

# TAGIKISTAN & KIRGHIZISTAN

S P E D I Z I O N E   N E L   C U O R E   D E L L ' A S I A   C E N T R A L E



1 8   G I O R N I

1 7   N O T T I



### **GIORNO 1    domenica 09 agosto**

#### **Italia – volo per il Tagikistan**

Arrivo in aeroporto in tempo utile, disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza per il Tagikistan. Arrivo all'aeroporto di Dushanbe, incontro con il nostro personale locale e trasferimento in hotel.

Pernottamento in Hotel Taj Palace 4\* o similare. Pasti liberi.

### **GIORNO 2    lunedì 10 agosto**

#### **Dushanbe (800 m s.l.m.)**

Prima colazione e partenza per la visita di Dushanbe. Il nome tajiko della capitale si traduce come "lunedì", poiché tale era il giorno in cui si svolgeva un'importante fiera che attirava artigiani e mercanti da tutta la regione. Questo succedeva fino agli anni '20, quando ancora Dushanbe non era che un semplice villaggio di montagna abitato da poche anime. Nel 1929 fu nominata capitale della Repubblica Socialista Sovietica del Tagikistan e, in onore di Stalin, fu ribattezzata Stalinabad, nome che mantenne fino al 1961. La città porta ancora addosso i segni e le cicatrici della guerra civile, scoppiata dopo la proclamazione dell'indipendenza del Tagikistan. Situata a 800 metri di altezza, in una vallata ai piedi delle montagne innevate dell'Hissar è circondata da immensi campi di cotone.

Partiamo per la visita della **fortezza di Hisor** (25 km da Dushanbe circa), uno dei siti storici più antichi e iconici del Tagikistan, un importante centro difensivo e amministrativo per diverse popolazioni e dinastie lungo la storica Via della Seta. Rientro nella capitale e visita del **Museo Nazionale**; dell'animato e pittoresco **Bazar Mehrgon**, il cuore delle attività commerciali delle città, e della **piazza centrale** con **Bayrak**, un pennone di 165 metri che svetta la bandiera tricolore tagika, forse il più alto del mondo, costruito per commemorare i 20 anni di indipendenza.

Cena di benvenuto e pernottamento in Hotel Taj Palace 4\* o similare. Pensione completa.

### **GIORNO 3    martedì 11 agosto**

#### **Dushanbe - Kulyab - Kalai Khumb (360 km / 6 h circa / 1200 m s.l.m.)**

Dopo la prima colazione partenza verso sud attraverso un suggestivo paesaggio montano con spettacolari viste sulle valli e sulle montagne del Tagikistan. Sosta a **Kulyab** per il pranzo e una breve visita, quindi proseguimento verso la Regione Autonoma di **Gorno-Badakhshan** (GBO), famosa per la sua bellezza naturale mozzafiato e le sue imponenti catene montuose. Questa zona, situata principalmente lungo il corso del fiume Panj - uno dei maggiori affluenti dell'Amu Darya e confine naturale con l'Afghanistan - offre un paesaggio sempre più selvaggio e impervio man mano che ci si avvicina alla zona di **Kalai Khumb**. Questo piccolo centro è il primo importante insediamento nella regione e viene considerato la "porta" d'ingresso al GBO. La popolazione della regione è costituita in maggioranza dai Pamiri, un gruppo etnico con una forte identità culturale e linguistica. Oltre al tagico e al russo, qui si parlano diverse lingue locali appartenenti al gruppo delle lingue pamiri, come lo Shughni, il Rushani e il Wakhi, che riflettono tradizioni culturali antiche e ben radicate.

Pernottamento in Hotel Karon Palace 4\*, Continental 4\* o similare. Pensione completa.

### **GIORNO 4    mercoledì 12 agosto**

#### **Kalai Khumb – Rushan - Hijez (190 km / 6 h circa / 2500 m s.l.m.)**

Dopo la prima colazione si prosegue in direzione sud-est lungo la celebre Pamir Highway (M41), la seconda strada più alta del mondo dopo la Karakorum Highway, che corre in gran parte lungo il confine con l'Afghanistan offrendo paesaggi montani spettacolari e suggestivi scenari naturali. Sosta a **Rushan**, quindi si continua ad attraversare strade di montagna circondate da panorami mozzafiato fino a raggiungere la **valle del Bartang** e il **villaggio Hijez**. Questa zona remota regala scorci di natura selvaggia e un'esperienza autentica, lontano dalle rotte turistiche più frequentate. Pernottamento in guest house locale (camere in condivisione, servizi in comune). Pensione completa.



### **GIORNO 5 giovedì 13 agosto**

**Hijez - Khorog** (90 km / 3 h circa / 2200 m s.l.m.)

Dopo la prima colazione si parte seguendo il corso del fiume Panj per raggiungere **Khorog**, capoluogo del Gorno Badakhshan. Situata a circa 2.200 metri sul livello del mare, Khorog è circondata dalle montagne maestose del Pamir e offre panorami spettacolari delle montagne circostanti e del fiume, creando un'atmosfera unica di isolamento e bellezza naturale. La città fu costruita sulla confluenza dei 3 fiumi, il fiume Shokhdara, Ghund e il fiume Panj. Sulla strada per Khorog si può incontrare la gente locale del Pamir che si distingue dagli altri tagiki per alcune caratteristiche antropologiche avendo anche capelli biondi, pelle chiara e gli occhi azzurri. All'arrivo visitiamo il colorato **bazar di Khorog**. Pernottamento in Hotel LAL 3\* o similare. Pensione completa.

### **GIORNO 6 venerdì 14 agosto**

**Khorog - Ishkashim** (110 km / 4 h circa / 2500 m s.l.m.)

Prima colazione e partenza per Ishkashim, con sosta alle **sorgenti termali di Garm-Chashma**, dove sarà possibile concedersi un bagno rilassante\*. Nel primo tratto di strada il fiume scorre impetuoso in una stretta valle; sull'altra sponda, in territorio afghano, il continuo passaggio dei muli sembra così vicino da poter essere quasi toccato con mano. Avvicinandosi a Ishkashim il paesaggio cambia: il fiume si allarga e lascia spazio a graziosi pascoli verdi che ricordano piccoli campi da golf naturali. La piccola città di **Ishkashim** (2.510 m) è il centro regionale del Wakhan tajiko e rappresenta il principale punto di attraversamento della frontiera tra Tajikistan e Afghanistan. Pernottamento in guesthouse Anis o similare (camere condivise, servizi in comune). Pensione completa.

*N.B. le sorgenti termali sono all'aperto; uomini e donne fanno il bagno separatamente e senza costume, in orari prestabiliti alternati.*

### **GIORNO 7 sabato 15 agosto**

**Ishkashim – Yamg** (110 km / 3-4 h circa / 3000 m s.l.m.)

Prima colazione e visita del mercato settimanale afghano di Ishkashim\*, un luogo vivace dove si incontrano commercianti provenienti da entrambi i lati del confine per scambiare prodotti agricoli, artigianato e altri beni locali. Si prosegue costeggiando il fiume Panj lungo il confine con l'Afghanistan in direzione di Yamg. Lungo il percorso sono previste soste alla **fortezza di Kakh-Kakha** e alle rovine della **fortezza di Yamchun** (IV–III sec. a.C.), spettacolari testimonianze storiche affacciate sulla valle del Wakhan. In serata arrivo a **Yamg**. Cena e pernottamento presso la guesthouse Aidar o similare (camere condivise, servizi in comune). Pensione completa.

*N.B. la visita al mercato è soggetta a riconferma. L'apertura ai visitatori stranieri dipende dalle disposizioni locali del momento e pertanto non può essere garantita.*

### **GIORNO 8 domenica 16 agosto**

**Yamg – Laghi Bulunkul e Yashilkul - Murghab** (350 km / 7 h circa / 3650 m s.l.m.)

Dopo la prima colazione partenza alla volta di Murghab, con soste lungo il percorso presso i **laghi Bulunkul e Yashilkul**, uno spettacolo naturale raro incastonato nell'asprezza delle montagne del Pamir. Le cime innevate che si riflettono sulle acque cristalline dei laghi creano scenari di grande suggestione. La strada prosegue quindi attraverso il **Khargush Pass** (4.344 m). In serata arrivo nella cittadina di **Murghab**, uno dei pochi centri dell'area orientale della regione e il più alto del Tagikistan (nonché dell'ex Unione Sovietica), situato a 3.650 m s.l.m. Il nome Murghab deriva probabilmente dal persiano e significa "fiume degli uccelli" o "fiume delle anatre".

Pernottamento presso l'Hotel Pamir 2\* o similare (i servizi potrebbero essere in comune). Pensione completa.



### **GIORNO 9 lunedì 17 agosto**

**Murgab – Karakul (150 km / 6 h circa / 3900 m s.l.m.)**

Dopo la prima colazione partenza in direzione del lago Karakul. Il panorama delle montagne circostanti lungo il percorso è semplicemente mozzafiato e merita pienamente l'appellativo di "tetto del mondo". Attraverseremo la **Valle Pshart**, tradizionale area di pascolo estivo dei nomadi kirghizi, e il **Passo Ak-Baital** (4.655 m), il punto più alto della Pamir Highway. Situato a circa 4.000 metri di altitudine nel cuore dell'Alto Pamir, il lago Karakul si trova persino più in alto del celebre Lake Titicaca in Sud America. L'immenso specchio d'acqua - circa 380 km<sup>2</sup> di superficie e fino a 230 m di profondità - occupa un grande cratere formatosi dall'impatto di un meteorite avvenuto circa 25 milioni di anni fa. Oltre le acque turchesi del lago si erge la maestosa sagoma del Lenin Peak (7.134 m). Pernottamento in guesthouse (camere condivise, servizi in comune). Pensione completa.

### **GIORNO 10 martedì 18 agosto**

**Karakul - frontiera con il Kirghizistan Kizil-Art - Achyk Tash (200 km / 6 h circa / 3600 m s.l.m)**

Prima colazione e partenza verso la frontiera Kizil-Art con il Kirghizistan (60 km / 1 h circa). Disbrigo delle formalità doganali, incontro con il nostro personale locale kirghizo e cambio del veicolo.

Trasferimento al campo base "**Achyk Tash**" (140 km / 5 ore circa), situato ai piedi del magnifico Lenin Peak (7.134 m). Il campo base si trova a circa 3.600 metri di altitudine, in una valle remota circondata da imponenti montagne e ghiacciai, che offre spettacolari panorami di vette innevate e ampie praterie alpine. A causa dell'elevata altitudine, il clima nella zona di Achik-Tash è piuttosto rigido: le temperature possono essere molto basse e non è raro che si verifichino nevicate anche durante i mesi estivi.

Pernottamento in yurtte o tende riservate. Pensione completa.

### **GIORNO 11 mercoledì 19 agosto**

**Achik-Tash - Osh (300 km / 6-8 h circa / 1000 m s.l.m)**

Prima colazione e partenza verso Osh attraversando il passo Taldyk (3.615 m). **Osh** è una delle città più antiche dell'Asia Centrale, situata ai margini sud-orientali della Valle di Fergana, ai piedi settentrionali delle catene montuose del Pamir e dell'Alai. Riconosciuta ufficialmente come la "capitale del sud", la città è da sempre un crocevia multiculturale, con vivaci bazar, una ricca varietà di monumenti religiosi e una popolazione di diverse etnie. Arrivo a Osh nel tardo pomeriggio. Cena in un ristorante locale e pernottamento in l'hotel Classic 3+\*, Grand Chavo o similare. Pensione completa.

### **GIORNO 12 giovedì 20 agosto**

**Osh città - Ozgon - Jalal Abad (130 km / 3-4 h circa / 1100 m s.l.m)**

Prima colazione e visita della città di Osh. Scopriremo la montagna sacra **Sulaiman Too**, uno dei principali santuari del mondo islamico in Asia centrale, si tratta di un monumento storico e architettonico unico, incluso nella lista del Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO dal 2009 come un "paesaggio sacro" che rappresenta una fusione di pratiche religiose e tradizioni culturali attraverso i secoli. Visiteremo inoltre il museo storico, situato proprio nella grotta principale. Successivamente visita del **bazar di Osh** con i suoi colori orientali e gli odori aromatici di spezie e frutta. Nel pomeriggio trasferimento verso Jalal Abad con breve sosta a **Ozgon** per visitare l'antico minareto e i mausolei. Pernottamento in hotel Jannat JA o similare. Pensione completa.

### **GIORNO 13 venerdì 21 agosto**

**Jalal Abad - Kazarman (150 km / 5-6 h circa / 1200 m s.l.m)**

Prima colazione e partenza verso il villaggio Kazarman (150 km, di cui 110 su strada sterrata in salita). Pranzo al sacco e diverse soste lungo il percorso per ammirare i paesaggi più scenografici. Arrivo a **Kazarman** per ritrovarci circondati da paesaggi montuosi spettacolari che fanno da sfondo a una valle pittoresca. A causa della sua posizione, Kazarman è relativamente isolata, ma funge da punto di collegamento tra le valli circostanti e le altre città della regione, come Osh e Jalal-Abad appunto. Si tratta di una città che conserva le tradizioni culturali tipiche del Kirghizistan, con una forte influenza delle culture nomadiche della regione. Sistemazione in guest house locali (condizioni semplici, servizi in comune). Pensione completa.



### **GIORNO 14 sabato 22 agosto**

**Kazarman - Son Kul (200 km / 4-5 h circa / 3000 m s.l.m)**

Prima colazione e partenza attraverso il Passo Moldo Ashuu (3346 m) per arrivare al lago alpino **Son Kul**, che si trova sulla cresta del Tien Shan ad un'altitudine di 3016 m. La strada che porta al lago attraversa i ventosi passi di montagna e scompare nel cielo. Per questo motivo il lago Son Kul, in lingua kirghisa, si traduce come "ultimo lago". L'area intorno è un pascolo per il bestiame portato dal villaggio Kochkor, così come da altri villaggi delle regioni di Naryn e Jumgal. In estate, il pascolo di Son Kul è considerato il miglior jailoo del Kirghizistan.

Sistemazione nelle yurte riservate e tempo libero a disposizione per fare una passeggiata lungo la sponda del lago o sulle colline dove si possono trovare veri e propri petroglifi.

Pernottamento in yurte riservate (servizi esterni). Pensione completa.

### **GIORNO 15 domenica 23 agosto**

**Son Kul - Bokonbaevo (280 km / 5-6 h circa / 1700 m s.l.m)**

Prima colazione e partenza verso Bokonbaevo attraverso il passo Kalmak Ashuu (3447 m) seguendo la costa meridionale del lago **Issyk Kul**, uno dei laghi alpini più grandi del mondo e noto per la sua straordinaria bellezza naturale. Il lago è salato, ma non ha sbocchi al mare, il che lo rende un luogo davvero unico.

Vicino al villaggio **Bokonbaevo** incontriamo un **cacciatore con la sua aquila reale**. Assisteremo quindi a una dimostrazione di addestramento e caccia, impareremo di più sull'aquila e sui principi di addestramento.

Cena e sistemazione in guest house locale (servizi in condivisione). Pensione completa.

### **GIORNO 16 lunedì 24 agosto**

**Bokonbaevo – Barskoon – Djety Oguz – Karakol (185 km / 5-7 h circa / 1750 m s.l.m)**

Prima colazione e partenza verso lo scenario del pianeta Marte per camminare lungo il piccolo **canyon Skazska** (canyon delle fiabe). Successivamente trasferimento alla **gola di Barskoon**, dove avremo l'opportunità di camminare fino a una piccola cascata e vedere il **memoriale di Yuri Gagarin**. Partenza verso la **gola di Djety Oguz** (2200 m), una delle destinazioni naturali più spettacolari del Kirghizistan. Il nome "Jety-Oguz" significa "sette tori" in kirghiso, e fa riferimento a una formazione rocciosa unica che ricorda un gruppo di tori, con sette colline rosse che spiccano nel paesaggio. La gola è famosa per i suoi imponenti paesaggi montuosi, le scogliere rosse, e le valli verdi attraversate da fiumi cristallini. Arrivo a Karakol nel pomeriggio per scoprire la **Moschea Dungan**, un esempio unico di architettura che mescola elementi tradizionali islamici con influenze cinesi, e la **Chiesa ortodossa russa della Santissima Trinità** costruita tra il 1895 e il 1896 completamente in legno e senza l'uso di chiodi, una tradizione che era molto comune in Russia durante l'epoca zarista. Un aspetto interessante è che, sebbene la chiesa sia di fede ortodossa, è situata in una zona popolata principalmente da musulmani e dalla comunità Dungan, un gruppo etnico di origine cinese. Cena in una famiglia Dungan.

Pernottamento in Hotel 78, Green Yard, Tagaytay o similare. Pensione completa.



### **GIORNO 17 martedì 25 agosto**

**Karakol - Burana - Bishkek (420 km / 7-9 h circa / 800 m s.l.m)**

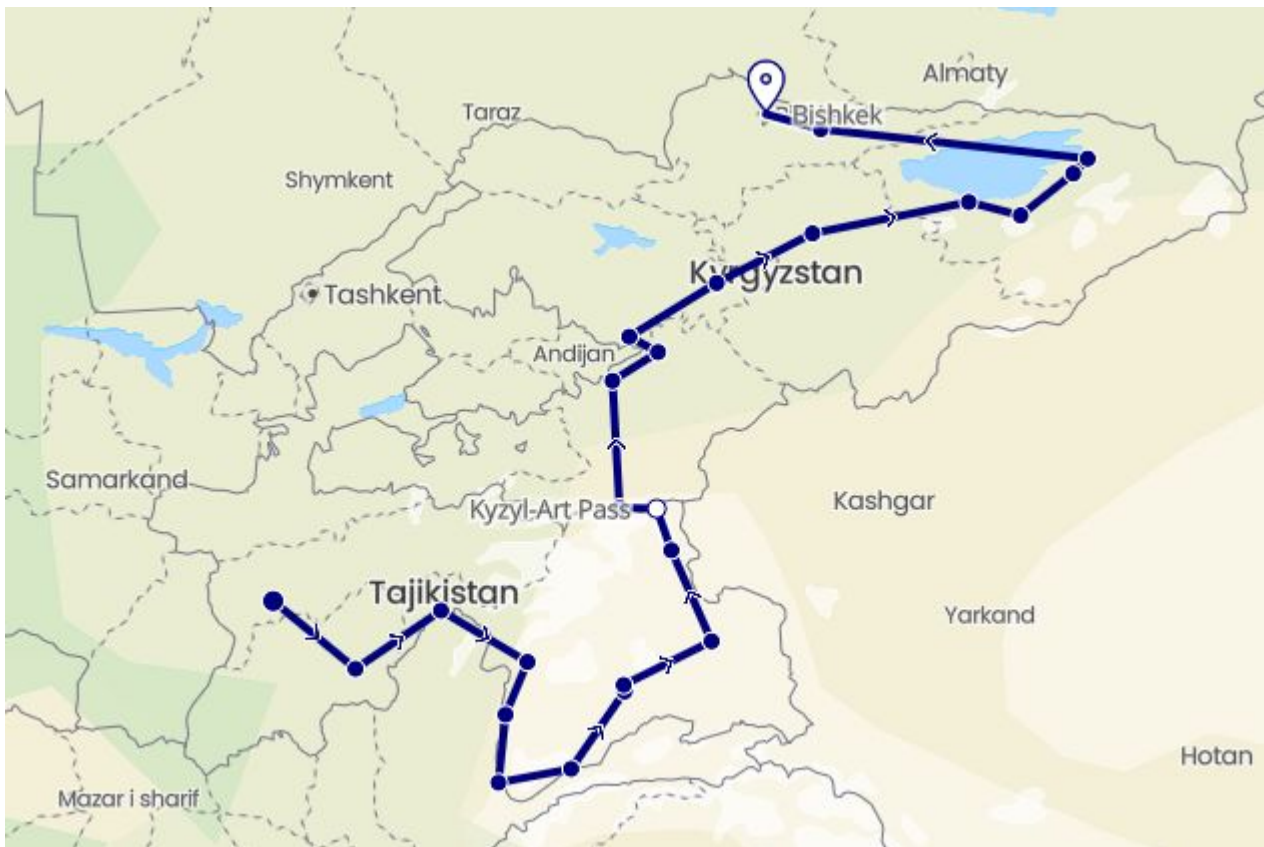
Partenza di prima mattina verso Bishkek lungo la costa settentrionale del lago Issyk Kul. Sosta lungo il percorso alla **Torre di Burana** (sito dell'UNESCO) vicino alla città di Tokmok. La Torre di Burana è uno dei principali monumenti storici del Kirghizistan, risalente al X secolo e che faceva parte di un'antica città chiamata Balasagun, la capitale del regno di Kara-Khanid. Oltre alla torre stessa, l'area circostante ospita anche resti di altre strutture antiche, tra cui un cimitero di khanqah (luoghi di sepoltura), antichi bassorilievi e le cosiddette "pietre della torre". Nel tardo pomeriggio arrivo a **Bishkek**. Quindi breve visita della capitale Kirghiza, situata ai piedi delle montagne Tien Shan, conosciuta per la sua miscela di influenze sovietiche e tradizioni locali. La città ha molti parchi verdi, ampie piazze e una vita vibrante. Cena in un ristorante nazionale con spettacolo folcloristico. Pernottamento in hotel Plaza 4\*, Ramada o similare. Pensione completa.

### **Giorno 18 mercoledì 26 agosto**

**Bishkek - volo di rientro\*** (40 km / 1 h circa)

Trasferimento in aeroporto in tempo utile per il volo di rientro.

*N.B. è possibile, su richiesta, arricchire il tour con un giorno extra dedicato a Bishkek.*



# Informazioni Utili

PARTENZA DI GRUPPO (8-10 PAX):

dal 09 al 26 agosto 2026

QUOTA DI PARTECIPAZIONE PER PERSONA IN CAMERA DOPPIA: a partire da € 4200

## LA QUOTA COMPRENDE:

- ★ Trasferimenti da/per l'aeroporto
- ★ Tutti i trasferimenti come da programma (4x4WD Jeep giorni 3-10 in Tagikistan, Mercedes Sprinter in Kirghizistan)
- ★ Pernottamenti come da programma in hotel, guest house e yurt
- ★ Pasti come da programma
- ★ Visite e ingressi come da programma
- ★ Guida locale parlante inglese in Tagikistan, parlante italiano in Kirghizistan (soggetta a riconferma)
- ★ Permesso Pamir
- ★ Tassa di registrazione in Tajikistan
- ★ Eco tassa Yashilkul
- ★ Permesso per passare alla frontiera ad Achyk Tash
- ★ Acqua 1l al giorno
- ★ Tour leader dall'Italia a partire da 8 partecipanti

## LA QUOTA NON COMPRENDE:

- ★ Voli da/per l'Italia da richiedere al nostro booking
- ★ Check-in sui voli e preassegnazione dei posti
- ★ Pasti e bevande non menzionati nel programma
- ★ Supplemento camera singola € 400 (non disponibile nelle guest houses in Tagikistan)
- ★ Spese personali
- ★ Mance e facchinaggio, telefono e lavanderia
- ★ Quota di gestione pratica € 80
- ★ Assicurazione medico-bagaglio (in base all'età)
- ★ Assicurazione annullamento facoltativa da richiedere al nostro booking
- ★ Tutti i servizi non menzionati chiaramente nel programma

*N.B: la sequenza del tour e i siti visitati possono subire modifiche a causa delle condizioni climatiche o a discrezione della compagnia e della guida.*

*Le guest-house spesso offrono anche camerate da 2 a 4 persone con bagni esterni; si tratta di sistemazioni semplici ma pulite, immerse in ambienti tipici locali e gestite da famiglie accoglienti e cordiali.*

*Questo tour rappresenta una vera spedizione nei luoghi più remoti dell'Asia Centrale, pertanto è richiesto un certo spirito di adattamento e apertura verso le esperienze locali.*

# INFORMAZIONI



Organizzazione tecnica  
AZALAI travel experience design  
Orizzonti Ritrovati di Coccoletti Vittorio

[www.azalai.info](http://www.azalai.info)  
[info@azalai.info](mailto:info@azalai.info)