

Kyrgyzstan

periodo:	03 - 14 agosto 2019
durata:	11 giorni
trasporto:	Aereo, minibus
sistemazione:	Hotel, guesthouse, campo
guida:	Guida locale
partenza:	Volo Italia - Bishkek
ritorno:	Volo Bishkek - Italia

2019 KIRGYZSYSTAN - Green Trekking

VIAGGIO CONFERMATO E PARTENTE

Trekking nel Terskei Ala Too

Un trekking tra le montagne del Terskei Ala Too, una straordinaria combinazione di paesaggi mozzafiato e avventura... Un viaggio impressionante ed emozionante di cui serbare per sempre il ricordo.

Campi tendati sotto il cielo stellato, ritrovarsi attorno un bel fuoco dopo una lunga giornata a piedi, immersi nella bellezza incontaminata di angoli nascosti nella natura...

I picchi che vedremo saranno l'Oguz Bashi (5.165 m) e il Karakol (5.216 m), oltre al famoso lago glaciale di Ala Kol (3.532 m), i due passi montani di Telety (3.800 m) e Ala Kol (3.800 m), la valle di Altyn Arashan (dove potremo fare un bel bagno rilassante nelle calde acque termali, provenienti da una sorgente dalle proprietà curative).

03 agosto - volo Italia - Bishkek

Volo dall'Italia all'aeroporto Manas di Bishkek, la capitale del Kyrgyzstan.

04 agosto - Bishkek (B; L; D)

Incontro con la guida in aeroporto, trasferimento in minibus a Bishkek e sistemazione in hotel. Nel pomeriggio, visita della città. Cena in un ristorante locale, notte in hotel.

Capitale e centro industriale del Kyrgyzstan, Bishkek è una città ricca di larghi viali e edifici storici e monumenti, con una certa eredità sovietica. La piazza centrale della città è dominata dall'imponente statua di Lenin, a cui fanno da sfondo le cime coperte di nevi eterne della catena dell'Alatau kyrgyzo. Visitiamo il monumento a Manas, il più importante eroe della gente del Kyrgyzstan. Successivamente, visita al Museo di Storia e passeggiata in Piazza di Ala Too, per vedere la cerimonia del Cambio della Guardia, il monumento a Kurmanzhan Datka (la "regina del Sud" (statista donna che fu obbligata con la forza ad acconsentire all'annessione del Kyrgyzstan alla Russia), infine l'Antica Piazza e la sede del governo. Trasferimento alla Piazza della Vittoria, per ultimare il tour.

Possibilità di assistere, durante la cena, al Manaschi (un cantante che racconta l'epopea dell'eroe kyrgyzo Manas) e ad uno spettacolo folkloristico tradizionale. I musicisti, nella tradizione kyrgyza, suonano una grande gamma di strumenti musicali tipici, per esempio il Komuz (uno strumento di legno a tre corde) e il Chopo Choi (strumento a fiato fatto di giunchi di montagna). Le giovani si esibiscono in musica tradizionale e poesia.

05 agosto - Bishkek - Karakol (B; L; D)

Oggi giornata di trasferimento in minibus (430 km, circa 7-8 h) per avvicinarci alla partenza del trekking. Lungo il percorso effettuiamo alcune visite: le rovine della torre di Burana (un antico minareto), nei pressi della città di Tokmok, il sito di Cholpon Ata Petroglyphs, detto "Giardino di Pietra", ricco di antiche incisioni rupestri. Sosta pranzo lungo il percorso e raggiungiamo il lago di Issyk Kul. Nel tardo pomeriggio, arriviamo alla cittadina di Karakol. Cena in un ristorante locale e notte in guesthouse.

Il lago di Issyk Kul è considerato la perla del Tien Shan e uno dei più bei laghi del Paese; è il secondo lago alpino più grande del mondo, dopo il Titicaca in Sud America. È lungo 182 km e largo 58, apparentemente di origine vulcanica, le sue acque sono riscaldate da sorgenti termali, dunque la sua superficie non gela mai. In estate, la temperatura dell'acqua raggiunge i 25-28° C (più alta di quella dell'aria) e si può nuotare attornati dai picchi innevati del Tien Shan. Estremamente profondo e piacevolmente caldo, durante i secoli il lago è stato una sorta di oasi nel bel mezzo dell'insospitale ambiente montano. Flora e fauna sono molto diversificate.

Il minareto di Burana fu costruito nella città di Balasagun, una delle capitali dello Stato di Karakhanid, nell'XI-XII sec. d.C. Esploreremo le rovine di questo punto nevralgico dell'antica Via della Seta e visiteremo il piccolo museo locale, insieme alle tombe di Balbals.

Cholpon Ata Petroglyphs è il tempio a cielo aperto delle antiche civiltà Scite e Hung, che si sviluppò dal IX-VIII al III-IV sec. a.C. L'area di queste pietre incise si trova ai piedi della catena del Kungei Alatau e offre una spettacolare vista del lago.

06 agosto - Karakol - gola di Djety Oguz (B; L; D)

Transfer: 45 km Trek 6-8 km Durata: 3-5 h Dislivello: + 900 m

Al mattino, breve visita a piedi della città (la Moschea di Dungan, la Cattedrale Russa Ortodossa, il Complesso del Memoriale di Prjevalskii). Pranzo in un ristorante locale e trasferimento alla gola di Djety Oguz, sul versante nord della catena del Terskei Ala Too. Oggi primo giorno di trekking per raggiungere il campo

tendato, circa 6-8 km tra i boschi dei famosi abeti blu del Tien-Shan e le incredibili formazioni rocciose chiamate " il cuore spezzato" ed " i 7 tori"; la parte terminale della valle che percorriamo è chiusa dalla spettacolare cima Uguz Bashi. (5165 m). Cena e notte al campo tendato di Djeti Oguz (2.600 m).

07 agosto - passo di Telety (B; L; D)

Trek: 16 km Durata: 6-8 h Dislivello: + 450 m

Secondo giorno di trekking: percorriamo un sentiero lungo il fiume che passa attraverso la stretta gola boscosa di Bay Tor e ci conduce ai pascoli alpini. Qui, le cime innevate sono lo sfondo perfetto a prati tappezzati di fiori. Sosta picnic e poi il trek continua per ancora 7-8 km lungo il West Telety river fino al campo tendato ai piedi del passo Telety. Cena e notte (3.050 m).

08 agosto - passo di Telety - gola di Karakol (B; L; D)

Trek: 18 km Durata: 6-8 h Dislivello: + 750 m; - 1.300 m

La salita al passo non è troppo impegnativa, il percorso si snoda lungo uno stretto sentiero, con una leggera salita, poi soltanto due tratti più ripidi, che richiedono uno sforzo maggiore. Dal punto più alto del passo (3.800 m) il paesaggio è magnifico. Scendere è invece decisamente più semplice, lungo un ampio pendio coperto di piante di astragal e fiori alpini, seguendo le sponde dell'East Telety River. Il percorso finisce con l'attraversamento di un fitto bosco, lungo un sentiero ricoperto di radici. Cena e notte al campo tendato di Karakol (2.500 m).

09 agosto - monte Karakol (B; L; D)

Trek: 16 km Durata: 6-8 h Dislivello: + 700 m; - 700 m

Oggi percorso ad anello per rientrare a dormire nello stesso campo. Saliamo verso la base del Picco Karakol seguendo il fiume Uyun Tor. Attraversiamo una fitta foresta di abeti blu, con il suo variegato sottobosco (rose canine, caprifoglio, bacche nere, frassino di montagna, funghi...), ed i prati sono ricoperti di innumerevoli fiori : bucaneve, tulipani, primule, anemoni bianche, stelle alpine.... Raggiungiamo la nostra meta, da cui possiamo ammirare la cima più alta del Terskei Ala Too, il monte Karakol (5.216 m). Cena e notte al campo di Karakol (2.500 m), possibilità di fare la sauna.

10 agosto - rifugio di Sirota - lago di Ala Kol (B; L; D)

Trek: 9 km Durata: 6-8 h Dislivello: + 1.100 m

Scendiamo lungo la gola per circa 3 km, poi attraversiamo il fiume grazie a un ponte di legno e proseguiamo nella foresta. Una salita piuttosto lunga ci conduce a un ripido pendio erboso, il sentiero si trasforma in una serpentina, attraversa un ruscello e arriva a un luogo insolito, il rifugio Sirota, fatto di tronchi; all'interno, ci sono un tavolo, delle panche e un focolare. Attorno alla costruzione, ci sono numerose sculture in legno di animali e idoli; sembra un luogo fatato! Un posto perfetto per sedersi, riposare e mangiare qualcosa. Più tardi, il percorso prosegue più in alto, lasciamo la foresta alle nostre spalle e ci inerpiciamo lungo il fiume, fino a una meravigliosa cascata, che proviene dal lago di Ala Kol (3.532 m). Cena e notte al campo di Ala Kol (3.600 m).

11 agosto - passo di Ala Kol - gola di Altyn Arashan (B; L; D)

Trek: 18 km Durata: 6-8 h Dislivello: + 200 m; - 1.200 m

Durante la salita, possiamo ammirare la splendida vista del lago. Man mano che ci avviciniamo al lago, vediamo la catena principale del Terskei Ala Too, e le sue numerose cime: Aksu, Dijigit, Karakol, Oguz Bashi...). Dal bordo del lago al passo ci vuole ancora circa un'ora e mezza per raggiungere il passo di Ala kol. La discesa dal passo prosegue lungo la scarpata, poi attraverso la larga valle di Keldike, con i suoi pittoreschi paesaggi, le mandrie di bovini e le greggi di pecore che pascolano. Successivamente, il sentiero ci conduce nuovamente in una foresta e scende fino alla valle di Arashan. All'arrivo al campo, avremo la possibilità di rilassarci nelle acque termali (nella valle ci sono i bagni termali, le cui acque raggiungono i 50° C). Cena e notte al campo di Altyn Arashan (2.600 m).

Il lago morenico di Ala Kol si allunga da est a ovest per 2,8 km, è largo 500 m e profondo 70 m. Ala Kol, in lingua kyrgyza, significa "lago dai mille colori". Infatti, a seconda della luce, il colore delle sue acque cambia di tonalità; può essere verde smeraldo, turchese con il riflesso delle nuvole bianche, verde chiaro o grigio scuro, o persino nero.

12 agosto - gola di Altyn Arashan - Cholpon Ata (B; L; D)

Transfer: 155 km Durata: 4-5 h

Il versante a nord della riva sinistra del fiume è ricoperta di abeti; un vero paesaggio da cartolina: alberi verde scuro e sullo sfondo le montagne innevate della catena di Aksu (5.022 m), con possibilità di scendere dal minibus per fare foto agli splendidi prati fioriti e alle sorgenti cristalline. Gli ultimi 5 km della gola sono davvero stretti: mai più di 30 m, circondati da alte pareti rocciose. All'entrata della gola, passiamo accanto al villaggio di Ak Suu (il nome deriva dalle sorgenti termali). Trasferimento alla città di Cholpon Ata. Cena e notte in hotel sulle sponde del lago Issyk Kul.

Ad Altyn Arashan c'è un resort, fondato nel 1963, famoso per le sue sorgenti termali. È composto da numerose capanne di legno, situate in una radura sulla riva destra del fiume Arashan.

13 agosto - Cholpon Ata - Bishkek (B; L; D)

Transfer: 250 km Durata: 3-4 h

Al mattino, dopo colazione, trasferimento a Bishkek. Pranzo lungo la strada. All'arrivo in città, sistemazione in hotel; cena presso un ristorante locale; notte in hotel.

14 agosto - volo Bishkek - Italia (B)

Colazione in hotel. Trasferimento in aeroporto (circa 1 h) per il volo di ritorno.

NOTIZIE UTILI

Viaggio partente con accompagnatore dall'Italia al raggiungimento degli 8 partecipanti.

COSE DA PORTARE

Equipaggiamento: sacco a pelo 4 stagioni, scarpe da trekking, giacca e pantaloni anti vento e anti pioggia, maglioni di lana e abbigliamento da montagna, cappello e guanti caldi, occhiali da sole, uno zaino con capacità di circa 40 l, torcia e batterie, 2 borracce da 1 l, crema solare, una giacca leggera, sandali, costume da bagno, bastoni da trekking.

SCHEDA TECNICA

Itinerario: Bishkek - Karakol - gola Djety Oguz - passo di Telety (3.800 m) - gola di Karakol (2.500 m) - lago di Ala Kol (3.532 m) - passo di Ala Kol (3.800 m) - gola di Altyn Arashan (2.600 m) - Cholpon Ata - Bishkek

- Viaggio 11 giorni e 10 notti
- Minimo: 2 partecipanti
- Costo: Quota individuale 1920,00 â,-
- Costo aggiuntivo: Quota iscrizione 70,00 â,-

La quota comprende

- Guida locale parlante inglese
- Hotel a Bishkek (2 nt)
- Hotel a Karakol (1 nt)
- Hotel presso il lago Issyk-Kul (1 nt)
- Pernottamento e pensione completa presso i campi durante il trek (6 nt) *
- Pasti come da programma (B colazione; L pranzo; D cena)
- Servizio di trasporto bagagli durante il trek **
- Tutti i trasferimenti come da programma
- Costi e tasse per l'entrata ai siti
- Assicurazione medico / bagaglio

* *Si tratta di campi permanenti, completamente attrezzati e confortevoli. Le tende sono complete di tutto, al nostro arrivo le troveremo pronte per la notte. Il personale si occuperà della preparazione di pasti caldi per colazione, pranzo e cena. Verranno forniti snack durante il trek.*

** *I nostri bagagli saranno trasportati durante tutto il trek, li ritroveremo al campo alla sera. Il peso del bagaglio personale durante il trek non dovrà superare i 12 kg (verrà richiesto un costo di \$ 12,00 per ogni kg extra). Sarà possibile lasciare la parte di bagaglio non necessaria durante il trek presso gli uffici dell'agenzia di appoggio; questi verranno poi portati all'hotel di Issyk-Kul al nostro arrivo.*

La quota non comprende

Costo calcolato con sistemazione in camera doppia

- Quota iscrizione € 70,00
- Volo aereo
- Visto (in aeroporto, ad oggi gratuito)
- Supplemento singola in hotel € 130,00
- Supplemento singola in tenda € 70,00
- Tutti gli extra di carattere personale
- Assicurazione annullamento viaggio

- Tutto quanto non previsto nella voce "La quota comprende"