

---

**OFFTRAVEL - OFF THE BEATEN TRACK EXPERIENCE**

---

# Niebiańskie Przełęcz



## wyprawa trekkingowa do Kirgistanu

12 - 27 lipca 2025

**OFFTRAVEL**

## PRZED NAMI

- **trekkingi nad wysokogórskie jeziora Kol Ukok i Ala-kol**
- **niesamowite krajobrazy Tien-szanu i dzika górską przyrodą**
- **biwaki pod rozgwieżdżonym niebem**
- **noclegi w tradycyjnych kirgiskich jurtach**
- **kąpiele w jeziorze Issyk-kul – drugim co do wielkości górskim jeziorze świata**
- **wspaniała kultura i kuchnia Azji Środkowej**

## O WYPRAWIE

**Kirgistan** to niewielkie państwo położone pośród niedostępnych gór Azji Środkowej na styku wielkich systemów górskich Tien-Szanu i Pamiru, przez co znaczna część kraju leży powyżej 2500 m n.p.m. Niedostępne położenie mimo intensywnej rusyfikacji trwającej tutaj ponad dwa wieki pozwoliło Kirgizom zachować swoją odrębność, która wyraża się niepowtarzalnymi tradycjami i sposobem życia. Wbrew temu, co pisał Ryszard Kapuściński, nie każdy Kirgiz „schodzi z konia” – wielu wciąż prowadzi koczowniczy lub półkoczowniczy tryb życia.

Większość terytorium Kirgistanu stanowią malownicze góry Tien-szan (najwyższy szczyt Szczyt Zwycięstwa, *kirg. Dżengisz czokusu, ros. Pik Pobiedy*, 7439 m n.p.m.). Króluje w nich wspaniała i surowa przyroda. Ośnieżone szczyty kontrastują z błękitem nieba i soczystą zielenią wysokogórskich pastwisk. Z wysoko położonych przełęczy roztaczają się oszałamiające widoki na potężne lodowce i turkusowe górskie jeziora, wśród nich słynne Ala-kol. Na zboczach gór i w dolinach spotkać zaś można rzadkie gatunki dzikich zwierząt m.in. panter śnieżnych i owiec argali.

Trasa naszego trekkingu przebiega w pasmie Terskiej Ałatoo, leżącym na południe od jeziora Issyk-kul. Górską wyprawę dzielimy na dwie części. Pierwsza z nich to wędrówka „aklimatyzacyjna”, dzięki której wczuwamy się w klimat gór Tien-szan i wchodzimy na wysokość ok. 3500 m n.p.m. Towarzyszy w niej nasz kirgiski współpracownik i konie juczne, które niosą namioty i prowiant. Dzięki temu mamy okazję spróbować tradycyjnych pasterskich potraw, przygotowywanych wprost na wysokogórskich łąkach.

Drugi trekking rozpoczynamy po odpoczynku na plażach jeziora Issyk-kul. Ta trasa przebiega przez dwie przełęcze osiągające wysokość prawie 4000 m n.p.m., w terenie przypominającym w kilku najtrudniejszych miejscach tatrzańskie szlaki przez Zawrat, czy Szpiglasową Przełęcz. Wędrujemy z całym, możliwie najlżejszym, ekwipunkiem. Do naszych plecaków bierzemy tylko niezbędny sprzęt i dania liofilizowane (które kupujemy uczestnikom wedle ich wyborów przed wyprawą).

Między trekkingami przemierzamy się wynajętymi autami, śpimy w guesthousach i tradycyjnych jurtach, a stołujemy w lokalnych restauracjach, próbując regionalnych potraw. W ten sposób możemy w pełni poznać klimat kirgiskich miejscowości dawnego Jedwabnego Szlaku.

## PLAN WYPRAWY

### 1 dzień: Wylot do Kirgistanu

Spotykamy się na Lotnisku Chopina w Warszawie (miejsce zbiórki) i wylatujemy do Kirgistanu.

*Inne miejsca wylotu: Kraków, Berlin, Praga*

### 2 dzień: Przejazd w góry

Lądujemy w Biszkeku (miejsce docelowe) – stolicy Kirgistanu. Następnie ruszamy wynajętym samochodem do miasteczka Koczkor, położonego w rozległej dolinie z widokami na ośnieżone szczyty Tien-szanu. Załatwiamy niezbędne formalności, robimy ostatnie zakupy prowiantu i odwiedzamy stoiska z tradycyjnym kirgiskim rękodziełem i szyrdakami (dywanami). Nocleg w guesthouse.

### 3-5 dzień: Trekking nad jezioro Kol Ukok

Zaczynamy trekking nad jezioro Kol Ukok (3000 m n.p.m.). Widokowa trasa wiedzie rozległymi dolinami i wysokogórskimi łąkami wykorzystywanymi latem przez Kirgizów jako pastwiska, zatem na pewno spotkamy pasterzy i ich stada. W kulminacyjnym momencie dojdziemy nad jezioro Kol Tor, otoczone pokrytymi śniegiem i lodem szczytami. Trekking ma również charakter aklimatyzacyjny – nocleg nad jeziorem Kol Ukok oraz wyjście “na lekko” nad jezioro Kol Tor, położone na ok. 3500 m n.p.m., a potem powrót do obozowiska, pozwoli nam na stopniowe przyzwyczajenie się w stosunkowo łatwym terenie do większej wysokości. Zaowocuje to lepszym samopoczuciem i poprawą możliwości fizycznych organizmu podczas drugiej części wyprawy. Towarzyszyć nam będzie kirgiski przewodnik-kucharz z końmi jucznymi, na które weźmiemy namioty i prowiant. Będziemy mieli też okazję spróbować tradycyjnych pasterskich potraw. Noclegi w namiotach.

*Parametry trasy:*

*Dzień 3: dystans 11 km, suma podejść: 780 m, suma zejść: poniżej 50 m, czas przejścia: ok. 5 h*

*Dzień 4: dystans 12 km, suma podejść: 750 m, suma zejść: 450 m, czas przejścia: ok. 7 h*

*Dzień 5: dystans 11 km, suma podejść: 150 m, suma zejść: 450 m, czas przejścia: ok. 5 h*

### 6 dzień: Jezioro Issyk-kul

Około południa schodzimy z gór i przedostaniemy się wynajętym samochodem do miasteczka Bokonbajewo, leżącego nad jeziorem Issyk-kul. Nocleg w guesthouse – w tradycyjnych kirgiskich jurtach przy plaży nad jeziorem.

*Parametry trasy:*

*dystans: 11 km, suma podejść: poniżej 50 m, suma zejść: 750 m, czas przejścia: ok. 3 h*

### 7 dzień: Odpoczynek na plaży

Czeka nas dzień relaksu. Udamy się do baśniowego kanionu „Skazka”, słynącego z ciekawych formacji skalnych, a potem odpoczniemy na plaży nad jeziorem. Issyk-kul jest zwany „Perłą Kirgistanu” lub „Morzem Azji Środkowej”. To drugie pod względem wielkości górskie jezioro świata leży na wysokości 1606 m n.p.m. Przyciąga ciepłą wodą, klimatycznymi dzikimi plażami i obłędnymi widokami na otaczające szczyty Tien-szanu. Nocleg w guesthouse – w tradycyjnych kirgiskich jurtach przy plaży nad jeziorem.

### **8-11 dzień: Trekking przez Niebiańskie Góry**

Kolejną trasę trekkingową rozpoczynamy w dolinie rzeki Jeti-Oguz. Zobaczymy tu ciekawe formacje skalne oraz malownicze krajobrazy kirgiskiej Doliny Kwiatów. Dalej przez przełęcz Teleti (3800 m n.p.m.) ruszymy do Parku Narodowego Karakol. Będziemy wędrować wzdłuż krystalicznie czystych potoków oraz wspaniałych lasów świerkowych. Stąd czeka nas podejście do wyjątkowego miejsca, które każdemu zostanie w pamięci na długo. To górskie jezioro Ala-kol (3532 m n.p.m.), słynące z turkusowej tafli wody. Z przełęczy nad jeziorem będziemy mieli okazję podziwiać widoki na majestatyczne pięciotysięczniki – Dżygit i Karakol. Noclegi w namiotach.

*Parametry trasy:*

*Dzień 8: dystans 11,5 km, suma podejść: 500 m, suma zejść: poniżej 50 m, czas przejścia: ok. 5 h*

*Dzień 9: dystans 10 km, suma podejść: 900 m, suma zejść: poniżej 50 m, czas przejścia: ok. 7 h*

*Dzień 10: dystans 9 km, suma podejść: 400 m, suma zejść: 1200 m, czas przejścia: ok. 7 h*

*Dzień 11: dystans 9 km, suma podejść: 1200 m, suma zejść: 150 m, czas przejścia: ok. 8 h*

### **12 dzień: Gorące źródła Altyn Araszan**

Piątego dnia trekkingu schodzimy do doliny Altyn Araszan słynącej ze źródeł termalnych. Odpoczniemy tu po wędrowce i zregenerujemy się zanurzeni w gorącej wodzie. Nocleg w guesthousie – w tradycyjnych kirgiskich jurtach.

*Parametry trasy:*

*dystans: 11,5 km, suma podejść: 300 m, suma zejść: 1450 m, czas przejścia: ok. 7 h*

### **13 dzień: Zejście do Karakol**

Po południu schodzimy z gór do miasta Karakol. Wieczorem przespacerujemy się po mieście m.in. do zabytkowej drewnianej cerkwi i dungańskiego meczetu. Nocleg w guesthousie.

*Parametry trasy:*

*dystans: 15,5 km, suma podejść: 100 m, suma zejść: 750 m, czas przejścia: ok. 5 h*

### **14 dzień: Powrót do Biszkeku**

Około południa wyjeżdżamy wynajętym samochodem z powrotem Biszkeku malowniczą trasą wzdłuż brzegu jeziora Issyk-kul. Po drodze posmakujemy specjałów środkowoazjatyckiej kuchni, a wieczorem udamy się na spacer po głównej ulicy stolicy Kirgistanu. Nocleg w hotelu w centrum miasta.

### **15 dzień: Atrakcje kirgiskiej stolicy**

Cały dzień spędzamy i odpoczywamy w Biszkeku. Wybierzemy się na spacer po centrum miasta, podczas którego zobaczymy m.in. Biały Dom, plac Ała-Too oraz słynny Osz bazar, gdzie będziemy mogli zakupić azjatyckie przyprawy i ciekawe pamiątki z Kirgistanu. Wieczorem spotkamy się na pożegnalnej kolacji w tradycyjnej kirgiskiej restauracji. Nocleg w hotelu w centrum miasta.

### **16 dzień: Powrót z Kirgistanu**

Wczesnie rano ruszamy na lotnisko i wylatujemy z Kirgistanu. Tego samego dnia przylatujemy do Warszawy.

*Inne miejsca powrotu: Kraków, Berlin, Praga*

## REKOMANDACJE

### Czy wyprawa „Niebiańskie Przełęcz” jest odpowiednia dla Ciebie? Tak, jeśli:

- Nie masz przeciwwskazań zdrowotnych, jesteś aktywna/y fizycznie i masz dobrą kondycję.
- Nie masz lęku przestrzeni ani lęku wysokości.
- Masz za sobą wędrowki w górach o alpejskiej rzeźbie terenu np. wędrowki w Tatrach Wysokich, typu przejście przez Zawrat, czy Szpiglasową Przełęcz.

*Przykład jednego dnia: **Tatry Wysokie**, trasa: Kuźnice – Zawrat – Dolina Pięciu Stawów Polskich – Palenica Białczańska (czas: 8,5 godziny, dystans: 20,3 km, najwyższy punkt: Zawrat 2158 m n.p.m., podejście: 1357 m, zejście: 1390 m).*

*Przykład jednego dnia: **Tatry Wysokie**, trasa: Palenica Białczańska – Dolina Pięciu Stawów Polskich – Szpiglasowa Przełęcz – Morskie Oko – Palenica Białczańska (czas: 9 godzin, dystans: 23 km, najwyższy punkt: Szpiglasowa Przełęcz 2110 m n.p.m., podejście: 1382 m, zejście: 1382 m).*

- Masz za sobą kilkudniowe wędrowki (min. 3 dni) z plecakiem ważącym powyżej 10 kg, podczas których każdego dnia wędrowałaś/eś kilka godzin i pokonywałaś/eś dystans 15-20 km z przewyższeniem (sumą podejść) przekraczającym 1000 m.
- Jesteś gotowa/wy na spanie w namiocie w górach w różnych warunkach atmosferycznych.
- Wytrzymasz kilka dni z ograniczoną możliwością wzięcia ciepłego prysznica.

*Jeśli odpowiedź na któreś z powyższych pytań (oprócz 2 początkowych) jest negatywna, to nie wyklucza Cię to z wzięcia udziału w wyprawie. Koniecznie skontaktuj się jednak z nami, abyśmy mogli porozmawiać i ocenić Twoje przygotowanie do trekkingu.*



## WAŻNE INFORMACJE

<b>Kraj:</b>	Kirgistan
<b>Termin:</b>	12 – 27 lipca 2025
<b>Czas trwania:</b>	16 dni
<b>Liczba uczestników:</b>	7 - 10 osób (minimalna liczba uczestników 7 osób)

**Cena wyprawy: 8900 PLN** (płatna w ciągu 3 dni od dnia Umowy)

Obejmuje:

- organizację Wyprawy i opiekę polskiego Przewodnika
- przelot na trasie Warszawa – Biszkek – Warszawa, w samolocie rejsowym w klasie ekonomicznej (1 sztuka bagażu głównego + bagaż podręczny)
- udostępnienie sprzętu turystycznego (2-osobowe namioty, kuchenki, gaz, apteczka)
- zakup dań liofilizowanych na trekking (8 – 11 dzień)
- pakiet wyprawowy (koszulka, chusta wielofunkcyjna)
- ubezpieczenie KL, NNW i BP
- składkę na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy

**Koszty dodatkowe: 900 USD**

Obejmują:

- przejazdy lokalne wynajętymi samochodami
- wynajęcie koni jucznych oraz lokalnego przewodnika-kucharza podczas trekking od 3 do 6 dnia
- wyżywienie od 2 do 15 dnia (śniadania, lunche i obiadyokolacje w oparciu o lokalną gastronomię i posiłki przygotowywane wspólnie w warunkach turystycznych podczas trekkingu zgodnie z Planem wyprawy)
- 14 noclegów w namiotach (2-osobowe), jurtach (wieloosobowe), guesthousach (pokoje 2-4 osobowe) i hotelu (pokoje 2-osobowe) zgodnie z Planem wyprawy
- bilety wstępu do parków narodowych i zwiedzanych obiektów

#### Dodatkowe informacje:

- Uczestnik zobowiązany jest posiadać ważny paszport.
- Uczestnik powinien zapoznać się z informacjami o obowiązujących przepisach paszportowych, wizowych i sanitarnych oraz o wymaganiach zdrowotnych, w tym zalecanych szczepieniach ochronnych, dostępnymi na stronie <https://www.gov.pl/web/kazachstan/kirgistan-idp>.
- Wyprawa organizowana jest na zasadach określonych w Warunkach uczestnictwa w wyprawach.
- Zobacz [jak przygotować się do wyprawy trekkingowej](#).

**Przewodniczka: Alicja Kuchar**

**Organizator:** Offtravel s.c.  
ul. Główna 20  
05-500 Piaseczno

**Kontakt:** tel. +48 739 000 747  
e-mail: [wyprawy@offtravel.pl](mailto:wyprawy@offtravel.pl)  
[www.offtravel.pl](http://www.offtravel.pl)

## WYPOSAŻENIE UCZESTNIKA | CHECKLISTA

BAGAŻ	plecak trekkingowy (50-60 litrów) z ochraniaczem przeciwdeszczowym (jako bagaż główny oraz wykorzystywany podczas trekkingu)	<input type="checkbox"/>
	plecak lub torba (20-30 litrów) (jako bagaż podręczny do samolotu oraz wykorzystywany podczas zwiedzania)	<input type="checkbox"/>
SPANIE	ciepły śpiwór (puchowy, temperatura komfortu ok. -5 stopni C, waga do 1,2 kg)	<input type="checkbox"/>
	piankowa mata turystyczna, mata samopompująca lub lekki materac dmuchany	<input type="checkbox"/>
	dmuchana poduszka turystyczna (opcjonalnie)	<input type="checkbox"/>
OBUWIE	buty trekkingowe powyżej kostki (z membraną lub impregnowane)	<input type="checkbox"/>
	sandały turystyczne	<input type="checkbox"/>
	ochraniacze na buty (tzw. stuptuty)	<input type="checkbox"/>
	raczki turystyczne	<input type="checkbox"/>
ODZIEŻ WIERZCHNIA	kurtka z kapturem z membraną przeciwdeszczową	<input type="checkbox"/>
	peleryna przeciwdeszczowa lub ponczo	<input type="checkbox"/>
	lekka kurtka przeciwwiatrowa (np. Softshell)	<input type="checkbox"/>
	ciepła bluza termoaktywna	<input type="checkbox"/>
	kamizelka lub sweter puchowy (np. Primaloft)	<input type="checkbox"/>
	długie spodnie trekkingowe	<input type="checkbox"/>
	krótkie spodenki trekkingowe	<input type="checkbox"/>
	ciepła czapka i rękawiczki	<input type="checkbox"/>
	lekkie nakrycie głowy chroniące przed słońcem	<input type="checkbox"/>
chusta wielofunkcyjna (tzw. komin)	<input type="checkbox"/>	
BIELIZNA	koszulki termoaktywne z krótkim rękawem (1 szt. na 2-3 dni trekkingu)	<input type="checkbox"/>
	ciepła koszulka z długim rękawem i legginsy (np. z wełny Merino)	<input type="checkbox"/>
	skarpety trekkingowe (np. z wełny Merino) (1 para na 2-3 dni trekkingu)	<input type="checkbox"/>
	bielizna	<input type="checkbox"/>
	strój kąpielowy	<input type="checkbox"/>
HIGIENA	ręcznik szybkooschnący (duży)	<input type="checkbox"/>
	przybory higieniczne i kosmetyki (biodegradowalne) w małych opakowaniach	<input type="checkbox"/>
	chusteczki nawilżane (biodegradowalne)	<input type="checkbox"/>
	papier toaletowy	<input type="checkbox"/>
	żel antybakteryjny do rąk	<input type="checkbox"/>
krem z filtrem UV (min. SPF 30)	<input type="checkbox"/>	
AKCESORIA	kijki trekkingowe	<input type="checkbox"/>
	okulary przeciwsłoneczne (filtr UV kat. 3)	<input type="checkbox"/>
	nóż turystyczny	<input type="checkbox"/>

	<p>zapalniczka</p> <p>długopis i mały notatnik</p> <p>worki wodoszczelne lub mocne worki foliowe (2-3 szt.)</p> <p>worki strunowe na dokumenty i elektronikę</p> <p>saszetka na szyję lub torebka biodrowa (na dokumenty i pieniądze)</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
KUCHNIA	<p>butelka na wodę (np. Nalgene) lub bukłak z rurką (tzw. camelback) (min. 1 litr)</p> <p>termos (min. 1 litr)</p> <p>menażka do gotowania (0,7 – 1 litr)</p> <p>kubek</p> <p>łyżka lub spork</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ELEKTRONIKA	<p>latarka (czołówka) i komplet zapasowych baterii</p> <p>telefon i ładowarka</p> <p>powerbank</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
DOKUMENTY i PIENIĄDZE	<p>paszport</p> <p>kopia dokumentu tożsamości (ksero lub zdjęcie w telefonie)</p> <p>karta płatnicza (opcjonalnie)</p> <p>gotówka (banknoty niezniszczone, bez napisów i pieczętek)</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
APTECZKA OSOBISTA	<p>lekarstwa indywidualne (po konsultacji z lekarzem): przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwgorączkowe, na zatrucia i dolegliwości żołądkowe, krem na otarcia, elektrolity, lekarstwa przyjmowane regularnie</p> <p>podstawowe środki opatrunkowe: rękawiczki jednorazowe, gaziki nasączone alkoholem, plastry z opatrunkiem, kompresy jałowe, bandaż elastyczny</p> <p>koc termiczny (tzw. folia NRC)</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



SKLEP TURYSTYCZNY

Potrzebujesz uzupełnić ekwipunek? Wpadnij na [e-Horyzont.pl](https://e-horyzont.pl)  
i skorzystaj z dodatkowego rabatu\*

# -10%

KOD RABATOWY OFFTRAVEL

\* Rabat naliczany jest od każdej ceny, również promocyjnej. Kod nie obowiązuje na: czapki Brubeck z serii #jestemzgor, spiwory puchowe Fjord Nansen i konserwy EdRED.