

---

**OFFTRAVEL - OFF THE BEATEN TRACK EXPERIENCE**

---

# Szlakami Nomadów



## wyprawa trekkingowa do Kirgistanu

2 - 10 sierpnia 2025

**OFFTRAVEL**

## PRZED NAMI

- **trekking górską doliną w otoczeniu czterotysięczników**
- **przejście przez przełęcz Juuku (3660 m n.p.m.) i płaskowyż Arabel**
- **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 góskim 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 przełęczów 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 naszej wyprawy wiedzie widokową doliną rzeki Juuku. Na wysokogórskich łąkach kirgisyca pasterze wypasają tu każdego lata swoje stada kóz, owiec, krów i koni. W czasie trekkingu wędrujemy nad trzy górskie jeziora, każde o nieco odmiennym charakterze i położeniu. Przechodzimy przez częściowo zamieszkałe zielone pastwiska, a potem przez tereny surowe i skaliste. Trasa zachwyca przestrzenią i różnorodnością krajobrazu, stwarzając możliwość przekrojowego poznania gór Tien-szan.

Podążając w górę doliny z każdym dniem oddalamy się od osiedli ludzkich, przybliżając jednocześnie do czterotysięcznych szczytów, których wierzchołki pokrywają lodowce. Podczas wędrowki wielokrotnie mamy okazję spotkać pasterzy i stada wypasanych przez nich zwierząt. Całości dopełnia dzika przyroda Niebiańskich Gór, którą możemy zobaczyć – górską roślinność, świstaki, ptaki drapieżne oraz jeśli szczęście nam dopisze, kozice górskie i owce Marco Polo.

Aby wybrać się na trekking potrzebny jest poziom sprawności i kondycja, która pozwoli wędrować kilkanaście kilometrów dziennie przez cztery dni. W końcowym odcinku trasy znajdziemy się na wysokości 3660 m n.p.m. Przygotowujemy się do niej stopniowo podczas poprzednich dni wędrowki, wchodząc oraz nocując coraz wyżej. W terenie nie napotkamy miejsc mocno eksponowanych, sypkich, ani wymagających specjalnych technicznych

umiejętności. Podczas trekkingu śpimy w namiotach. 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.

Przed i po trekkingu przemieszczamy się wynajętymi autami, śpimy w guesthousach w 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 i powrotu: Kraków, Berlin, Praga*

### 2 dzień: Przejazd w góry

Lądujemy w Biszkeku (miejsce docelowe) – stolicy Kirgistanu. Następnie ruszamy wynajętym samochodem w okolice miejscowości Barskoon, położonej nad jeziorem Isyyk-kul. Jezioro, zwane „Perłą Kirgistanu” lub „Morzem Azji Środkowej”, jest drugie, pod względem wielkości górskim jeziorem 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 guesthousie – w tradycyjnych kirgiskich jurtach przy plaży nad jeziorem.

### 3-5 dzień: Trekking doliną Juuku

Rano po śniadaniu jedziemy wynajętym samochodem na start trekkingu, doliną rzeki Juuku przez wieś Saru i jej przysiółki, aż do miejsca gdzie gospodarstwa wyraźnie się przerzedzają a dalekie szczyty gór wydają się nieco bliższe. Już pierwszego dnia wędrówki mijamy ostatnie zabudowania i liczne pastwiska z pasącymi się na nich stadami bydła i koni. Nocujemy w namiotach na wysokości ok. 2500 m n.p.m.

Drugiego dnia wędrówki wędrujemy najszerszą i najciekawszą przyrodniczo częścią doliny, gdzie rzeka Juuku zmienia swój charakter, rozlewając się czasem łagodnie wśród porośniętych lasem zboczy góra. Na łąkach kwitną liczne gatunki roślin, czyniąc krajobraz wyjątkowo urokliwym. Nocleg na wysokości ok. 2850 m n.p.m.

Trzeciego dnia trekkingu przemierzamy górne partie doliny, która kolejny raz zmienia swoje oblicze. Strome zbocza gór stają się bliskie niemal na wyciągnięcie ręki, okolica robi się skalista, a klimat wokół z pasterskiego i łagodnego stopniowo przechodzi w wysokogórski i znacznie rzadziej odwiedzany. Docieramy do dwóch wspaniale położonych jezior polodowcowych, o wodzie w różnych odcieniach turkus. W pobliżu jednego z nich, jeziora Dungurmo, biwakujemy.

*Parametry trasy:*

*Dzień 3: dystans 15 km, suma podejść: 500 m, suma zejść: poniżej 50 m, czas przejścia: ok. 6 h*

*Dzień 4: dystans 13 km, suma podejść: 350 m, suma zejść: poniżej 50 m, czas przejścia: ok. 5 h*

*Dzień 5: dystans 9 km, suma podejść: 540 m, suma zejść: poniżej 50 m, czas przejścia: ok. 5 h*

## **6 Dzień: Dojście do płaskowyżu Arabel i powrót nad jezioro Issyk-kul**

Czwartego dnia wędrówki przechodzimy przez przełęcz Juuku (3660 m n.p.m.) do celu naszej wędrówki – Arabel Plateau. To rozległy wysokogórski płaskowyż, który choć leży na dużej wysokości, jest niemal płaski, bogaty w wodę i ubogi w roślinność. Przywodzi na myśl krajobraz tundry i w wielu aspektach naprawdę ją przypomina. Okoliczne szczyty również mają spłaszczone wierzchołki a całość płaskowyżu jest niezwykle rozległa. Wszystko to za sprawą lodowca, który uformował to niesamowite miejsce wiele milionów lat temu. Punkt końcowy trekkingu znajduje się w pobliżu dwóch kolejnych, pięknie położonych w otoczeniu płaskowyżu jezior, przy drodze do kopalni złota Kumtor.

Stąd wracamy wynajętym samochodem drogą pełną serpentyn i wspaniałych widoków na dolinę rzeki Barskoon i otaczające ją szczyty. Po drodze, zatrzymamy się na chwilę w miejscu, gdzie Jurij Gagarin wypoczywał po swojej podróży kosmicznej, co zostało upamiętnione tu jego podobizną wykuta w kamieniu. Nocleg w guesthousie – w tradycyjnych kirgiskich jurtach przy plaży nad jeziorem Issyk-kul.

*Parametry trasy:*

*dystans: 13,5 km, suma podejść: 450 m, suma zejść: 100 m, czas przejścia: ok. 6 h*

## **7 dzień: Odpoczynek na plaży i powrót do Biszkeku**

Jemy śniadanie przygotowane w tradycyjnej jurcie jadalnej w naszym guesthousie i odpoczywamy nad drugim co do wielkości górskim jeziorem świata. Możemy popływać w jeziorze ze wspaniałym widokiem na odległe już nieco szczyty Tien-szanu.

Wczesnym popołudniem wyruszamy wynajętym samochodem do stolicy Kirgistanu. Po drodze posmakujemy specjałów środkowoazjatyckiej kuchni, a wieczorem udamy się na spacer po głównej ulicy stolicy Kirgistanu. Nocleg w hotelu w centrum miasta.

## **8 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.

## **9 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 „Szlakami Nomadów” 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 typu Babia Góra, Karkonosze, czy Tatry Zachodnie.  
*Przykład jednego dnia: **Tatry Zachodnie**, trasa: Kiry – Czerwone Wierchy – Kondracka Przełęcz – Kuźnice (czas: 8,5 godziny, dystans: 15,5 kilometra, najwyższy punkt: Krzesanica 2122 m n.p.m., podejście: 1464 m, zejście: 1353 m).*

*Przykład jednego dnia: **Babia Góra**, trasa: Zawoja Markowa – Markowe Szczawiny – Mała Babia Góra – Babia Góra – Sokolica – Przełęcz Krowiarki - Zawoja Policzne (czas: 6 godzin, dystans: 17 km, najwyższy punkt: Babia Góra 1725 m n.p.m., podejście: 1128 m, zejście: 1157 m).*

- Masz za sobą kilkudniowe wędrowki (min. 3 dni) podczas których każdego dnia wędrowałaś/eś kilka godzin i pokonywałaś/eś dystans 15-20 km z przewyższeniem (sumą podejść) wynoszącym powyżej 500 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>	2 – 10 sierpnia 2025
<b>Czas trwania:</b>	9 dni
<b>Liczba uczestników:</b>	7 - 10 osób (minimalna liczba uczestników 7 osób)

**Cena wyprawy: 7400 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 (3 – 5 dzień)
- pakiet wyprawowy (koszulka, chusta wielofunkcyjna)
- ubezpieczenie KL, NNW i BP
- składkę na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy

**Koszty dodatkowe: 700 USD**

Obejmują:

- przejazdy lokalne wynajętymi samochodami
- wynajęcie koni jucznych oraz lokalnego przewodnika-kucharza na trekking 3 – 6 dnia
- wyżywienie od 2 do 8 dnia (śniadania, lunchy i obiadykolacje w oparciu o lokalną gastronomię i posiłki przygotowywane wspólnie w warunkach turystycznych podczas trekkingu zgodnie z Planem wyprawy)
- 7 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 szybkoschnący (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](http://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.