



# TERRA DE TRADICIONS, CULTURA I NATURA DE LA RUTA DE LA SEDA. TRES PER LES MUNTANYES DEL TIEN SHAN

Del 2 al 14 de juliol de 2019

## PROGRAMA

El nostre programa a Kirguistan és ideal per a totes aquelles persones que pretenen, en primer lloc, enriquir els seus coneixements sobre la història i cultura de pobles, relaxar-se i gaudir de la natura, capturar imatges de grans paisatges (en aquest territori hi ha moltíssims exponents de la cultura i història dels pobles que han passat per aquí), i també per gaudir de l'hospitalitat i la gastronomia del poble kirguís.



KIRGUISTAN



## PUNTS FORTS DEL PROGRAMA:

- Torre de Buranà que va ser un important centre comercial de la Gran Ruta de la Seda.
- La vida nòmada dels habitants del llac Son Kul.
- Yety Oguz es tradueix del kirguís com “Set braus”. Aquest pintoresc congost deu el seu nom potser a la semblança que donen unes formacions rocoses cobertes d’avets del Tien Shan.
- El llac Issyk Kul, és el segon per la seva extensió entre els llacs alpins, després del llac Titicaca a Amèrica del Sud. Mesurant 182 km de llarg per 58 km d’ample, aquest llac es va formar com a resultat de l’activitat volcànica. L’activitat tèrmica del seu fons fa que mai es congeli, ni durant els més crus hiverns. A l’estiu les temperatures de l’aigua arriben als 25-28 graus centígrads (més calenta que l’aire) i us podeu banyar al llac envoltat dels pics nevats del Tien Shan.



- El tresc pel massís del Terskei Ala Too als peus del seu més alt i imponent pic Karakol.

## ITINERARI

Dia 1: Sortida del vol Barcelona - Bishkek

Dia 2. Aeroport - Bishkek - Recorregut per Bishkek.

Arribada a Bishkek de matinada. Trobada amb el guia a l'aeroport Internacional "Manàs". Trasllat a Bishkek.

Dormirem una mica i esmorzarem. A les 11 h. farem un recorregut per la ciutat: visitarem el monument a Manàs, l'heroi èpic major del poble kirguís, una volta per la plaça Ala Too per observar el canvi de la Guardia d'Honor, el monument de la Independència, les principals residències governamentals i finalitzarem a la plaça Vella i la casa del Parlament. Per acabar, ens traslladarem a la plaça Victòria.

Dinarem en un cafè local més o menys cap a les 15:00h.

Visitarem el mercat d'Osh, el mercat més gran de la ciutat. Tornarem a l'hotel i temps lliure.

Allotjament en hotel 3\*\*\*. (MP)

Dia 3. Bishkek - Llac Son Kul via Torre Buranà.

Aquest matí, després d'esmorzar anirem cap a la Torre Buranà, prop de la ciutat de Tokmok.

Després farem una visita a una col·lecció d'esteles ancestrals o "Balbals".

Dinarem a casa d'una família Kirguís a la ciutat de Tokmok, degustant els plats de la cuina tradicional com el Beshbarmak, el Shorpó, Boorsok, Kaimak...

Seguirem en vehicle fins al Llac Son Kul fins arribar al nostre campament a la vora del llac, envoltat de pastures i al peu de les muntanyes. Serem hostes de les sempre hospitalàries i afables famílies dels pastors locals. Els kirguisos continuen la seva vida, el mateix ritme simple i tradicional dels seus avantpassats.



Campament de iurtes. (PC)

#### Dia 4. Llac Son Kul

Excursió per l'àrea del Llac Son Kul (de 4 a 5 h) on veurem uns antics petroglifs i unes vistes espectaculars de les muntanyes i d'aquest majestuós llac. Coneixerem la vida nòmada dels pastors i qui vulgui podrà tastar el refrescant airan (iogurt) o kumis (la llet d'euga fermentada).

Opcionalment: es pot fer una passejada a cavall.

Campament de iurtes. (PC)

#### Dia 5. Llac Son Kul - petit poble de Tamga via congost de Skaska

Esmorzarem en el mateix campament i després viatjarem al poble de Kochkor, on els habitants locals es dediquen a la confecció de feltre, catifes, filats i brodats, a més d'altres artesanies. Després de dinar en una casa local seguirem direcció al llac Issyk Kul i farem una parada al congost de Skazka (l'història fantàstica) on veurem les seves argiles petrificades de múltiples colors amb el gran llac al fons.

Guest House al poblet de Tamga. (PC)

#### Dia 6. Tamga - Karakol via congost Yety Oguz

Després d'esmorzar anirem cap al congost de Yety Oguz on farem una curta caminada. A continuació ens traslladarem cap a la ciutat de Karakol.

Després de dinar ens trobarem amb el nostre guia de tresc i els portadors, i ens traslladarem cap al congost de Karakol (10 km en vehicle i 4 km de tresc)

Campament a 2.500 m. (PC)

NOTA: Al matí s'ha de preparar la roba i material que portareu durant el tresc per donar-ho als portadors (cada participant pot preparar una càrrega màxima de 12 kg que és més que suficient, si hi ha algun participant que encabís més pes, haurà de pagar suplement).



Dia 7. Karakol - Sortida fins al peu del cim Karakol (5.216m) 16 km; 6-7 hores; +700 m; -700 m

Caminarem al llarg del riu Uyun Tor fins arribar als peus del cim Karakol. La caminada serà entre boscos d'avets blaus. Des de principis de maig floreixen les anemones blanques, les tulipes, l'edelweiss... Arribarem fins al punt des d'on es pot apreciar el cim més alt del Terskei Ala Too, el pic Karakol.

Campament a 2.500 m (podem utilitzar la sauna) (PC)

Dia 8. Tresc pel congost fins la cabana "Sirotà" i el llac Ala Kol (3.532 m) 9 km; 6-8 hores; +1.100 m

Seguirem pel congost durant 3 km, després travessarem un pont sobre el riu i el camí ens portarà cap al bosc, on comença un llarg ascens que acaba en uns prats coberts d'herba. Per un camí serpentejant i un rierol, arribarem a un lloc molt singular on hi ha una cabana, Sirotà. Aquesta està feta de fusta, dins hi ha una taula, bancs i una xemeneia. Hi ha moltes estatuetses d'animals i ídols tallats en fusta. Després el camí segueix per una pujada, i sortint del bosc caminarem riu amunt fins a arribar a una cascada d'aigües que vénen del llac Ala Kol.

Campament a Ala Kol, a 3.600 m (PC)

Dia 9. Pas Ala Kol (3.800m), passant el llac Ala Kol i descens al congost de Arashan (2.600 m)

18 km; 6-8 hores; +200 m; -1200 m

Ala Kol es tradueix del Kirguís com 'llac de colors'. Depenent de la il·luminació atmosfèrica les aigües poden semblar de diferents tonalitats, des de verd esmaragda, turquesa, verd clar o fosc, gris i fins i tot negre.

Durant l'ascens gaudirem de les boniques vistes del llac. En apropar-nos-hi, veurem la carena principal del Terskei Ala Too i els pics Aksu, Yigit, Karakol, Oguz Bashí entre altres. Des de l'extrem del llac ens costarà una hora i mitja d'arribar fins al coll. Llavors



tenim un descens per una morrena i finalment un camí per l'ampla vall Keldike ple de pintorescos paisatges i ramats d'ovelles. Després el camí ens endinsa en el bosc de nou per baixar a la vall d'Arashan.

En arribar al campament de tendes tenim l'oportunitat de relaxar-nos en les fonts termals. Hi ha fonts d'aigua calenta de fins a + 50 ° C a la vall. Hi ha un balneari de rehabilitació a Altyn Arashan fundat l'any 1963, famós per les seves fonts d'aigua mineral i termals. Aquest té diverses cabanes de fusta ubicades en un territori pla a la riba dreta del riu Arashan.

Campament de "Altyn Arashan" a 2.600 m (PC)

#### Dia 10. Altyn Arashan - Karakol

Ens traslladarem a la ciutat de Karakol. Visitarem una mesquita Dungana, construcció singular d'estil xinès, però que serveix per a fins de culte musulmà.

Veurem una vella església Ortodoxa Russa, "la catedral de la Santa Trinitat" feta de fusta sense ni un clau.

Allotjament en Guest House (PC)

#### Dia 11: Karakol - Cholpon Atà

Després d'esmorzar, anirem cap a la ciutat de Cholpon Atà. Farem una visita al Museu Històric i Etnogràfic local, on podem aprendre més sobre la història dels Kirguís des del segle VIII aC fins als nostres dies i visitarem també una excursió al jaciment de petroglifs de Cholpon Atà, un temple a cel obert que van deixar els escites i huns que data dels segles IX i VIII aC fins als segles III i IV dC. Dinarem en un restaurant local a Cholpon Atà.

Temps lliure per banyar-se en el llac Issyk Kul.

Allotjament en hotel 4\*\*\*\* a Cholpon Atà. (PC)

#### Dia 12. Cholpon Atà - Bishkek



Després d'esmorzar, ens traslladarem cap a la ciutat de Bishkek a través del congost de Boom. Temps lliure fins a l'hora de sopar.

Aquest dia farem el sopar de comiat on hi haurà show folklòric.

Allotjament en hotel 3\*\*\* (MP)

Dia 13: Bishkek - Aeroport Manàs

Trasllat a l'aeroport internacional per agafar el vol de tornada. (E)

## PREUS

Grup de 6 a 13 persones: 1.785 euros

Grup de 14 a 18 persones: 1.685 euros

(els preus poden variar depenent del canvi del dòlar USD)

A partir de 14 persones us acompanyarà un guia des de Barcelona.

### INCLOU:

- Guia de Giroguies des de Barcelona (si el grup és superior a 14 persones)
- Guia acompanyant de parla castellana
- Guia de tresc
- 3 nits en hotel de 3\*\*\* a Bishkek en habitació doble
- 6 nits en campament (tendes o iurtes)
- 2 nits en Guest House
- 1 nit en hotel de 4\*\*\*\* a Cholpon Atá en habitació doble
- Esmorzars, dinars i sopars especificats en el programa
- Transport intern especificat en el programa
- Aigua embotellada (1 litre per persona i dia)
- Entrades especificades en el programa
- Sopar i show folklòric de comiat





- 1 portador per cada 2 persones durant el tresc (màxim 20 kg per portador)

#### NO INCLOU:

- Vol Barcelona - Bishkek - Barcelona
- Menjars no especificats en el programa
- Sac de dormir i màrrega en campaments en tenda
- Suplement habitació individual: 185 €
- Propines
- Assegurança d'anul·lació (fins a 3000 €) i assistència per malaltia o accident: 95 € per persona
- Tot el no especificat a l'apartat "inclou"

#### A tenir en compte:

- És obligatori que TOTS els participants tinguin una assegurança d'assistència en viatge, tipus RACC o d'altres companyies que ofereixen aquest servei. No n'hi ha prou amb la de la FEEC, aquesta cobreix accidents però no malalties. Si una persona es posés malalta i hagués de tornar abans o s'hagués de quedar més dies allà, o bé s'ha de tornar anticipadament per un problema familiar, etc. podria suposar una despesa important, per tant s'ha de tenir aquest risc cobert.
- També és molt recomanable fer-se una assegurança d'anul·lació per cobrir possibles causes justificades que puguin provocar la cancel·lació del viatge. Així podem comprar els vols amb antelació i millors preus, i al mateix temps estar coberts i no perdre diners en cas d'anul·lació.
- Per tal de garantir la seguretat dels participants ens reservem el dret de modificar o canviar les caminades si les condicions meteorològiques ho aconsellen.

#### VOLS

Uns 450 € amb una maleta facturada a data 15/11/2018