

periodo:	su richiesta
durata:	17 giorni
trasporto:	Aereo, minibus, treno
sistemazione:	Hotel, guesthouse, campo
guida:	TÃ©nÃ©rÃ© Viaggi e guida locale

## KYRGYZSTAN e UZBEKISTAN - tra natura e cultura

### KYRGYZSTAN - 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).

### UZBEKISTAN - Le città turchesi

Una settimana alla scoperta delle meraviglie di Samarkanda, Bukhara e Khiva.

Paese che racchiude una cultura millenaria, la ricca sintesi di innumerevoli civiltà, religioni, lingue e popoli che si sono susseguiti sulla sua terra. Alla sua guida si sono succeduti sanguinari conquistatori i cui nomi risuonano ancora oggi: Alessandro Magno, Gengis Khan, Tamerlano, che accanto alla loro sete di conquista hanno saputo coltivare il gusto per l'arte, la filosofia, la scienza, raccogliendo alle loro corti i più importanti artisti e intellettuali dell'epoca.

Per avere un'idea di ciò basti pensare ad Ali Khorezmi: un matematico che visse a Khiva attorno all' 800, dalla storpiatura del suo nome deriva la parola greca algoritmo, fu il primo ad introdurre lo zero nella numerazione e da un suo libro Al Jabr deriva la parola algebra. Lo stesso discorso vale per il grande Avicenna primo medico dell'antichità che visse e operò a Bukhara. Anche qui la parola medicina deriva da termine farsi Madadi Sino che sarebbe l'aiuto di Avicenna (Abu Ali ibn Sino).

06 agosto - volo Italia - Bishkek (D)

Volo Milano - Bishkek via Mosca. Partenza alle ore 00,40, arrivo a Bishkek alle ore 15,00. In aeroporto ci aspetta la nostra guida, per il trasferimento in hotel. Nel tardo pomeriggio, un giro esplorativo per la città.

*Capitale e centro industriale del Kyrgyzstan, Bishkek è una città ricca di larghi viali e bellissimi edifici. La piazza Ala-Too, nel pieno centro, è l'ex piazza Lenin, e conserva ancora una sua statua. Da non perdere il cambio della guardia di fronte alla bandiera, proprio davanti al Museo di Storia, con i soldati a passo d'oca in puro stile sovietico. Il parco Panfilov, un posto tranquillo dove sedersi a bere una birra, e la piazza della Vittoria, il tutto circondato dalle cime permanentemente coperte di neve della catena dell'Alatau kyrgyzo.*

*La bandiera del Kirghizistan è di colore rosso, con un disegno che rappresenta il centro del tetto delle yurta, nel punto in cui le aste che compongono la sua struttura si intersecano, i 40 raggi sono un riferimento ai 40 clan fondatori del paese, infatti il nome Kirgistan significa "siamo 40".*

07 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'inhospitale 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.*

08 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 Djetei 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 Djetei Oguz (2.600 m).

09 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).

10 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).

11 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.

12 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).

13 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, Djigit, 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 kirghisa, 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.*

14 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.*

15 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.

16 agosto - volo Bishkek - Tashkent (B; D)

Al mattino presto volo diretto per Tashkent (ore 04,45-07,05), capitale dell'Uzbekistan. Le formalità di ingresso in Uzbekistan sono piuttosto lunghe e complesse, ma arrivati in albergo abbiamo già le stanze per un breve riposo. Un minibus è a nostra disposizione per visitare la città, nodo commerciale dell'intero Turkestan, che oggi conta oltre 2 milioni di abitanti. Cena libera, notte in hotel.

*Prima del terremoto del 1966 che la rase al suolo, il canale di Ankhor separava la città vecchia (uzbeka) da quella nuova (russa) e da allora la città è cresciuta enorme e disordinata. La città vecchia uzbeka consiste in un dedalo di viuzze: un vero e proprio labirinto costellato di moschee e vecchie madrase che risalgono al XV e al XVI secolo. Si sviluppa intorno al intorno al Bazar Chorsu, il mercato agricolo sormontato da un'immensa cupola verde, dove si può trovare un po' di tutto. La città russa si irradia con ombrosi viali dall'odierna piazza Amir Timur. Il centro religioso ufficiale della repubblica è la Piazza Khast Imam, dove si trovano la Madrasa Barak Khan, nella cui biblioteca è conservato il Corano di Osman del VII secolo, ritenuto il più antico del mondo. Non solo il minibus per spostarci, ma anche la bella metropolitana, con stazioni che ricordano quelle monumentali di Mosca.*

17 agosto - Tashkent - Samarkanda (B; D)

Al mattino il treno veloce Afrosiyob ci porta a Samarkanda in poco più di 2 ore (ore 08,00-10,08). Cena e notte in hotel a Samarkanda.

*Samarkanda, un nome che evoca mille immagini: dominata dai persiani, conquistata da Alessandro il Grande che, secondo la leggenda, proprio qui sposò Roxane, poi la distruzione delle orde di Gengis Khan e la splendida ricostruzione di Tamerlano, che la rese bellissima e famosa. La superba Piazza Registan con tre dei suoi quattro lati occupati dalle madrase di Ulugbek, Shir Dar e Tilla Kari. La simmetria delle facciate e l'eleganza delle proporzioni, insieme alle mattonelle smaltate verdi e blu, creano un'apoteosi di colori. Visitiamo la Moschea di Bibi Khanum, dedicata alla bella moglie di Tamerlano; la necropoli di Shahi Zinda dove le tombe dei re più famosi hanno i tetti intarsiati color turchese; l'Osservatorio di Ulugbek con i resti di un immenso astrolabio e il Gur Emir, l'eterna dimora di Tamerlano.*

18 agosto - Samarkanda - Bukhara (B; D)

Al mattino terminiamo le visite di Samarkanda, poi ancora il treno veloce (ore 12,04-15,16), un ottimo mezzo di trasporto in un Paese dove le strade risentono della grande differenza di temperatura tra estate ed inverno. Il pomeriggio e la giornata seguente sono dedicate a Bukhara. Cena e notte in hotel.

*I fratelli Polo scrissero: "... si arriva a una città chiamata Bukhara, che è grande e nobile molto. Qui vi è un mercato ove fanno capo tutte le costose merci dell'India e della Cina, con molte pietre preziose, con molti tessuti grossi e buoni, vi sono inoltre abbondanti spezie. C'è insomma in quel luogo un tale via vai di merci che è una cosa meravigliosa a vedersi. In ogni giorno di mercato tutte le piazze sono riboccanti di uomini. Si spaccia ogni cosa. I mercanti sono numerosi e le merci abbondanti. ..."*

*Capitale del Khanato di Bukhara, fu al centro di una turbolenta storia di invasioni e battaglie contro arabi, mongoli e Tamerlano, per poi cadere sotto il dominio russo nell'800. La città vecchia è un vero e proprio groviglio di vicoli e caratteristici mercati coperti, dove in minuscole botteghe lavorano gli artigiani. Il centro storico, tuttora abitato, è praticamente intatto. Quasi tutta l'area, più di 140 edifici dove predomina il colore marrone, è stata inserita nell'elenco dei Patrimoni dell'Umanità dall'UNESCO. La piazza Lyabi-Hauz, costruita attorno a una vasca del 1620, con gli edifici e le madrase che vi s'innalzano ai lati, è un bel posto fresco per una sosta. Domina la cittadina il complesso di Kalon con la moschea e l'alto minareto del XII secolo, un tempo punto di riferimento per le carovane che arrivavano dal deserto circostante, e la fortezza di Ark, una cittadella fortificata all'interno della città, residenza degli emiri dall'XI secolo sino al 1920.*

19 agosto - Bukhara (B; D)

Oggi la giornata è a disposizione per le visite che non sono state effettuate ieri, ci sarà anche il tempo per un poco di shopping tra le mille botteghe: seta, cotone, cappelli di pelliccia (qui in inverno è facile raggiungere -30°), *suzani* ricamati, burattini, incisioni e dipinti dove la figura umana è formata da frasi in elegante calligrafia, per aggirare l'ostacolo di non poter rappresentare le figure umane. Cena e notte in hotel.

20 agosto - Bukhara - Khiva (B; D)

Oggi lunga giornata di trasferimento attraverso il Kyzyl-Kum desert verso Khiva (500 km; circa 8 h). Lungo il percorso alcune soste, lungo le rive dell'Amudarya, l'antico "Oxus" attraversato da Alessandro per conquistare Samarkanda. Nel tardo pomeriggio, raggiungiamo Khiva, l'ultimo khanato a cadere sotto il dominio russo, una cittadina ancora rimasta intatta, con le sue possenti mura di argilla, che al tramonto si tingono di rosa. Cena all'aperto tra le vecchie mura di Khiva. Notte in hotel.

21 agosto - Khiva (B; D)

Oggi giornata giro in giro per Khiva. Nel tardo pomeriggio trasferimento, all'aeroporto di Urgench (30 km) per il volo serale per Tashkent (ore 21,00 -22,30). Cena e notte in hotel, per poche ore, il nostro volo di ritorno in Italia parte la mattina seguente alle ore 04,45.

*Khiva stata inserita dall'UNESCO nell'elenco dei luoghi considerati "Patrimonio dell'umanità" nel 1991. La parte antica della città interna alle mura su cui si aprono 4 porte, si chiama Ichan Kala. La nascita di Khiva si perde nella leggenda, ma le prime notizie certe del luogo risalgono all'VIII secolo, quando Khiva era una piccola fortezza avvolta da poderose mura e una stazione commerciale ai limiti della Via della Seta. Per 3 secoli, dal '500 fu importante mercato di schiavi, e rimase l'ultimo khanato a cadere sotto il dominio russo nel 1873. Sulla città domina il minareto Kalta-Minor (minareto corto), costruzione incompleta con una base di 14 mt di diametro, che avrebbe dovuto divenire il più alto in Asia Centrale, decorato da una serie di fasce differenti di piastrelle a base turchese.*

22 agosto - volo Tashkent - Italia

Trasferimento in aeroporto per il volo di ritorno alle ore 04,45, arrivo a Milano alle ore 11,10.

NOTIZIE UTILI COSE DA PORTARE

**Equipaggiamento Kyrgyzstan:** 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

### Kyrgyzstan

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

### Uzbekistan

Itinerario: Tashkent - Samarkanda - Bukhara - Khiva - Tashkent

- Viaggio 17 giorni e 16 notti
- Minimo: 8 partecipanti

## La quota comprende

### in Kirghistan

- Pernottamenti in hotel, guest house e campi tendati attrezzati come da programma \*
- Tutti i pasti, eccetto i giorni a Bishkek
- Pranzi pic-nic durante il percorso
- Trasporto bagagli \*\*
- Tutti i trasferimenti
- Guida locale in lingua inglese
- Assicurazione sanitaria personale
- Assistenza Ténéré Viaggi da 8 partenti
- Volo Bishkek - Tashkent 16 agosto

### in Uzbekistan

- Colazioni e cene
- 2 trasferimenti in treno Afrosyob
- Minibus per trasferimenti e visite
- Ingressi ai siti
- Guida locale parlante italiano
- Volo Urgench - Tashkent 21 agosto
- Assicurazione sanitaria personale
- Assistenza Ténéré Viaggi da 8 partenti

\* 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 sistemazioni in camera doppia

- Quota iscrizione € 50,00
- VOLO AEREO

- Visto Uzbekistan: US\$ 50,00 (si ottiene in aeroporto)
- Trasferimento da e per aeroporto in Italia
- Pranzi i giorni di arrivo/partenza , ed i pranzi in Uzbekistan
- Supplemento singola € 380,00
- Bevande ai pasti negli hotel
- Assicurazione annullamento viaggio
- Mance e facchinaggio, extra di carattere personale
- Tutto quanto non previsto nella voce "La quota comprende"