



in collaborazione con **PISTE NOMADI**

## KIRGHIZISTAN

*Nomad Games*

dal **30 agosto** al **8 settembre**

quota a persona **2.180 euro** (VOLO escluso)

con **Stefano Berra**



Il Kirghizistan è un Paese di **grandi spazi** e **antiche tradizioni**. Qui, ogni paesaggio racconta storie di guerrieri, pastori e polverose carovane che hanno attraversato queste terre per secoli, seguendo il ritmo antico dei **popoli nomadi**. Valli incontaminate, grandi laghi, gole rosse scolpite dal vento e praterie infinite accolgono chi cerca un'esperienza autentica, dove natura, cultura e ospitalità si intrecciano in un equilibrio sorprendente. Al centro del viaggio c'è la partecipazione ai **Nomad Games**, il **grande festival internazionale** che celebra la cultura, le tradizioni e lo spirito dei popoli nomadi dell'Asia Centrale. Questo evento unico **unisce competizioni sportive tradizionali** — dalle corse a cavallo al celebre Kok Boru, il gioco della capra — a tiro con l'arco, lotta e dimostrazioni di falconeria, accompagnate da rievocazioni storiche, musica, danze e artigianato locale. Ogni gesto, ogni movimento, ogni costume racconta secoli di storia, offrendo un'immersione completa nello **spirito della steppa** e trasmettendo i valori di coraggio, abilità e **ospitalità** che da sempre caratterizzano i **nomadi kirghisi**. Tra musiche, danze e rievocazioni, i Nomad Games diventano **un ponte tra passato e presente**, un'esperienza da vivere a pieno, tra l'adrenalina degli sport tradizionali e la poesia dei paesaggi circostanti. Si assiste all'apertura dei giochi presso la capitale **Bishkek**, per poi proseguire nei due principali luoghi di svolgimento, con due intere giornate dedicate alle competizioni: una a **Cholpon Ata** e l'altra nei **pascoli di Kyrchyn**, dove sono allestite oltre **300 yurte**. Oltre alle giornate dedicate ai Nomad Games, il viaggio prevede la scoperta di **Karakol**, con la suggestiva Moschea Dungana e la splendida Cattedrale Ortodossa. Si prosegue con un'escursione nella **gola di Jety Oghuz** e nella **Valle delle Fiabe**, con **pernottamento in yurte** a Tong sulle rive del **lago Issyk-Kul**. L'itinerario prosegue tra natura e panorami mozzafiato: dal **Canyon Ak-Say** al **lago Son-Kul**, dove si pernotta nelle yurte sulle sue rive e si assiste a una partita di Kok Boru, per un'immersione totale nella **tradizione nomade**. Il viaggio si conclude con l'escursione nel **Parco Nazionale Ala Archa**, tra cime innevate e valli alpine, lasciando un ricordo indelebile di paesaggi unici e autentici. **Un'esperienza che resta nel cuore**, dove il ritmo antico dei nomadi incontra la bellezza selvaggia delle montagne e dei laghi dell'Asia Centrale.

Accompagna il viaggio **Stefano Berra** fondatore di Piste Nomadi, che ha già visitato più volte il paese, con l'ausilio di **Angela**, referente locale ed esperta guida parlante italiano. Previsto un **massimo di 12 viaggiatori**.

## **VOLI AEREI**

Per consentire maggiore libertà possibile nella scelta del vettore e nell'acquisto del biglietto, i voli internazionali non sono inclusi nella nostra proposta di viaggio. I principali voli internazionali (e anche quelli su cui vi consigliamo di orientarvi) sono garantiti da **Turkish e Fly Pegasus** con scalo a Istanbul. Chi lo desidera potrà acquistare il volo in autonomia (contattateci prima di confermare), chi invece preferisse affidare l'acquisto del biglietto alla nostra organizzazione, potrà inviare una mail

## **PROGRAMMA SHORT**

- 1° GIORNO **30 agosto** partenza per Bishkek
- 2° GIORNO **31 agosto** Bishkek
- 3° GIORNO **1 settembre** Bishkek – Burana – Cholpon Ata
- 4° GIORNO **2 settembre** Cholpon Ata (*Nomad Games*):
- 5° GIORNO **3 settembre** Cholpon Ata – Kyrchyn (*Nomad Games*) – Karakol
- 6° GIORNO **4 settembre** Karakol – Jety Oghuz – Canyon Skazka – Tong
- 7° GIORNO **5 settembre** Tong – Canyon Ak-Say – Kochkor – Lago Son-Kul
- 8° GIORNO **6 settembre** Lago Son-Kul – Bishkek
- 9° GIORNO **7 settembre** Bishkek – Parco Nazionale Ala Archa – Bishkek
- 10° GIORNO **8 settembre** volo di rientro

## **SISTEMAZIONI**

**BISHKEK** Plaza Hotel  
**CHOLPON ATA** Karven Four Season  
**KARAKOL** Hotel 78 Karakol  
**TONG** Elestet Yurt Camp  
**LAGO SON-KUL** Bayish Yurt Camp

## **INCLUSO**

Polizza Base Medico/Bagaglio  
Pernottamenti in camera doppia in F/B  
Assistenza e trasporti indicati nel programma  
Trasporti come indicati nel programma  
Visite e le escursioni come da programma  
Entrate e gli ingressi ai siti  
Biglietti per i Nomad Games  
Tutti i permessi locali  
Accompagnatore dall'Italia  
Guida locale parlante italiano in Kirghizistan

## **ESCLUSO**

Voli internazionali  
Assicurazione Annullamento  
Supplemento per la camera singola  
Bevande  
Visite e le escursioni non indicati nel programma  
Mance (*facoltative*) 50 euro  
Tutto quanto non indicato alla voce "la quota comprende".

## **SUPPLEMENTI**

Pernottamenti in singola **700 euro**

## **DA SAPERE**

Condividendo il pernottamento per 3 notti (due notti a Cholpon Ata e una nel campo yurte a Tong), possibile ridurre il supplemento singola **430 euro**

## DAY BY DAY

### 1° GIORNO **30 agosto** volo Italia - Bishkek

Per conoscere la migliore opzione di volo dal vostro aeroporto di partenza, vi invitiamo a contattare TerraFerma

### 2° GIORNO **31 agosto** Bishkek

L'arrivo a Bishkek è solitamente nelle prime ore del mattino; qui è in attesa il corrispondente locale di Piste Nomadi e ci si trasferisce presso il Plaza Hotel o simile, dove si avranno subito le camere a disposizione per un po' di riposo. Si inizia la scoperta della capitale partendo da Piazza Ala-Too, il cuore pulsante di Bishkek, simbolo perfetto dell'incontro tra storia e modernità. Da qui, una piacevole passeggiata conduce all'Oak Park, uno dei luoghi più amati dagli abitanti, dove arte e natura si fondono in un equilibrio armonioso. Lungo il percorso si incontrano alcuni tra i principali punti di interesse storico e culturale della città: il monumento a Stalin, la vecchia chiesa ortodossa di epoca zarista e l'obelisco ai caduti della guerra. Si sosta inoltre presso il Teatro di arte drammatica, il Teatro dell'Opera e del Balletto e la Biblioteca Comunale, veri e propri simboli del ricco patrimonio culturale di Bishkek. La giornata prosegue con una suggestiva immersione nei colori, nei profumi e nell'energia del celebre Osh Bazar, il grande mercato cittadino. Qui si potranno ammirare le creazioni degli abili artigiani locali e lasciarsi avvolgere dall'atmosfera vivace e autentica di un luogo profondamente radicato nella tradizione. Nel tardo pomeriggio è prevista la cerimonia di inaugurazione dei Nomad Games. Poiché al momento della stesura del programma l'orario esatto non è ancora confermato, qualora l'evento dovesse essere anticipato al primo pomeriggio, alcune visite della città verranno spostate all'ultimo giorno, in occasione del rientro in città.

### 3° GIORNO **1 settembre** Bishkek – Burana – Cholpon Ata

Si lascia Bishkek percorrendo la strada in direzione est per raggiungere, dopo circa un'ora e mezza di viaggio (circa 72 km), la Torre di Burana, risalente al XII secolo. Considerata uno dei simboli del Paese, la torre è ritenuta dagli studiosi un antico minareto, sul quale è ancora oggi possibile salire per ammirare il panorama circostante. Nei pressi della torre si trova un parco che ospita numerosi Balbali, antiche stele funerarie monolitiche in pietra che i popoli nomadi scolpivano per onorare e ricordare i membri più illustri delle loro comunità. Le pietre raffigurano in modo un po' rozzo principalmente uomini (ma sono state trovate anche figure femminili) che reggono una sorta di piatto o coppa e con appeso alla cintura una spada o un pugnale. Una probabile interpretazione di questi simboli suggerisce che un guerriero con in mano una coppa è l'emblema della fedeltà al sovrano, mentre la spada simboleggia un guerriero o un uomo con un grande potere, come un capo tribù, un sovrano o anche uno sciamano. Sebbene la maggior parte delle pietre fu scolpita in modo primitivo e grossolano, rivelano espressioni facciali molto diverse tra loro. Terminata la visita, si prosegue in direzione est per raggiungere, dopo circa tre ore e mezza di viaggio (214 km), Cholpon Ata. Il percorso segue la sponda settentrionale del grande lago Issyk-Kul, un suggestivo specchio d'acqua lungo circa 170 km e largo 70. Si tratta di un bacino endoreico, privo di emissari, che grazie al suo contenuto salino e alle sorgenti termali non ghiaccia mai, neppure durante i mesi invernali. È situato tra due grandi catene di monti, propaggini del Tien Shan, i Kungey Ala-Too a nord, che delineano il confine col Kazakistan, ed i Terskey Ala-Too a sud, dove si trovano diversi sentieri per il trekking. Questo scenario si ritrova in molti racconti di scrittori kirghizi (tra i più conosciuti: "Il battello bianco" di Ćyngyz Ajtmatov). Giunti a destinazione ci si imbarca per un breve giro in barca sul lago, ammirando i panorami che circondano le sue calme acque. Al rientro sulla terraferma, ci si sposta poco distante per visitare un parco che ospita interessanti petroglifi ed alcuni Balbali. Il pernottamento è previsto presso il Karven Four Season, resort in posizione scenografica su uno dei laghi più belli dell'Asia centrale.

### 4° GIORNO **2 settembre** Cholpon Ata (*Nomad Games*)

La giornata è dedicata ai Nomad Games, il grande evento internazionale che celebra la cultura, le tradizioni e lo spirito dei popoli nomadi. I primi Giochi si sono svolti a Cholpon Ata nel 2014, con l'obiettivo di valorizzare le tradizioni sportive ed etniche della steppa. Da allora l'evento è cresciuto in termini di scala, partecipazione e rilevanza internazionale, diventando un importante strumento di promozione culturale della civiltà nomade, e si è progressivamente spostato nei paesi limitrofi; nel 2024, ad esempio, si è tenuto in Kazakistan. All'ippodromo di Cholpon Ata si possono osservare varie competizioni tradizionali, tra cui le corse a cavallo e il Kok Boru — noto anche come "Buzkashi" o "Kokpar", che significa letteralmente "acchiappa la capra". Questo gioco equestre tradizionale dell'Asia Centrale e Meridionale si svolge su un grande campo, dove due squadre di cavalieri si contendono la carcassa di una capra, cercando di portarla in un'area preassegnata. L'origine del Kok Boru risale ai tempi dell'invasione mongola, quando i prigionieri venivano posti al centro di una piana e i cavalieri che riuscivano ad afferrarli si aggiudicavano il prigioniero.

stesso, trasformando così il gioco in un vivido richiamo alle epopee dei popoli nomadi. Si possono inoltre osservare la lotta tradizionale, il tiro con l'arco e le dimostrazioni di falconeria, testimonianza del legame millenario tra uomo e natura. L'evento è accompagnato da musica, danze, costumi e performance culturali, offrendo una completa immersione nelle usanze, nei colori e nelle leggende dei popoli della steppa. I Nomad Games rappresentano così una sintesi tra le antiche tradizioni e l'identità dei popoli nomadi contemporanei. In base allo svolgimento dei giochi, si deciderà se terminare la giornata a Cholpon Ata o proseguire nel pomeriggio verso Kyrchyn, sede anch'esso delle competizioni (*vedi giornata successiva*). Al termine della giornata si fa ritorno al resort per un meritato momento di riposo.

#### 5° GIORNO **3 settembre** Cholpon Ata – Kyrchyn (*Nomad Games*) – Karakol

La giornata inizia con uno spostamento verso est, entrando nelle montagne a nord del lago Issyk-Kul per raggiungere i pascoli di Kyrchyn, dove sono allestite oltre 300 yurte — le tradizionali abitazioni mobili kirghise — a formare il campo scenografico dei Giochi Nomadi, che ospita alcune delle competizioni più suggestive del festival. All'ingresso del villaggio si viene accolti da uomini e donne in costumi tradizionali, in un'atmosfera vivace e autentica. Fin dai primi passi si respira un clima festoso: tra musica, danze e rievocazioni, è possibile immergersi nella cultura dei popoli nomadi, scoprendo usanze, tradizioni e arti popolari kirghise. La giornata continua con la visita ai giochi, piacevoli passeggiate tra le yurte, la degustazione del tè locale, momenti fotografici con i nomadi in abiti tradizionali e l'occasione di vivere la rinomata ospitalità kirghisa. Verso sera si lascia la valle e, dopo circa due ore di viaggio (114 km), si raggiunge la cittadina di Karakol, situata nella parte orientale del lago Issyk-Kul. Pur essendo la quarta città più grande del Kirghizistan, Karakol conserva l'atmosfera di un piccolo villaggio, con stradine tranquille, case in legno e un ritmo di vita lento. La giornata si conclude con una cena in un ristorante locale, con piatti tipici della cucina del luogo, influenzata dalle tradizioni kirghise, dungane e uigure. Pernottamento presso l'Hotel 78 Karakol o struttura simile.

#### 6° GIORNO **4 settembre** Karakol – Jety Oghuz – Canyon Skazka – Tong

Si inizia la giornata con la scoperta di Karakol partendo dalla Moschea Dungana, edificata all'inizio del XX secolo senza l'impiego di chiodi e interamente in legno. Lo stile architettonico, che richiama una pagoda cinese, testimonia l'influenza culturale dei Dungani, minoranza di origine cinese musulmana, di lingua cinese e fede islamica. A seguire, visita della Cattedrale Ortodossa della Santissima Trinità, splendido edificio in legno del XIX secolo, impreziosito da icone e affreschi di grande valore artistico. Al termine, partenza in direzione della gola di Jety Oghuz (circa 30 minuti di auto), una delle valli più suggestive del Kirghizistan, celebre per le imponenti formazioni rocciose di colore rosso intenso. All'ingresso della gola si trova la celebre "*Roccia del Cuore Spezzato*", legata a una romantica leggenda locale. È prevista una piacevole passeggiata immersa nella natura, della durata di circa 20 minuti in salita e altrettanti in discesa. Il percorso prosegue poi verso ovest costeggiando il lago Issyk-Kul, fino a raggiungere dopo circa un'ora e mezza di viaggio (84 km) la Valle di Skazka, nota come la "*Valle delle Fiabe*". Durante una semplice passeggiata di circa due ore, si potranno ammirare formazioni rocciose dai colori vivaci e dalle forme sorprendenti, scolpite dal vento e dal tempo in torri, castelli e figure fiabesche. Pranzo in ristorante locale nei pressi del canyon. Nel pomeriggio, trasferimento verso il villaggio di Tong (circa 30 minuti, 28 km) per il pernottamento presso l'Elestet Yurt Camp, situato in posizione panoramica sulla sponda meridionale del lago. Il soggiorno prevede la sistemazione in moderne yurte, con possibilità di rilassarsi sulla spiaggia, fare il bagno nelle acque cristalline dell'Issyk-Kul e ammirare il tramonto sulle montagne.

#### 7° GIORNO **5 settembre** Tong – Canyon Ak-Say – Kochkor – Lago Son-Kul

Si lascia il campo yurte in direzione ovest e, dopo circa 40 minuti di auto, si raggiunge il maestoso Canyon Ak-Say, una delle gemme nascoste del lago Issyk-Kul. Qui è prevista una passeggiata di circa un'ora, con una salita dolce e graduale, adatta a tutti, che conduce a un punto panoramico da cui si apre una vista spettacolare sulle formazioni rocciose dalle sfumature rosse e dorate. Il sito è ideale per scattare fotografie e immergersi nel silenzio maestoso della natura kirghisa. Riprese le auto, si prosegue verso ovest fino a Kochkor, dove è previsto il pranzo presso una famiglia locale. Terminato il pasto, il viaggio prosegue in direzione sud-ovest verso gli altopiani, fino a raggiungere dopo circa tre ore di auto le alte praterie del bacino del Son-Kul (3.016 m), uno dei luoghi più suggestivi e spirituali del Paese. Circondato da vaste praterie e mandrie al pascolo, il lago incanta per i suoi riflessi turchesi e la sensazione di pace assoluta. Questo lago (270 km<sup>2</sup>) è al centro di una regione utilizzata per la transumanza estiva. Il pernottamento avviene presso il Bayish Yurt Camp, tradizionale campo di yurte utilizzato dai kirghisi durante i mesi estivi. Giunti al campo, il tempo scorre lentamente: è possibile rilassarsi con una tazza di tè caldo sulle rive del lago, oppure esplorare i dintorni con una passeggiata lungo la riva o raggiungere, con una camminata di circa mezz'ora, un sito dove si ammirano antichi petroglifi. In alternativa, è disponibile il noleggio di cavalli

per escursioni tra i panorami circostanti. La notte trascorsa al campo è un'esperienza speciale: come i nomadi, si dorme nelle accoglienti yurte ai bordi del lago, sovrastati da un grandioso cielo stellato.

#### 8° GIORNO **6 settembre** Lago Son-Kul – Bishkek

Al mattino è prevista un'esperienza unica nel cuore della tradizione nomade kirghisa: assistere a una partita di Kok Boru, il celebre gioco equestre nazionale, già visto durante i Nomad Games, ma questa volta sulle rive del grande lago, immersi in un paesaggio unico e suggestivo, che riporta indietro ai tempi antichi. Lasciato il lago, inizia il rientro verso nord in direzione di Bishkek, attraversando paesaggi suggestivi tra montagne, pascoli e piccoli villaggi. Il percorso di circa 300 km richiede circa 6 ore di auto, durante le quali è possibile ammirare le ampie vallate e la vita rurale kirghisa, fare soste per sgranchirsi le gambe, scattare fotografie o concedersi una pausa. Giunti in capitale, si soggiorna presso lo stesso hotel utilizzato all'arrivo.

#### 9° GIORNO **7 settembre** Bishkek – Parco Nazionale Ala Archa – Bishkek

Oggi è l'ultimo giorno del viaggio e al mattino si effettua una piacevole escursione nel Parco Nazionale Ala Archa (30 minuti a sud della capitale). È prevista una passeggiata attraverso la gola, che permette di ammirare paesaggi alpini mozzafiato. Con oltre 50 cime, Ala Archa rappresenta uno spettacolo della natura montana selvaggia, tra cime innevate, torrenti impetuosi, prati alpini e fitte pinete, ideale per rilassarsi e immergersi nella natura. Si percorre un breve tratto del cosiddetto sentiero fluviale, accompagnati dal suono dell'acqua che scorre. L'escursione offre un'ultima occasione per lasciarsi incantare dalle bellezze naturali del paese prima del rientro in Italia il giorno seguente. Al termine, si rientra in città. Eventuali visite non effettuate il primo giorno saranno recuperate. Segue tempo libero per una piacevole passeggiata nel cuore della città, resa facile dalla posizione centrale dell'hotel. La giornata, e con essa il viaggio, si conclude in uno dei migliori ristoranti di Bishkek, dove sarà possibile degustare le specialità tipiche della cucina kirghisa, accompagnate dalla calorosa ospitalità che caratterizza questa terra.

#### 10° GIORNO **8 settembre** volo di rientro

I voli per l'Italia partono al mattino e gli arrivi presso gli aeroporti italiani sono previsti in giornata.

### STEFANO BERRA



Stefano Berra lavora in ambito turistico dal 2010 ed ha viaggiato a lungo nella geografia e nella storia dell'Oriente, appassionandosi dei tempi in cui la sorte degli imperi stava in bilico sulla punta delle lance. Da sempre, però, sogna un mondo governato dalla penna dei sapienti. Fondatore di Piste Nomadi, la sua più grande passione è tracciare nuove rotte (o meglio Piste!) di viaggio. Profondo conoscitore dell'Asia Centrale, è autore di due libri — *Le Vie della Seta* e *Direzione Levante* (Infinito Edizioni). Nella primavera 2026 uscirà la prima guida in italiano da lui scritta dedicata al Turkmenistan (Ed. Polaris). È inoltre referente nazionale per l'Ambasciata d'Italia ad Ashgabat

## APPUNTI VIAGGO

Questo viaggio è stato pensato per permettere ai partecipanti di vivere pienamente l'esperienza dei Nomad Games. Il programma dettagliato verrà comunicato ufficialmente dall'ente organizzatore solo in prossimità della data dell'evento; per questo motivo, l'itinerario è stato studiato con una certa flessibilità e anche ai partecipanti si richiede un atteggiamento flessibile. Nel giorno di arrivo, ad esempio, è prevista la visita di Bishkek: in base all'orario della cerimonia inaugurale dei giochi, le visite cittadine potranno essere anticipate o posticipate all'ultimo giorno, quando si farà ritorno nella capitale. L'idea è quella di assistere alla cerimonia di apertura a Bishkek, dove è in costruzione un grande stadio destinato ad ospitare l'evento, per poi trasferirsi a Cholpon Ata, dove si trascorrerà un'intera giornata dedicata ai giochi. Al mattino è prevista la permanenza all'ippodromo di Cholpon Ata per assistere alle competizioni, mentre nel pomeriggio si valuterà in loco se spostarsi verso Kyrchyn o se rimanere sul posto. Il giorno successivo (3/9) si partirà presto per raggiungere i pascoli di Kyrchyn, dove si trascorrerà tutta la giornata, per poi proseguire in serata verso Karakol per il pernottamento. Si tenga presente che, vista la grande affluenza di persone, potrebbe essere necessario alzarsi molto presto al mattino per evitare traffico o intoppi stradali. Non è stato ritenuto opportuno pernottare a Kyrchyn, in quanto le sistemazioni risultano estremamente basiche e la zona risulta estremamente affollata e rumorosa. Inoltre, in passato si sono verificati episodi in cui i gestori delle yurte hanno ceduto le sistemazioni al miglior offerente. Per questo motivo, si è scelto di dormire nei pressi di Cholpon Ata, così da garantire maggiore comodità, sicurezza e flessibilità negli spostamenti, continuando comunque a seguire da vicino tutti gli eventi principali dei Nomad Games.

### DOCUMENTI

Il visto d'ingresso non è necessario. Il passaporto deve avere validità minima di sei mesi dalla data di ingresso

### VALUTA

È possibile cambiare valuta sia in aeroporto che nei principali centri urbani. La guida locale fornirà assistenza nei servizi di cambio. Pur essendo le carte di credito utilizzate, si raccomanda di disporre anche di contanti per eventuali necessità.

### COMUNICAZIONI

La connessione Wi-Fi è disponibile in quasi tutte le strutture e, in alcuni casi, anche nei ristoranti. Tuttavia, la qualità del segnale può risultare più debole rispetto agli standard abituali. L'unica notte in cui non è previsto alcun collegamento è quella trascorsa nel campo di yurte sulle rive del lago Son-Kul, dove la magia del luogo compensa però l'assenza di connessione digitale.

### CLIMA

La stagione scelta è statisticamente la migliore per visitare il Kirghizistan, anche se non sono da escludere piogge occasionali. Il clima varia dal caldo della capitale Bishkek alle fresche notti sulle rive del lago Son-Kul. È inoltre presente una escursione termica tra giorno e notte, quindi si consiglia di vestirsi a strati, con abbigliamento pratico e flessibile per adattarsi ai diversi contesti climatici. Per le passeggiate e i percorsi a piedi è consigliato avere un paio di scarpe leggere da trekking o camminata. Il sole è piuttosto forte, quindi si consiglia di munirsi di cappello, occhiali da sole e crema solare ad alta protezione.

### FUSO ORARIO

Il Kirghizistan utilizza l'ora standard KGT, che è UTC+6 tutto l'anno: non ci sono spostamenti per l'ora legale. Quando pianifichiamo trasferimenti internazionali o chiamate con chi è a casa, usiamo sempre il fuso UTC+6 come riferimento.

### ENERGIA

La rete elettrica standard fornisce 220 V, 50 Hz e le prese più comuni sono di tipo C e F. Normalmente si porta un adattatore universale di qualità: se i nostri apparecchi non sono a doppia tensione dovremo anche valutare un convertitore.

Molto utile anche una piccola **torcia frontale**: perfetta non solo per spostarsi in campeggio al buio, ma anche per la fotografia notturna, per impostare la scena senza sprecare batteria del cellulare.

### SANITA' E IGIENE

Le **salviette umidificate** diventano le migliori amiche di ogni viaggiatore: sono utili per una rinfrescata veloce (soprattutto quando manca l'acqua corrente).

Un piccolo flacone di **disinfettante per le mani** è d'obbligo, specie prima di mangiare o dopo una sosta nei bagni a dir poco spartani lungo la strada.

E' bene portare un **kit medico base**: cerotti, antidolorifici, fermenti lattici e qualcosa contro la diarrea e il vomito, che non si sa mai. Le farmacie locali sono ben fornite, ma l'inglese non è molto conosciuto e non è sempre facile comunicare i propri bisogni!

**Sapone e shampoo solidi ecologici**: durano a lungo, occupano poco spazio e sono amici dell'ambiente. Un panetto di sapone di Marsiglia, poi, è un jolly da non sottovalutare mai.

**Repellente per insetti** (soprattutto per chi fa trekking), un **burro cacao** per proteggere le labbra dagli agenti atmosferici (meglio se con fattore SPF) e la **crema solare**

## COSA PORTARE

Un paio di **pantaloni lunghi da trekking** praticamente obbligatorio. Se prevedete di spingervi oltre i 3.000 metri anche **pantaloni termici** o **calzamaglia** saranno tra i vostri migliori alleati. Utili possono essere anche dei **pantaloncini corti**, soprattutto se viaggiate in piena estate e visitate le aree intorno a Ysyk-Köl.

Le **magliette tecniche o in lana merino** fanno la differenza: sono leggere, traspiranti e si asciugano in fretta. Si può aggiungere una **maglia termica** che può tornare utile nelle giornate più fresche.

Regola fondamentale: **vestirsi a strati**: pile, giacca antivento e un piumino non ingombrante, ma caldo. Per le esperienze in quota o magari un giro a cavallo, ricordate **guanti** (impermeabili o pensati per l'attività outdoor), **cappello di lana e scaldacollo**, specie al mattino presto o in pieno vento, e un **costume da bagno**, per immergervi nelle sorgenti termali o per fare un bagno

**Calzature** Scarponi da trekking: devono essere impermeabili, robusti. Portare qualcosa di più leggero dopo una lunga giornata di cammino, infilarsi un paio di scarpe morbide o sneakers leggere è un sollievo impagabile. E infine, le immancabili infradito: perfette per le docce condivise negli yurt camp

## SISTEMAZIONI

Sono previste quattro notti a Bishkek, compresa quella di arrivo, grazie all'early check-in che permette di avere le camere subito a disposizione al momento dell'arrivo in hotel. Il soggiorno è previsto presso il Plaza Hotel, un'ottima struttura situata nel cuore del centro cittadino, ideale per esplorare comodamente a piedi la capitale e immergersi nella sua vivace atmosfera. Sulle rive del lago Issyk-Kul il soggiorno è previsto presso il Resort Karven Four Season, dotato di spiaggia privata: un luogo tranquillo e panoramico, perfetto per assistere ai Nomad Games di Cholpon Ata lontano dal trambusto e dalla folla — una vera oasi di pace. Si prosegue con una notte presso l'Hotel 78 di Karakol, prima di raggiungere il piccolo villaggio di Tong, dove si alloggia all'Elestet Yurt Camp, situato sulla sponda meridionale del lago Issyk-Kul. Le yurte, in questo caso, sono moderne e dotate di bagno privato e doccia personale, garantendo comfort senza rinunciare all'autenticità dell'esperienza nomade. L'ultima notte prima di tornare in capitale è dedicata al lago Son-Kul, con pernottamento presso il Bayish Yurt Camp: qui le sistemazioni, più semplici e tradizionali, non dispongono di servizi interni, ma la bellezza incontaminata del luogo e la quiete delle praterie d'alta quota ripagano ampiamente di ogni comfort mancante.

## CUCINA E BEVANDE

Tutti i pasti sono inclusi e offrono piatti ricchi di gusto e tradizione, un vero assaggio della cultura culinaria kirghisa. La cucina varia da regione a regione, tra spiedini di carne, pollo, riso, verdure e frutta secca, sempre accompagnati dall'inconfondibile tè locale. Il protagonista indiscusso è il plov: riso profumato con carote, cipolle, spezie ed erbe, arricchito con carne di agnello, manzo, pecora o montone, cotta lentamente per esaltarne i sapori. Non mancano naturalmente le varianti vegetariane, così che tutti, amanti della carne e vegetariani, possano gustare la ricchezza dei sapori kirghisi.

## SPOSTAMENTI

Gli spostamenti avvengono a bordo di comodi minibus Mercedes Sprinter da 16/18 posti, con jeep di supporto previste in alcuni tratti del percorso. Ogni tempo di percorrenza è stato testato e calibrato per offrire un'esperienza di viaggio confortevole e ben organizzata, tenendo conto delle soste previste lungo il percorso: pause per le visite, i pasti, le fotografie o semplicemente per scambiare due parole con la popolazione locale e immergersi nella quotidianità del Paese. Nonostante ciò, è bene sottolineare che i tempi di percorrenza potrebbero variare a causa di brevi interruzioni stradali o di altri imprevisti lungo il tragitto. Pur mantenendo tutte le visite previste dal programma, l'itinerario potrà subire leggere modifiche per motivi tecnici o logistici. Eventuali cambiamenti saranno valutati direttamente in loco dalla guida locale insieme all'accompagnatore, secondo la viabilità del momento.

## ALTITUDINI

Una delle domande più frequenti riguarda le altitudini del viaggio, soprattutto da parte di chi teme eventuali disagi. È importante sapere che questo non è un programma di trekking, e l'itinerario è stato studiato con attenzione proprio per evitare qualsiasi difficoltà legata all'altitudine. Ecco, nel dettaglio, le altitudini dei luoghi in cui si pernotta: Bishkek (800 mt), Cholpon Ata (1633 mt), Karakol (1745 mt), Tong (1600 mt), Lago Son-Kul (3016 mt). Come si può vedere dai dati riportati sopra, il punto più alto del viaggio dove si pernotta è al Lago Son-Kul. Tuttavia, vi si arriva il settimo giorno, quando il corpo ha già iniziato il processo di acclimatamento. Durante il tour si attraversano anche alcuni valichi, ma si tratta solo di brevi passaggi panoramici, ideali per scattare fotografie, prima di tornare a quote più basse.

## SICUREZZA

Il Kirghizistan non presenta alcun problema legato alla sicurezza.

## CONSIGLI

Rispettiamo le usanze locali e chiediamo sempre il permesso prima di fotografare persone in villaggi o contesti privati