

# PANORAMA TRAVEL

## Aktiv ferie i Kirgisistan (cykling og trekking)



Sneklædte bjerge, grønne bakker med heste og jurter, der skyder op som kæmpe paddehatte i landskabet, eller Centralasiens Schweiz – bedre kan Kirgisistan næppe beskrives. En rejse til Kirgisistan er lig med en rejse langt væk fra masseturismen.

Destinationen er en kæmpe kontrast til hverdagen hjemme i Danmark, når i besøger de lokale nomader, der bor i deres karakteristiske jurter.

I får muligheden for at opleve det smukke land på trekking- og cykelture af varierende hårdhed, alt efter jeres niveau.

Turen foregår i alt mellem 1500-4000 meters højde gennem de spektakulære bjerge. Rejsen er sammensat til dem, som ønsker en ferie langt væk fra hverdagen og som elsker at være aktive sammen. Ideel for børnefamilier, par, venner eller en rejse på egen hånd.

- *Nyd spektakulære landskaber i Centralasiens Schweiz*
- *Bo i jurter som kirgisiske nomader*
- *Nyd stilheden og vidderne ved bjergsøerne Son Kul*
- *Mød lokalbefolkningen og bliv klogere på Silkevejens historie*
- *Nyd hinandens samvær i idyllisk og uberørte naturområder*
- *Oplev en aktiv ferie med fokus på natur og lokalbefolkningen*

# PANORAMA TRAVEL

## Dag 1: Afrejse fra Danmark

## Dag 2: Ankomst til Bishkek og byrundtur

I modtages af jeres lokale, engelsktalende chaufførguide i lufthavnen og køres til hotellet og tjekker ind. Herefter tager i på en afslappet byrundtur med guide i Bishkek. På turen oplever i Sejrspladsen, Egeparken, Historisk Museum og bazaren. Om aftenen tager i på restaurant og har aftenen på fri hånd.

Overnatning: Hotel Bishkek Grand (eller lignende)

Måltider inkluderet: morgenmad

Service: Engelsktalende chaufførguide



## Dag 3: Bishkek – Boom Canyon – trek til Pilone-kløften

I kører i bus i to timer på god vej indtil i når Boom Canyon (1450 meters højde). På vejen ser i flere karakteristiske statuer af arbejdere, der stadig står som symboler fra sovjettiden.

Herefter starter jeres trek til Pilone-kløften og videre til et plateau, hvor i mødes af en fantastisk udsigt. Undervejs ser i smukke, røde kløfter, som mødes med den gennemstrømmende flod.

Overnatning: camp

Måltider inkluderet: morgenmad, frokost og aftensmad

# PANORAMA TRAVEL

Service: Engelsktalende guide + heste til oppakning

Trek: 4 timer, højdeforskel +800 m

## Dag 4: Trek til Kolkhoz-kløften

I dag trekker i ca. 7 timer. I vågner op i den uberørte, vilde natur. Landskabet skifter mellem kløfter og græsområder, som anvendes af nomadernes dyr om sommeren. På jeres vej ser i efterladte kollektivlandbrug fra sovjettiden.

I fortsætter til Kolkhoz-kløften (2420 moh) og herfra fortsætter i til Touyok-dalen (2220 moh). Her slår i lejr, mens i betragter de sneklædte bjerge i horisonten.

Overnatning: camp

Måltider inkluderet: morgenmad, frokost og aftensmad

Service: Engelsktalende guide + heste til oppakning

Trek: 7 timer

## Dag 5: Belboulak-kløften og Chamsy-dalen

I dag står den på 5 timers trek, der tager jer til Belboulak-kløften (2460 moh) og Chamsy-dalen (1760 moh). Fra Belboulak-kløften har i en fantastisk Panoramaudsigt over skov, bjerge og snetoppe. Herefter kan i fortsætte til bens eller til hest langs floden. I når frem til jeres camp, som ligger placeret ved siden af flere jurtlejre.

Overnatning: camp

Måltider inkluderet: morgenmad, frokost og aftensmad

Service: Engelsktalende guide + heste til oppakning

Trek: 5 timer, højdeforskel -700 m



# PANORAMA TRAVEL

## Dag 6: Chamsy-kløften

I går på stier, en gammel landingsbane og krydser flere små floder. I slår teltet op nær Chamsy-kløften (2980 moh), som er et meget kuperet område, og som i juli er dækket med blomster.

Overnatning: camp

Måltider inkluderet: morgenmad, frokost og aftensmad

Service: Engelsktalende guide + heste til oppakning

Trek: 6 timer, højdeforskel +1200 m

## Dag 7: Chamsy til Kochkor-sletterne og bil til Kochkor (trek 5:30 timer)

I starter ved Chamsy-dalen og når op til turens hidtil højeste punkt (3570 moh). Vandringen fortsætter ad stier omgivet af klippefald og smukke udsigter fra kløften. Herefter en times transfer i bus til Kochkor (2460 moh), hvor i skal overnatte i et home-stay.

Overnatning: home-stay

Måltider inkluderet: morgenmad, frokost og aftensmad

Service: Engelsktalende guide + heste til oppakning

Trek: 5 ½ time, højdeforskel +550 m, -1000 m



# PANORAMA TRAVEL

## Dag 8: Kochkor (filt-workshop) - Ak Tash. Klargøring af cykler

I vågner i Kochkor og starter dagen med at besøge et lokalt museum, hvor i ser eksempler på kirgisisk håndværk. Bl.a tæpper, træ-vugger, pelsfrakker (lavet af ulvepels), nationaldragter og meget andet. Herefter inviteres i til at tage del i en filt-workshop, hvor i sammen med de lokale kvinder skal producere et lille filttæppe. Tæppet må i tage med hjem som en souvenir.

Bagefter kører i til jeres teltlejr i bjergene, hvor i klargør jeres cykler, og i kan forberede jer på de næste dages spændende ture på cykel. I morgen skal i forcere et pas i 3348 meters højde!

Overnatning: camp

Måltider inkluderet: morgenmad, frokost og aftensmad

Service: Engelsktalende chauffør med følgebil til jeres baggage

Cykel: mountainbike, Giant ATX 770 / ATX 777 eller ATX 778



# PANORAMA TRAVEL

## Dag 9: Ak Tash - Eki Naryn i Tien Shan-bjergene

I skal i dag på cyklen gennem de smukke, kirgisiske bjerge. Der er fantastiske udsigter undervejs, og i cykler mod dagens højeste punkt Jalpek Bel (3348 moh).

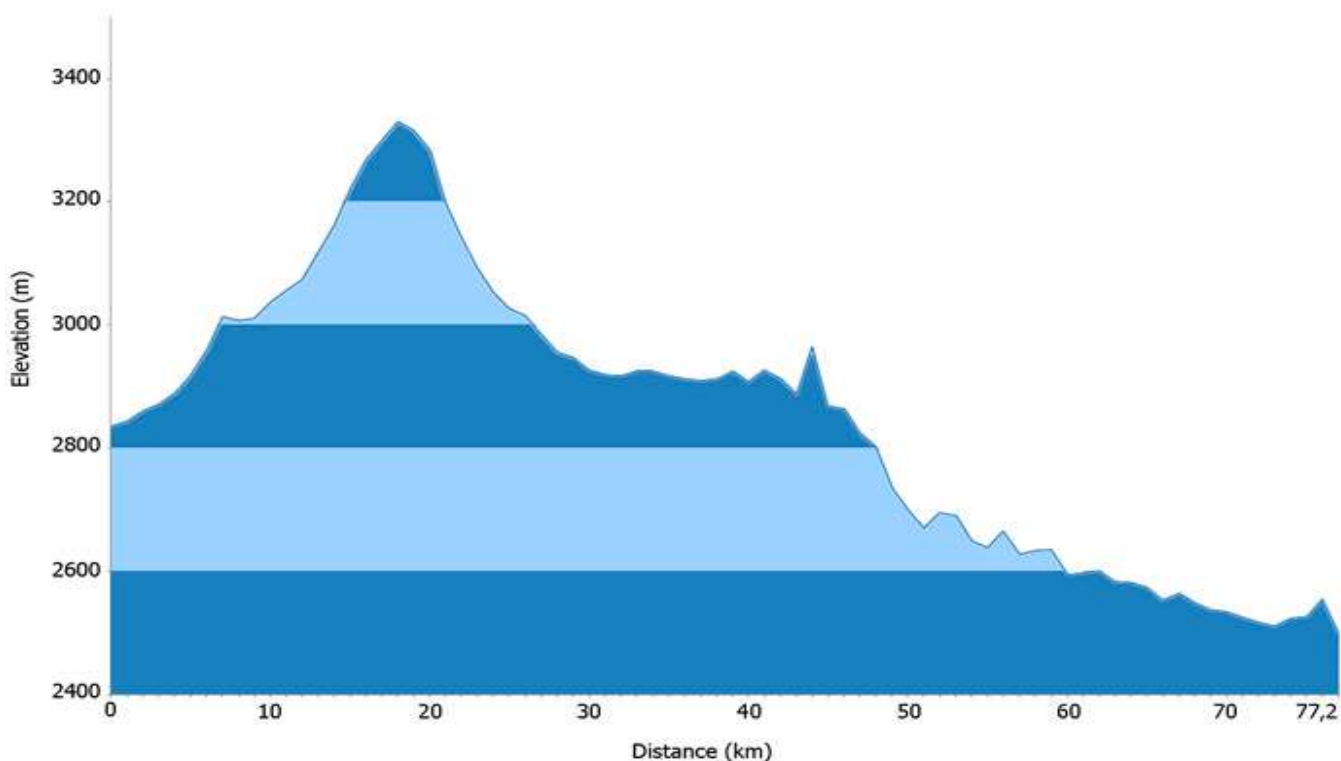
Dagen foregår i Tien Shan-bjergene, som er en kæmpe bjergkæde, der strækker sig fra Kina og gennem Centralasien. I er omgivet af de spektakulære bjerge hele dagen.

Overnatning: camp

Måltider inkluderet: morgenmad, frokost og aftensmad

Service: Engelsktalende chauffør med følgebil til jeres baggage

Cykling	Højde / distance
Højde start	2835 m
Højeste punkt	3348 m
Højde slut	2502 m
Distance	77 km



# PANORAMA TRAVEL

## Dag 10: Eki Naryn - Emgek Talaa

I starter i 2500 meters højde og tilbagelægger på denne dag jeres største distance - 100 kilometers cykeltur gennem Tien Shan-bjergene. Dagen byder på flere nedkørsler end de andre dage, og i slutten af dagen i 1870 meters højde efter at have kørt nedad det meste af dagen. Turen foregår på en blanding af asfalt og grusveje.

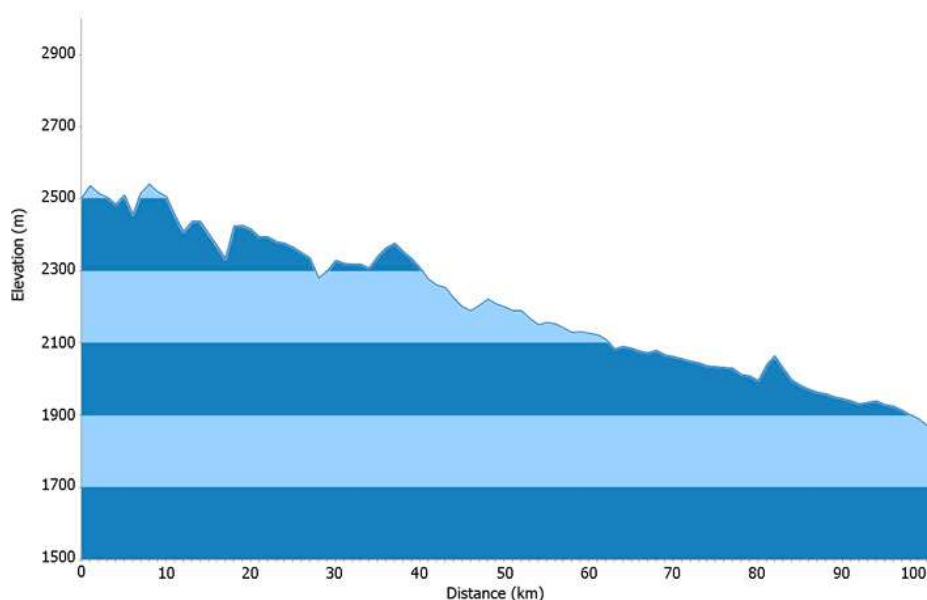
I dag er der stor mulighed for at møde de lokale nomader og komme i snak med enkelte af dem. I passerer også en by placeret midt i en stor kløft, og i er omgivet af enorme bjerge på begge sider.

Overnatning: camp

Måltider inkluderet: morgenmad, frokost og aftensmad

Service: Engelsktalende chauffør med følgebil til jeres bagage

Cykling	Højde / distance
Højde start	2502 m
Højeste punkt	2540 m
Højde slut	1870 m
Distance	100 km



# PANORAMA TRAVEL

## Dag 11: Emgek Talaa - Kurtka

Endnu en fantastisk dag på cyklen. I dag skal i tilbagelægge 81 km, hvoraf de 45 km af turen er på flad asfalt- og grusvej. Til gengæld skal i passere et stort bjergpas. I begynder i 1870 meters højde og når på toppen op i 2357 meters højde, inden en lang nedkørsel fører jer tilbage til knap 1700 meters højde.

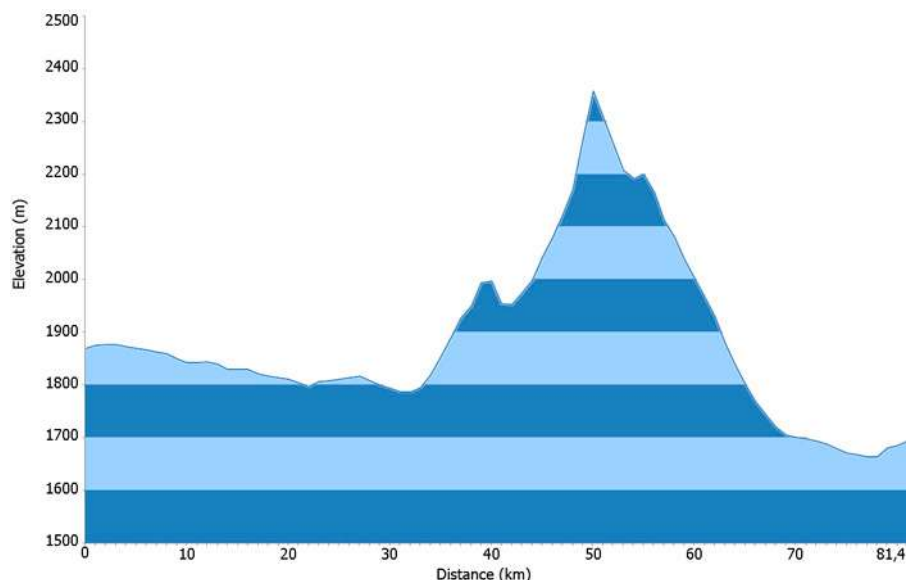
I tilbringer aftenen i Kurtka, som er en lille, traditionel landsby, hvor i kan blive klogere på kirgisernes hverdag.

Overnatning: home-stay

Måltider inkluderet: morgenmad, frokost og aftensmad

Service: Engelsktalende chauffør med følgebil til jeres bagage

Cykling	Højde / distance
Højde start	1870 m
Højeste punkt	2357 m
Højde slut	1694 m
Distance	81 km





# PANORAMA TRAVEL

## Dag 12: Kurtka – Son Kul (syd)

I dag skal i "blot" cykle 55 km, men en del af turen er dog ret anstrengende. I skal op i 3225 meters højde efter en start i 1694 meters højde. Til sammenligning er det højeste punkt nogensinde forceret i Tour De France kun 2802 meter.

Belønningen for jeres hårde arbejde op ad stigningen gennem de mange hårnålesving er dog intet mindre end magisk. På toppen når i nemlig frem til et af Kirgisistans mest kendte steder – den underskønne sø, Son Kul, med en fantastisk udsigt over græsområder og bløde, grønne bakker, hvor får og heste græsser frit.

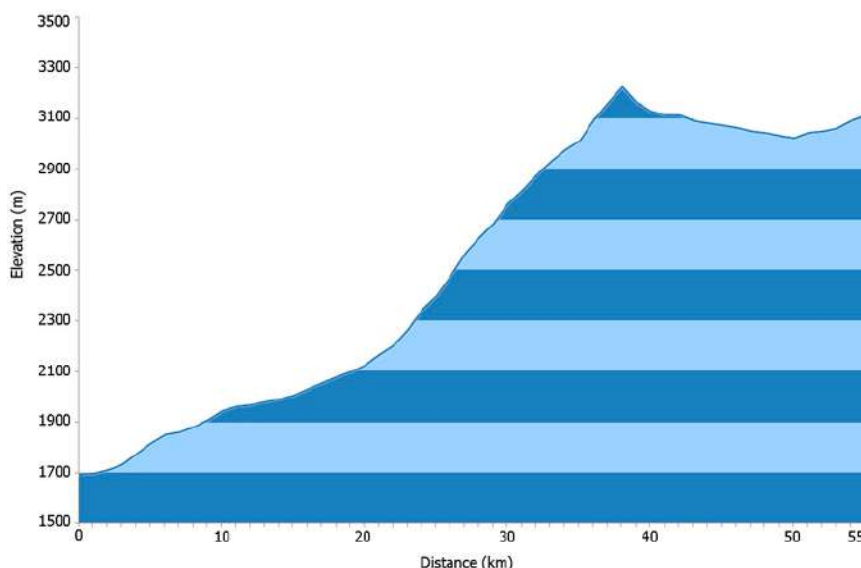
I er langt væk fra civilisationen heroppe, og der er fred og ro. I bliver holdt med selskab af de lokale nomader og overnatter i en af deres jurtlejr, hvor i kan lære meget mere om deres hverdag.

Overnatning: jurtlejr

Måltider inkluderet: morgenmad, frokost og aftensmad

Service: Engelsktalende chauffør med følgebil til jeres bagage

Cykling	Højde / distance
Højde start	1694 m
Højeste punkt	3225 m
Højde slut	3113 m
Distance	55 km



# PANORAMA TRAVEL



## Dag 13: Son Kul (syd) – Son Kul (nord)

Dagens rute er 59 kilometer lang og markerer enden på jeres pragtfulde cykelrejse. I forbliver i højderne, og dagen er præget af mange korte stigninger og nedkørsler. I både starter og slutter i omkring 3000 – 3100 meters højde.

I dag får i sandsynligvis muligheden for at smage på den kirgisiske nationaldrik - *kumis*. Kumis er brygget på gæret hoppemælk, så drikken indeholder alkohol. Smagen er speciel, men det er en oplevelse, man bør prøve, når man er i Kirgisistan. Kumis bliver desuden også brugt til medicinske formål, da den prises for at være meget sund.

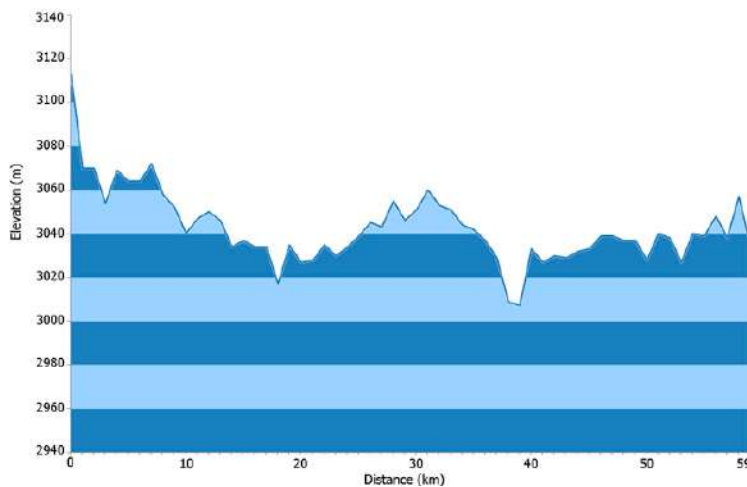
Overnatning: jurtlejr

Måltider inkluderet: morgenmad, frokost og aftensmad

Service: Engelsktalende chauffør med følgebil til jeres baggage

<b>Cykling</b>	<b>Højde / distance</b>
Højde start	3113 m
Højeste punkt	3070 m
Højde slut	3034 m
Distance	59 km

# PANORAMA TRAVEL



## Dag 14: Son Kul – Issyk Kul og Cholpon Ata

De næste dage kan i hvile benene og nyde det smukke land fra bilen. Om morgenen er der transfer i bil fra Son Kul til Cholpon Ata. Undervejs passerer i Kalmak Ashu (3225 m) og den store sø, Issyk Kul, der med sine 6236 kvadratkilometer er verdens næststørste bjergsø (efter Titicaca i Peru/Bolivia). Søen er 182 km lang og op til 60 km bred. “Centralasiens Perle” ligger i den nordlige ende af Tien Shan-bjergene i 1600 meters højde.

Issyk Kul betyder “varm sø” på kirgisisk, og selvom den er omgivet af sneklædte bjerge, fryser den aldrig – måske på grund af dens høje saltindhold. I over 1500 år blev søen betragtet som hellig. I sovjettiden var Issyk Kul et populært ferie- og kursted, og i dag er søens nordkyst stadig populær om sommeren blandt rige kirgisere, russere og kazakher, der ankommer i dyre biler. Vandtemperaturen når op på mindst 20 grader i juli, og Issyk Kul fungerer som badestrand midt i bjergene, hvor der er meget langt til havet.

Overnatning: gæstehus

Måltider inkluderet: morgenmad

Service: Engelsktalende chauffør med bil

## Dag 15: Cholpan Ata - Karakol

I dag kører i langs søens nordlige bred til Karakol, som ligger i søens østligste ende. Undervejs gør i holdt for at opleve stentegninger (fra 800 f.Kr. eller endnu tidligere). Turen byder på smukke udsigter over Issyk Kul.

Overnatning: gæstehus

Måltider inkluderet: morgenmad

Service: Engelsktalende chauffør med bil

# PANORAMA TRAVEL

## Dag 16: Karakol - Jety Oghuz

I fortsætter videre rundt om søen til sydsiden. Dagen står på besøg ved Jety Oghuz, som er kendt for sin røde stenformation - de "7 Røde Tyre". I ser ligeledes Broken Heart Mountain, og der er indlagt trekking til et udsigtspunkt for foden af bjerget Oghuz Bashi (5168 m).

Overnatning: camp

Måltider inkluderet: morgenmad, frokost og aftensmad

Service: Engelsktalende guide med heste til baggagen

Trek: 5 timer, +500 m, -500 m



## Dag 17: Trekking til Chon Kyzyl Suu

Trekking til Chon Kyzyl Suu (2600 m) gennem skov og fantastisk natur.

Overnatning: camp

Måltider inkluderet: morgenmad, frokost og aftensmad

Service: Engelsktalende guide med heste til baggagen

Trek: 6 timer

# PANORAMA TRAVEL



## Dag 18: Trekking i dalen ved Chon Kyzyl Suu

I dag er det sidste etape på jeres vandretur. I trekker i dalen ved Chin Kyzyl Suu. Dagen fører jer gennem fyrreskov og over grønne enge. Beplantningen i dette område er fantastisk, og der står flokke af heste og græsser. Området er også kendt for sine vilde dyr, som i kan være heldige at spotte undervejs. Bl.a. vildsvin, rådyr og fasaner. I kan samle svampe og bær i naturen og gå på udforskning i et meget naturskønt område.

Overnatning: camp

Måltider inkluderet: morgenmad, frokost og aftensmad

Service: Engelsktalende guide med heste til baggagen

Trek: 6 timer, +800 m, -800 m

## Dag 19: Transfer til Bokonbaeva (ørnejagt)

Transfer til landsbyen Bokonbaeva. Turen foregår langs sydkysten af Issyk Kul. Der er indlagt en enkelt times vandring på dagen, inden i ankommer til Bokonbaeva. Her mødes i med en lokal ørnejæger. Han jager harer og ræve ved hjælp af sine ørne, og i får lov at se en jagt-demonstration. Herefter kører i til en strand tæt på, hvor i har resten af dagen fri til afslapning.

Overnatning: jurtlejr

Måltider inkluderet: morgenmad

Service: Engelsktalende chaufførguide

Trek: 1 time

# PANORAMA TRAVEL

## Dag 20: Bokonbaeva - Chon Kemin-dalen

Om morgenen kører i fra Bokonbaeva til Chon Kemin-dalen. I tager på udflugt højt oppe i bjergene, og der er indlagt tre timer med ridning undervejs på dagen (hvis i har lyst – ellers er der mulighed for vandreture efter ønske eller afslapning).

Overnatning: home-stay eller gæstehus

Måltider inkluderet: morgenmad

Service: Engelsktalende chaufførguide



## Dag 21: Chon Kemin - Bishkek via Buranatårnet (150 km)

I dag skal i tilbage til Bishkek. På vejen hjemad kan i besøge Burana Tårn, som er et af Kirgisistans meget få gamle, historiske monumenter. Tårnet blev bygget i det 11. århundrede og er sandsynligvis en gammel minaret. Her lå Balasagun, der var en vigtig handelsby på Silkevejen. Fra det 10. århundrede var den hovedstad i Karakhanidkhanatet, indtil den blev erobret af mongolerne i 1218 og jævnet med jorden.

Burana-tårnet var oprindeligt 45 meter højt, men adskillige jordskælv i tidens løb har ødelagt tårnet og reduceret højden til de nuværende 24 meter. Tårnet er fint restaureret, og fra toppen er der en fin udsigt over dalen. Et lille museum fortæller om karakhaniderne, og der sælges filt og kunsthåndværk fra en jurt ved siden af museet. På græssletten udenfor kan man betragte en fin samling *balbals*, som er gamle gravsten med indgraverede ansigter af faldne soldater.

Overnatning: Hotel Bishkek Grand (eller lignende)

Måltider inkluderet: morgenmad

Service: Engelsktalende chaufførguide

# PANORAMA TRAVEL

## Dag 22: Hjemrejse til Danmark

Jeres eventyr i Kirgisistan er slut, og i rejser fra Bishkek hjem mod Danmark.

### Rejsen inkluderer

- Fly København – Bishkek, retur
- Hotelpakke STANDARD: 3-4\* hotel i delt dobbeltværelse (eget bad/toilet) i Bishkek. Derudover private hjem (home-stay), gæstehuse, teltlejre og jurtlejre.
- Morgenmad dag 1, 2, 14, 15 og 19-22
- Helpension dag 3-13 og 16-18
- Heste til bagage under trekking
- Følgebil til bagage på cykelturen
- Engelsktalende chauffør-guide
- Trekkingguide
- Telte under trekking
- Entréer til seværdigheder ifølge program

### Ikke inkluderet

- Afbestillings- og rejseforsikring
- Visse måltider
- Dansk rejseleder
- Drikkepenge til lokale guider og chauffører
- Leje af cykel

### Praktiske oplysninger

Passet skal være gyldigt 6 måneder efter hjemrejse.