facoltativa e su supplemento (non per principianti assoluti). Possibilità di fare yoga e meditazione.
Cena presso il nostro accampamento di yurte e relax.

Pasti inclusi: colazione - pranzo - cena

Il ***kumyz*** è la bevanda nazionale kirghisa a base di latte di giumenta fermentato.

L'***airan*** è invece una bevanda densa a base di latte acido.

Il ***kok-boru*** è uno degli sport nazionali più sentiti in assoluto. Lo scopo del gioco è gettare una capra morta nel kazan del campo dell'avversario. Trovate su Netflix un interessante documentario (*Home Game*, quinta puntata).

SLOW TRAVELS
Don't hurry, be happy!



GIORNO 5: LA COOPERATIVA DEL FELTRO

Colazione nella yurta comune e partenza per il villaggio di Kochkor (🚗 150 km, circa 3-4h). Il percorso attraversa il **passo Kalmak Ashu (3447 m)**.
Pranzo a Kochkor.
Nel pomeriggio, visita alla cooperativa femminile di ***Altyn Kol***, gestita dalle donne di Kochkor, dove si producono i tipici tappeti in feltro (***Shiyrdak*** e ***Ala Kiiz***). Ci verranno mostrate tutte le fasi della lavorazione del feltro e potremo noi stessi aiutare nella creazione di un tappeto tipico!
Prima di cena cominciamo i preparativi per il trekking presso la guesthouse e rivediamo insieme il percorso.
Cena e pernottamento in un piccolo hotel a Kochkor.

Pasti inclusi: colazione - pranzo - cena

L'***Ala Kiiz*** sono tappeti più semplici creati partendo prima delle forme fatte con la lana pressata a mano usando tappeti in giunco. Questo procedimento sarà quello a cui assisteremo e al quale potremo partecipare.

La cooperativa femminile di ***Altyn-Kol*** nasce nel 1996, quando un gruppo di donne decide di risollevare l'economia locale (messa a dura prova dalla caduta dell'URSS) e le sorti delle proprie famiglie tramite la vendita dei tappeti.

SLOW TRAVELS
Don't hurry, be happy!

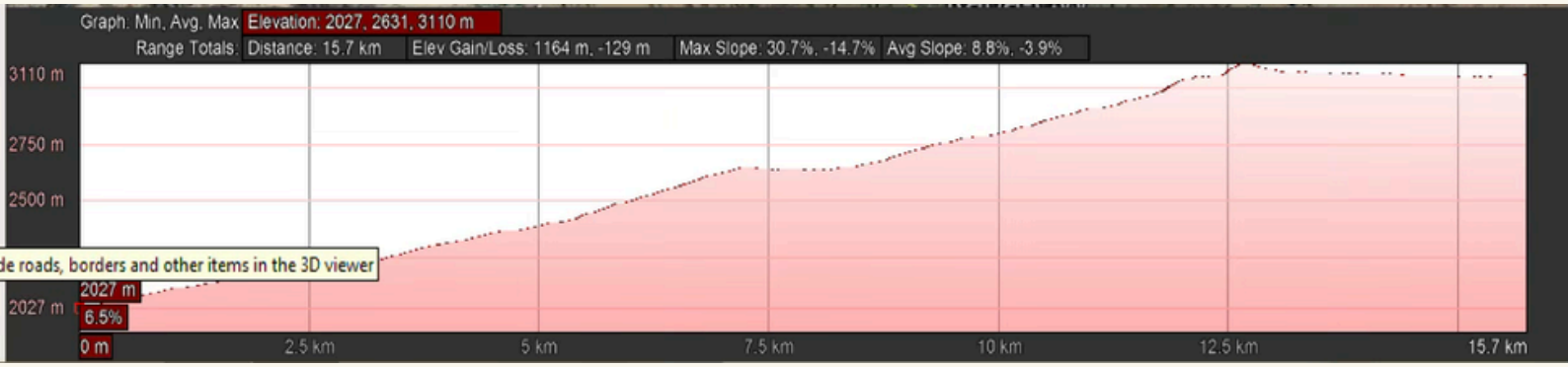


GIORNO 6: TREKKING TRA I LAGHI

Colazione in hotel e trasferimento alla gola di Kol Ukok (🚗 circa 30 minuti/1 ora).
Incontriamo i cavalli che ci accompagneranno durante il nostro trekking di 4 giorni e conosceremo le nostre guide locali. Iniziamo poi la nostra escursione verso il lago Ukok (circa 5-6 ore); il sentiero si snoda lungo la valle di Ukok e attraversa il piccolo **passo Kichi Ukok (3.130 m)**.
Una volta arrivati allestiamo il campo tendato sulle rive del lago Ukok e ci rilassiamo prima di cena.
Prepariamo poi la cena insieme al nostro cuoco locale e, dopo un pò di relax sotto le stelle, andiamo a riposare per il secondo giorno di trekking.

Pasti inclusi: colazione - pranzo - cena

🥾 Distanza percorsa a piedi: 16 km - dislivello positivo massimo circa 1164 m.



SLOW TRAVELS
Don't hurry, be happy!



GIORNO 7: ATTRAVERSO PASSI ROCCIOSI

Colazione, smontiamo le tende e partiamo verso Tuura-beshik (circa 2 ore) attraversando un piccolo fiume.
Pranzo al sacco e poi proseguiamo il trekking attraverso il **passo Sary-Bel (3519 m)**; dalla cima del passo roccioso, il panorama montano vi lascerà a bocca aperta!
Discendiamo poi verso la valle di Mazar Ukok (circa 2-3 ore), attraversando nuovamente un piccolo fiume lungo il percorso.
Pernottamento in tenda nella valle di Mazar Ukok **(3572m)**, lungo il fiume.

Pasti inclusi: colazione - pranzo - cena

🥾 Distanza percorsa a piedi: 12 km - dislivello positivo massimo circa 459 m.



SLOW TRAVELS
Don't hurry, be happy!

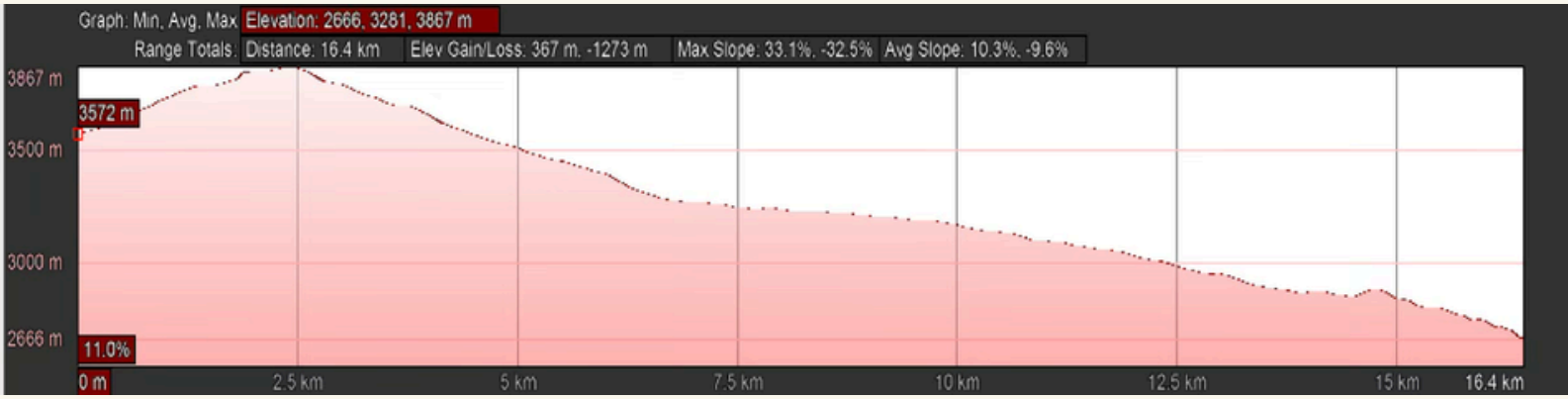


GIORNO 8: NELLA GOLA DI TALDY

Colazione e, dopo aver smontato le tende, partiamo per un trekking verso il **passo Ukok (3860 m)**, della durata di circa 2 ore. Lungo il percorso è possibile avvistare marmotte e aquile reali; al passo si possono scorgere le tracce dello stambecco. Il passo è roccioso e in alcuni punti è ancora visibile il ghiacciaio.
Pranzo al sacco.
Cominciamo poi la discesa verso la gola di Taldy (circa 3 ore), attraversando un fiume in due punti.
Pernottamento in tenda lungo il fiume Taldy **(2670 m)**.

Pasti inclusi: colazione - pranzo - cena

🥾 Distanza percorsa a piedi: 18 km - dislivello positivo massimo circa 480 m.



SLOW TRAVELS
Don't hurry, be happy!

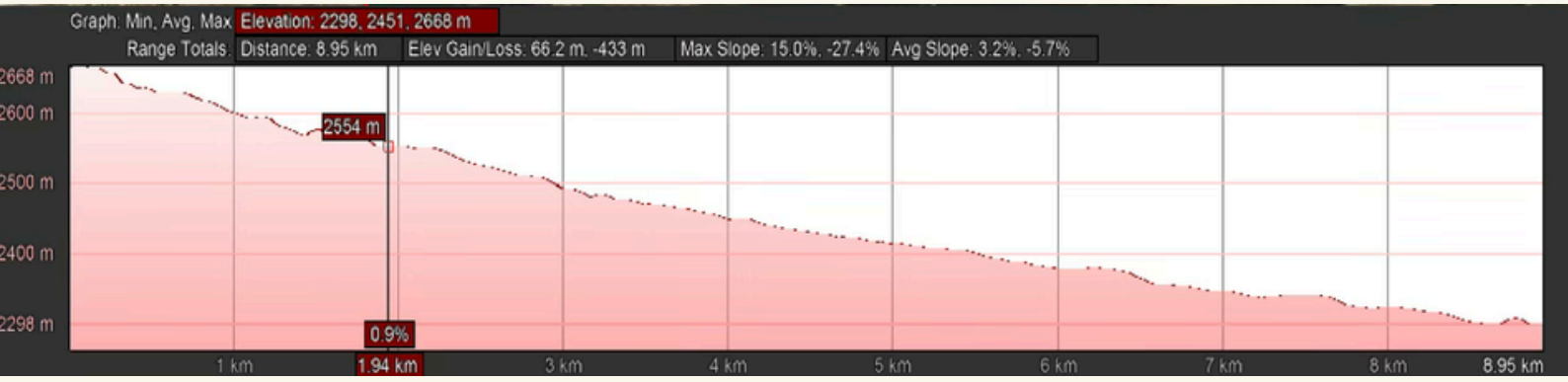


GIORNO 9: DISCESA AL LAGO DI ISSYK-KUL

Dopo colazione smontiamo le tende e cominciamo la nostra discesa lungo il fiume Taldy fino alla valle di Tura Suu; lungo il percorso è possibile incontrare pastori locali e vedere gli yak.
Incontriamo il nostro autista alla fine del trekking, nel punto di confluenza tra le valli Taldy e Tura Suu.
Trasferimento al lago Issyk-Kul (🚗 120 km, circa 2 ore), dove ceneremo e dormiremo in un comodo campo di yurte sulla sponda meridionale del lago (1600 m).

Pasti inclusi: colazione - pranzo - cena

🥾 Distanza percorsa a piedi: 9 km



SLOW TRAVELS
Don't hurry, be happy!



GIORNO 10: NELLA CIVILTÀ

Dopo colazione salutiamo laghi e montagne per rientrare a Bishkek (🚗 circa 350 km, 6-7h), attraversando durante il percorso la gola di Boom. Lungo il tragitto è prevista una visita alla Torre di Burana, ciò che resta di un'antica città dell'XI secolo.
Pranzo lungo il percorso.
All'arrivo, breve visita della città di Bishkek, con la sua piazza centrale e gli edifici in pieno stile sovietico.
Cena di arrivederci per salutare le nostre guide e tutto il gruppo. Pernottamento in hotel.

Pasti inclusi: colazione - pranzo - cena

GIORNO 11: RIENTRO IN ITALIA

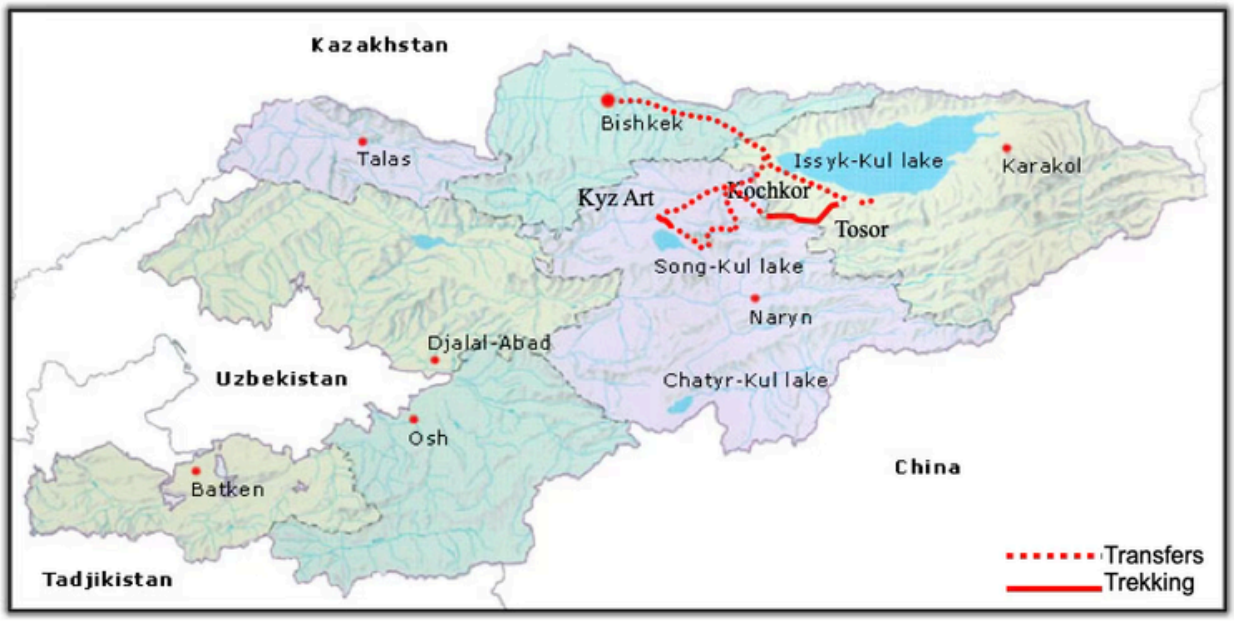
Colazione e transfer in aeroporto sulla base dell'orario del volo di rientro.

Pasti inclusi: colazione; pasti durante i voli

L'itinerario potrebbe subire delle variazioni nell'ordine delle visite per ragioni meteorologiche. Qualsiasi modifica apportata non altererà in alcun modo la quantità/qualità dei servizi inclusi nel programma.

SLOW TRAVELS
Don't hurry, be happy!

INFORMAZIONI UTILI



Itinerario

Livello di difficoltà del trekking: questo viaggio trekking è consigliato a persone in buone condizioni fisiche, in grado di effettuare escursioni per circa 5-6 ore al giorno. Non adatto a chi non ha mai fatto trekking.

L'**altitudine massima** raggiunta durante il trekking è di 3860 m - sconsigliato per persone con problemi di pressione o di cuore - consultare il proprio medico curante.

Documenti di viaggio: passaporto con validità di almeno tre mesi dalla data di ingresso nel paese - non è necessario il visto.

Dormire in yurta: le yurte sono fornite di tutti i comfort per poter dormire comodi e al caldo: letti, coperte, stufe per riscaldarle e corrente elettrica (a Song Kul, solo per alcune ore fornita da un generatore elettrico). Si tratta sempre di yurte da 4 o 5 posti. I bagni e le docce sono esterni alle yurte e in comune, ma perfettamente attrezzati di tutti i comfort.

Dormire in tenda: le tende sono da due persone - verrà fornita tutta l'attrezzatura per il campeggio ad eccezione del saccapelo (necessario che resista fino a -10).

SLOW TRAVELS

Condizione delle strade: in Kirghizistan, ad eccezione di alcune zone a bassa quota, le strade sono tendenzialmente non asfaltate. Inoltre, poiché viaggeremo spesso in località di montagna, percorreremo strade sterrate. I pullmini sono forniti di appropriati ammortizzatori e gli autisti sono formati per saper guidare su queste strade, ma se avete problemi di salute particolari tenete in considerazione questo fattore.

Clima: nel periodo estivo, nelle città e nei villaggi a bassa quota le temperature sono piuttosto calde e secche, con picchi anche di 40 gradi. Salendo in montagna, le temperature cambiano molto. Durante il giorno, avremo temperature miti, senza dimenticare comunque che il sole è molto forte, quindi bisogna sempre proteggersi da scottature e insolazioni e bere molto. Durante la notte, c'è una forte escursione termica. Si consigliano quindi pile, maglie termiche e giacche tecniche da montagna.

I cavalli e il trekking: durante il secondo trekking previsto in questo viaggio saremo accompagnati da alcuni cavalli, che porteranno le tende e parte dell'attrezzatura necessaria per il campeggio. In Kirghizistan il cavallo è da secoli parte integrante della vita e della cultura locale, e il rapporto tra le persone e questi animali è profondo e quotidiano. Il loro impiego per gli spostamenti e il trasporto, soprattutto nelle aree montane e rurali, fa parte della tradizione locale e non va interpretato secondo una logica di sfruttamento. I cavalli che ci accompagneranno saranno affidati a persone esperte e verranno utilizzati nel rispetto dei loro ritmi e delle loro esigenze.

A conferma del gruppo, verranno forniti tutti i dettagli su cosa portare con sè e sull'attrezzatura per il trekking.

Per chi avesse particolari necessità alimentari, sono disponibili menu diversi da quelli previsti. Tuttavia, è di fondamentale importanza avvisare prima della partenza in modo da darci la possibilità di organizzare in maniera appropriata.

📚 **Letture consigliate per approfondire la cultura locale:**

- *Il battello bianco* di Chyngyz Aitmatov, il più grande scrittore kirghiso, attivista per i diritti umani e dell'ambiente.

- *Nostalgistan* di Tino Mantarro, racconta di varie avventure esilaranti tra Kazakistan, Kirghizistan, Uzbekistan e Xinjiang cinese.

- *Sovietistan* di Erika Fatland per una panoramica storica sull'Asia Centrale (non aggiornato sugli ultimi sviluppi in quanto risale al 2014 - pubblicato nel 2019 - utile per capire la storia di questa parte del mondo).

SLOW TRAVELS
Don't hurry, be happy!

QUOTA DI VIAGGIO:
1990€
GRUPPO 8-12 PERSONE

GRUPPO 6-7 PERSONE: 2100€

INCLUDE:

- *Accompagnatore Turistico certificato dall'Italia*
- *Guida locale parlante inglese e specializzata in trekking per tutta la durata del viaggio (traduzione ad opera dell'accompagnatore)*
- *2 trekking come da programma:*
  - *trekking di 2 giorni per raggiungere Song Kul*
  - *trekking di 4 giorni da Kochkor a Issyk Kul*
- *Attrezzatura per il campeggio (tende, stuoini, attrezzatura per cucinare); cavalli durante il secondo trekking; guide trekking aggiuntive durante il secondo trekking*
- *Visita alla storica cooperativa del feltro di Kochkor*
- *Visita alla Torre di Burana*
- *Visita guidata del centro di Bishkek*
- *Tutti i trasferimenti con mezzo privato come da programma*
- *Pernottamenti in stanze doppie/twin in hotel e guesthouse (singole/yurte doppie su richiesta con supplemento) come da programma:*
  - Bishkek – Freedom Hotel 3* o similare
  - Kyzart – CBT family guesthouse (bagni in comune)
  - Kilemche – campo di yurte (yurte quadruple - bagni in comune)
  - Song-Kul – campo di yurte (yurte quadruple - bagni in comune)
  - Kochkor – Nomad Lodge o D&D Hotel
  - Giorni di trekking – tende doppie
  - Issyk-Kul – campo di yurte Nomad Lodge o Sonun (yurte quadruple - bagni in comune)
- *Pasti come da programma*
- *Acqua naturale a disposizione durante tutto il viaggio (1 litro al giorno per persona circa)*
- *Assicurazione di viaggio Optimas Tailor Made Diamond solo per servizi a terra - massimale spese mediche 30.000€ (estendibile a 50.000€ su supplemento 52€) - vedi termini e condizioni*
- *Webinar di approfondimento sul viaggio pre-partenza*
- *Gadget di viaggio in omaggio*

SLOW TRAVELS
Don't hurry, be happy!

NON INCLUDE:

- *Voli di linea a/r per Bishkek – su richiesta, viene fornito supporto nella scelta e nella prenotazione dei voli*
- *Assicurazione di viaggio per i voli - nel caso di acquisto tramite agenzia, verrà automaticamente aggiunta al preventivo finale (Optimas Tailor Made Diamond - vedi termini e condizioni)*
- *Bevande analcoliche e alcoliche*
- *Mance e facchinaggio (verrà indicata una quota precisa da portare in contanti e consegnare all'accompagnatore all'arrivo, in modo da poter poi distribuire equamente le mance durante il viaggio)*
- *SIM telefonica (su richiesta prima della partenza e pagabile in loco - per chi può, si consiglia utilizzo di e-sim come Holafly - NB: in molte località di montagna il telefono non prende)*
- *Extra personali*
- *Esperienze non inserite nel programma*
- *Blocco valuta facoltativo*
- *Tutto quanto non indicato nella "quota comprende"*

SUPPLEMENTI:

- *Stanze singole su richiesta: 170€ a persona*
- *Tende singole su richiesta: 75€ a persona*
- *Yurte doppie su richiesta*
- *Escursione a cavallo **facoltativa e non per principianti assoluti** al lago di Song-Kul: circa 25€ a persona*

Valuta originale: Dollaro USA(USD) - Cambio applicato per calcolare la quota di viaggio: 0,8906 (al 22/10/2026)
Variazioni dei cambi con oscillazioni maggiori del 4% comporteranno un adeguamento dei costi e verranno comunicati entro i 20 giorni dalla partenza.
Blocco valuta opzionale: € 70 - possibilità di bloccare definitivamente il costo dei servizi a terra che non sarà più oggetto di oscillazioni valutarie. La richiesta dovra avvenire contestualmente alla conferma.

SLOW TRAVELS
Don't hurry, be happy!

PER PRENOTARE

1. Blocca il tuo posto versando una quota di 200€ (a persona) all'IBAN di agenzia:
Banca: BPER
intestazione: ACT TRAVEL SRL
Bic/Swift: BPMOIT22XXX
IBAN: IT85T0538703206000002965366
Causale: blocco posto - trekking in Kirghizistan - nome e cognome

In concomitanza al blocco posto, inviaci i tuoi dati per intestare il contratto di viaggio e il voucher di conferma.
Nome e cognome
N. di passaporto
Indirizzo residenza
Data e luogo nascita
Codice Fiscale
E-Mail
Telefono

Invia i dati e la ricevuta di pagamento per il blocco posto alla mail:
info.slowtravels@gmail.com ; cc: travel@actravel.it

(N.B. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti, restituiremo interamente la quota versata)

2. Ti mandiamo il tuo voucher di conferma del posto e un pre-contratto di viaggio;

SEGUIMI SUI SOCIAL!
slowtravels.traveldesign
SlowTravels
www.slowtravelstd.com

SLOW TRAVELS
Don't hurry, be happy!

3. Abbiamo raggiunto il numero minimo per partire!
Ti mandiamo noi comunicazione ufficiale per procedere al versamento dell'acconto all'IBAN sopra indicato (30% quota servizi a terra; causale: acconto trekking in Kirghizistan - nome e cognome), a cui va aggiunto il costo dei voli se prenotati con noi (prezzo da confermare al momento del versamento dell'acconto).

Invia la ricevuta di pagamento dell'acconto entro la scadenza che ti indichiamo alla mail:
info.slowtravels@gmail.com ; cc: travel@actravel.it

Segnala ora eventuali allergie/intolleranze/diete particolari e la preferenza per le stanze nelle guesthouse/eventuale tenda singola/yurta doppia.

(NB: i voli non possono essere prenotati prima della conferma del gruppo, in quanto le tariffe aeree non sono rimborsabili)

4. Decidi se usufruire del pagamento a rate!
Puoi rateizzare il tuo saldo come desideri. Indica le rate che preferisci e le relative scadenze e invia il tutto via mail a
info.slowtravels@gmail.com
Riceverai un voucher per la rateizzazione che dovrai inviarci firmato.

Se preferisci, puoi direttamente saldare tutto la quota mancante insieme entro la scadenza che ti indichiamo (circa 30 giorni dalla partenza).

5. Ti inviamo il contratto di viaggio con tutti i dettagli e i documenti informativi.

✈️ **Si parte!**

SEGUIMI SUI SOCIAL!
slowtravels.traveldesign
SlowTravels www.slowtravelstd.com

SLOW TRAVELS
Don't hurry, be happy!

PER INFORMAZIONI

info.slowtravels@gmail.com

Beatrice Giuggioli
(responsabile programmazione viaggio - Tour Leader):
+39 347 913 9389

www.slowtravelstd.com

Direzione tecnica:
ACT Travel S.r.l
Web: www.actravel.it
Email: travel@actravel.it
Sede Operativa: Piazza Dante, 7 - 03047 - San Giorgio a Liri (FR)

C.F. e P.IVA 11125531001 - Capitale sociale Euro 10.000,00
Registro Imprese Frosinone 22/03/2018 n°10380820968 | Num R.E.A.: FR-193920

SEGUIMI SUI SOCIAL!

slowtravels.traveldesign

SlowTravels

www.slowtravelstd.com

SLOW TRAVELS
Don't hurry, be happy!