

ESCAPE



PROGRAM: FOTTUR I KIRGISISTAN

☞ 11 frokoster, 6 lunsjer, 5 nistepakker og 11 middager inkludert

Dag 1

Avreise fra Norge til Kirgisistan

Avreise fra Oslo Lufthavn på formiddagen, med Turkish Airlines via Istanbul.

Dag 2

Ankomst Bishkek - besøk i landsbyen Kyzyl Oi

☞ Lunsj, middag

Ankomst **Bishkek** (800 moh) tidlig morgen. Vi blir hentet på flyplassen og legger ut på det eventyret som møter oss. Med buss kjører vi til landsbyen **Kyzyl Oi**, som ligger 1800 meter over havet. Turen tar 4-5 timer. Veien går over Too Ashu-passet, på 3580 meter, og vi spiser lunsj når vi er vel framme i Kyzyl-Oi.

Fremme i landsbyen Kyzyl Oi tar vi inn hos lokale familier, hvor vi skal spise middag og overnatte. Hver familie har to-tre rom, så her fordeler vi gruppa. Her kommer du tett på folk og kultur!

Dag 3

Fottur til Kilemche - som et teppe av gress

☞ Frokost, lunsj, middag

📍 12 km

🕒 Ca. 3 timer

Etter frokost kjører vi et par timer i buss til landsbyen **Kyz Art**. Her spiser vi lunsj og møter vår lokale guide, før vi er klare for tur. Første del av turen går over en stor gresslette, og fortsetter over Chaar-Archa-passet på 3061 meter. Derfra følger stien over åsene til Kilemche Jailoo. Navnet betyr «som et teppe» – her ligger gresset som et teppe over landskapet.

I kveld får du for første gang oppleve middag og overnatting en tradisjonell Yurt-teltleir i **Kilemche** (2700 moh). Yurt er et tradisjonelt nomadisk filttelt, med 4-5 soveplasser.

Dag 4

Over fjellet til Song Kul

☞ Frokost, middag, nistepakke

📍 12 km

🕒 4-5 timer

Frokosten nytes i teltleiren, før vi klatrer oppover mot fjellpasset **Jalgyz Karagai** (3300 moh). Turen opp gir flott utsikt over landskapet, med **Song-Kul-sjøen** i det fjerne. Ettersom du beveger deg nedover i dalen, fyller sjøen mer og mer av synsfeltet, og fjellene rundt virker høyere og høyere. Du vandrer gjennom frodig gress til du står ved sjøens bredd. Der kan du finne deg godt til rette i Yurt-leiren, hvor vi vil tilbringe de to neste nettene.

Dag 5

Nomadliv ved Song Kul-sjøen

☞ Frokost, lunsj, middag

I dag tilbringes hele dagen i området rundt sjøen. **Song Kul** er den største ferskvannsinnsjøen i Kirgisistan, og landets nest største innsjø. Det vokser ingen trær ved innsjøen, men derimot flere planter og urter. Det er utmerket sted å bare nyte naturen.

Dette er også et populært sted blant de lokale, og mange kommer hit hver sommer med familie og husdyr. Guiden vår tar oss med rundt i området for å **hilse på nomadene** og se hvordan de lever. Du får se hvordan de lager mat, og får selv smake på maten.

I Norge er vi født med ski på beina – i Kirgisistan kan det sies at folk er født på hesteryggen. Hestene har alltid vært en viktig del av livet og kulturen til folket i landet. Dersom du ønsker er det mulighet for en tur på hesteryggen (ikke inkludert i prisen, informasjon om pris og påmelding kommer).

Dag 6

Vi reiser til Kochkor

☞ Frokost, lunsj, middag

Formiddagen bruker vi til å transportere oss til **Kochkor-landsbyen**, og forberede oss på fotturene i denne delen av fjellene. Om ettermiddagen besøker vi en gruppe kvinner som produserer tradisjonelle nomadetepper. Natten tilbringes på hotell i landsbyen.

Dag 7

Fottur til Ukok-sjøen

 Frokost, middag, nistepakke

 18 km

 4-5 timer

I dag starter vår tre dager lange fottur mot **Issyk Kul**. Først kjører vi til landsbyen Issakeev og Kol Ukok, hvor vi møter lokale bærere og hester som skal bære en del av bagasjen vår de neste dagene. De vil bære med seg telt, kokeutstyr og annet felles utstyr til å sette opp teltleirer underveis. I tillegg til fellesutstyret vil de kunne bære 7 kg bagasje per deltaker. Vi pakker kun med oss det personlige utstyret vi trenger til fotturen – resten legger vi i bilen, og får igjen i campen ved Issyk Kul.

Første delen av ferden går gjennom **Ukok-dalen** over det vesle passet **Kichi Ukok**, som ligger 3130 meter over havet. Vi kommer etter hvert ned til Ukok-sjøen (3050 meter over havet), hvor mange gjetere drar opp med dyrene sine om sommeren.


Ved bredden av sjøen blir teltleiren slått opp for natten. Etter solen har gått ned over fjellene, kan du nyte en typisk kirgisisk middag som feltkukkene har tilberedt til oss.

Dag 8

Over fjell og elver til Mazar Ukok

 Frokost, middag, nistepakke

 13 km

 3-4 timer

Frokost i leir. Dagens fottur går over **Sary-Bel-passet**, hvor du virkelig kan ta inn det flotte panoramaet av de omkringliggende fjellene. I løpet av dagen krysser vi flere små elver, og slår til slutt opp leir ved elven i **Mazar Ukok-dalen**.

Høyeste punkt på dagens tur er 3519 moh. Leirplassen ligger på 3380 meter.

Dag 9

Med ørn og murmeldyr over Ukok-passet

 Frokost, middag, nistepakke

 18 km

 5-6 timer

Etter en god kopp morgenkaffe og en god frokost, vandrer vi oppover mot **Ukok-passet** på 3860 meter over havet. Dette er det høyeste punktet på turen! Her er det muligheter for møter med dyr og rovfugl – kanskje får du øye på et murmeldyr, en ørn eller en steinbukk?

Vi nyter en piknik-lunsj i flotte omgivelser. Etter 2-3 timer og to elvekryssinger slår vi opp teltene ved bredden av **Taldy-elven**, 2900 meter over havet.

Dag 10

Nedover elven til Issyk-Kul

 Frokost, middag, nistepakke

 8 km

 2-3 timer

I dag blir det en kortere tur fra siste leirplass, og på turen nedover langs elven vil du kunne møte på lokale gjetere og yak-okser. Fotturen ender opp der Taldy-dalen møter Tuura-Suu-dalen, hvor vi bilen vår. Vi kjører ned til landsbyen Tamga på sørsiden av innsjøen **Issyk Kul**. Her skal vi tilbringe to netter i en yurt-camp ved innsjøen, og kan legge føttene høyt etter turen gjennom fjellene.

Dag 11

En dag ved Issyk Kul

☞ Frokost, lunsj, middag

I dag tilbringer vi hele dagen ved **Issyk Kul**. Denne saltvannssjøen er den nest største høyfjellssjøen etter Titicaca og den er nummer syv på listen over verdens dypeste. Navnet betyr «varm innsjø» – selv om innsjøen ligger på 1600 meter over havet, og er omringet av snødekte topper, blir den aldri dekket av is.

Dersom du har mer energi i beina kan du velge å bli med på en 2-3 timers fottur for å utforske **Skazka Canyon**, også kalt **Fairy tale canyon**, som ligger i nærheten.

Det er også mulig å bare bruke dagen til å slappe av og ta en svømmetur i sjøen – det er opp til deg.

Dag 12

Til Bishkek, hovedstaden i Kirgisistan

☞ Frokost, lunsj, middag

I dag vender vi nesene mot **Bishkek**. Kjøreturen tar 5-6 timer, og i stedet for å bruke føttene, kan du lene deg tilbake og se landskapet suse forbi. På veien besøker vi **Burana Tower** – en stor minaret, og reiser etter en by fra det niende århundre. Om ettermiddagen tar guiden oss med rundt i Bishkek, hvor du blant annet får sett central square, Osh bazaar og seiersplassen.

Vi avslutter vårt opphold i Kirgisistan med en hyggelig avskjedsmiddag og folkløse på lokal restaurant. Tilbake til hotell Asia Mountains for noen timers søvn før avreise tidlig på morgenen til flyplassen.

Dag 13

Hjemreise til Norge

☞ Frokost

Vi spiser en grytidlig frokost, før vi blir kjørt til flyplassen for hjemreise. Avreise med Turkish Airlines på morgenen med mellomlanding i Istanbul. Vi lander i Oslo samme kveld.

Takk for turen!

PRAKTISK INFORMASJON OG REISEVILKÅR

Dette er inkludert

- Flyreise Oslo – Bishkek t/r med Turkish Airlines
- Transport iht. program
- Overnatting (dobbelrom på overnattingen i Bishkek, Kyzyl Oi og Kochkor, firemannsrom i yurt-camp og tomannstelt)
- Helpensjon (fra lunsj dag 2 til frokost dag 13) og vann til måltidene
- Telt, underlag, kjøkkenutstyr
- Norsk turlleder, lokal guide, fjellfører, bærere, kokk
- Folkloreshow siste kveld
- Inngang til museer og nasjonalparker iht. program

Dette er ikke inkludert

- Avbestillings- og reiseforsikring
- Enkeltrumstillegg for enkeltrom på hotell/eget telt (gjelder ikke i yurt-camp hvor det kun er firemannsrom og i Kyzyl Oi hvor det kun er dobbelrom).
- Valgfri hesteridning ved Son Kul
- Tips til lokale guider og personell på turen

OVERNATTING

Kyzyl-Oi: Innkvartering hos lokale familier

Kilemche: Yurt camp

Son-Kul: Yurt camp

Kochkor: Nomad Lodge Hotel

3 netter i telt på fottur

Issyk-Kul: Yurt camp

Bishkek: B Hotel eller Freedom Hotel

Ved booking av dobbelrom er følgende overnatting inkludert: Dobbelrom på overnattingen i Bishkek, Kyzyl Oi og Kochkor, firemannsrom i Yurt-camp og tomannstelt.

Ved booking av enkeltrom er følgende overnatting inkludert: Enkeltrum på overnattingen i Bishkek og Kochkor, delt dobbelrom i Kyzyl Oi, firemannsrom i Yurt-camp og eget telt.