



KIRGISTAN

ODKRYWAMY NOWE

10.07 - 27.07. 2025

WWW.FIZJOTRAVEL.PL

LET'S EXPLORE



*Tam gdzie kończy się
nasza opowieść, zaczyna się
Twoja niezapomniana podróż.*

Zapraszamy Cię na niezapomnianą
podróż do Kirgistanu - krainy niezwyklej
kontrastów i nieograniczonych możliwości
przygód!

Podczas naszej wyprawy będziemy
odkrywać uroki Kirgistanu w najbardziej
autentyczny sposób. Zanurzymy się w
niezwykłej przyrodzie podczas trekkingu
po malowniczych szlakach górskich.
Wsiądziemy na grzbiety koni i
przemierzemy dziewicze tereny.

Zanurzymy się w lokalną kulturę, nocując
w tradycyjnych jurtach, podziwiając
gwiazdy na niebie.

Kirgistan to także kraina smaków, które
zachwycą Twoje podniebienie. Poznamy
tajniki kuchni kirgiskiej.

Wreszcie, Kirgistan to miejsce, gdzie
można prawdziwie odpocząć i
zregenerować siły. Pracując z ciałem i
umysłem, w otoczeniu przyrody,
odnajdziemy spokój, harmonię i siebie.

Podczas podróży z nami, odkryjesz świat
w sposób, który pozostawi ślad nie tylko
na mapie, ale również w Twoim sercu!

To zaszczyt podróżować z Tobą.

Dziękuję i do zobaczenia niebawem!
Patryk
Fizjo Travel

Pilot

naszej przygody

Jestem współtwórcą Fizjo Travel, właścicielem NeuroFix Fizjoterapia i Avatara. Z zawodu jestem fizjoterapeutą, z natury podróżnikiem. Mówią o mnie „podróżnik z krwi i kości”, bo w drodze czuję się najszczęśliwszy, gdy wracam nie mogę usiedzieć na miejscu. Przejechałem autostopem dużą część Azji i Europy, serce zostawiając w Kirgistanie i Gruzji. Do organizacji wypraw podchodzę z równie wielką troską, jak do zdrowia moich pacjentów. Bezpieczeństwo i satysfakcję uczestników stawiam na pierwszym miejscu, nie zapominając o sporej dawce dobrej zabawy. Jadąc ze mną, masz luz i wszystko pod kontrolą!

No i gwarancję super zdjęć, bo fotografia to moja kolejna pasja, którą realizuję podczas każdej wyprawy.

W podróży cenię sobie kontakt z naturą, integrację z lokalną społecznością i odkrywanie nowych miejsc. Chodzenie po górach, lasach i dżunglach daje mi spokój i radość. To bliskość z przyrodą i ludźmi uczy mnie pokory, doceniania teraźniejszości oraz stawiania sobie filozoficznych pytań. Nie cel podróży, ale sama podróż jest dla mnie najważniejsza, szczególnie ta prowadząca do poznania samego siebie.

Patryk



Dzień 0 | 10.07.2025 -->11.07.2025

Biszkek

- Wylot Warszawa - Biszkek godz. 19:05
- Istanbul godz 22:40
- Czas przesiadki 2h 05min
- Wylot 00:45 Istanbul - Przylot do Biszkek 8:55



Dzień 1 | 11.07.2024

Karakol

- Przylot do Biszkek godz. 8:55
- Załadowanie się do naszego samochodu, który będzie czekał pod lotniskiem wraz z kierowcą
- Śniadanie w lokalnej restauracji w stolicy
- Krótki spacer po mieście
- Wyjazd do miejscowości Karakol / Przewalsk (5h)
- Zakwaterowanie w zaprzyjaźnionym hostelu
- Obiady-kolacje
- Rozciąganie (dla chętnych)
- Integracja z gitarką



Dzień 2 | 12.07.2024

Karakol

- Poranny trening mobility / yoga (dla chętnych)
- Późne śniadanie
- Spacer po mieście
- W tym dniu stawiamy na czas wolny, zmęczeni przelotami i podróżą w górskie regiony Kirgistanu
- Delektujemy się miasteczkiem, smakujemy, rozglądamy się, obserwujemy. Nigdzie się nie spieszymy, robimy wszystko na co mamy ochotę
- Obiado-kolacja z muzyką na żywo w zaprzyjaźnionej restauracji



Dzień 3 | 13.07.2024

Ala-Kul

- Poranny rozruch (dla chętnych)
- Wczesne śniadanie
- # Grupa idąca na dwudniowy trekking nad jezioro Ala-Kul wyjazd o 8:30 terenowym samochodem do wejścia do Parku Narodowego
- Grupa chcąc spędzić dwa dni w siodle na koniu wyjeżdża z przewodnikami godzinę później (spotykamy się następnego dnia w tym samym hostelu w dolinie Ałtyn-Arashan). Nie śpicie w namiocie
- # Trekking tego dnia jest ciężki i długi. Bezpieczny i nie wymagający umiejętności wspinaczkowych - konieczna poprawna wydolność fizyczna
- # Około 19:00 dochodzimy nad jezioro Ala-Kul gdzie spędzimy noc w namiotach rozkoszując się przepięknym niebem (jak dopisze pogoda)



Dzień 4 | 14.07.2024

Altyn-Arashan

- Pobudka na wschód słońca nad jeziorem Ala-Kul (3532 m n.p.m)
- Śniadanie
- Trekking na przełęcz Ala-Kul pass (3860 m n.p.m.)
- Teraz już z górki ! :)
- Schodzimy w dół do doliny Ałtyn-Arashan (5-6h)
- Zameldowanie
- Wspólna obiado-kolacja razem z osobami, które przyjadą tego samego dnia do doliny na koniach
- Regeneracja w naturalnych ciepłych źródłach



Dzień 5 | 15.072024

Jeti Oguz

- Poranna yoga / stretching
- Wolne śniadanie
- Krótki spacer po dolinie
- Powrót rosyjskim autem Buhanka do naszego hostelu
- Zabieramy rzeczy, których nie braliśmy na te dwa dni
- Transport do miejscowości Jeti Oguz
- Zakwaterowanie i obiado-kolacja
- Spacer 25minutowy na czerwone skały, z których zobaczymy piękny zachód słońca
- Regeneracja
- Yoga/mobility/relaksacja (dla chętnych)



Dzień 6 | 16.07.2025

Kochkor

- Pobudka na wschód słońca (dla chętnych)
- Wolne spokojne śniadanie
- Wyjazd nad jezioro Issy-Kul gdzie spędzimy trochę czasu na plaży odpoczywając i kąpiąc się
- Pokaz Eagle Show - polowanie Orłów
- Wejście do kanionu Skazka
- Wyjazd do miejscowości Kochkor (1h,45 min jazdy)
- Zameldowanie w zaprzyjaźnionym guesthousie
- Wyjście na obiado-kolacje
- Możliwość zakupienia oryginalnych własnoręcznie robionych rzeczy z korka np. dywanów
- Czas wolny



Dzień 7 | 17.07.2025

Kel Sun

- Poranny trening na szkolnym boisku (dla chętnych)
- Wolne śniadanie
- Wyjazd nad jezioro Kel SUu (piękne malowniczo położone jezioro przy granicy z Chinami)
- Zameldowanie w Jurtach nad jeziorem
- Przejażdżka na koniach / spacerowanie / nie robienie niczego (Twój wybór)
- Obiado-kolacja
- Yoga przy zachodzie słońca



Dzień 6 | 18.07.2025

Kel Suu

- Pobudka na wschód słońca (dla chętnych)
- Wczesna pobudka i trekking nad jezioro

Kel Suu - 8 km w dwie strony.

- Delektowanie się widokami
- Powrót do Jurt i wyjazd do miejscowości Naryn gdzie spędzimy noc.



Dzień 7 | 19.07.2025

Songkol

- Poranny trening na szkolnym boisku (dla chętnych)
- Wolne śniadanie
- Wyjazd nad jezioro Songkol (jedno ze spokojniejszych i surowych miejsc w jakim będzie nam dane przebywać)
- Zameldowanie w Jurtach nad jeziorem
- Przejażdżka na koniach / spacerowanie / nie robienie niczego (Twój wybór)
- Obiado-kolacja
- Yoga przy zachodzie słońca

Dzień 8 | 20.07.2025

Songkol

- Pobudka na wschód słońca (dla chętnych)
- Wolne spokojne śniadanie
- To miejsce naszym zdaniem jest po to, abyś mógł decydować o tym co chcesz w tak cudownym miejscu robić. Opcje:
 1. Wypożyczyć konia na cały dzień i jeździć po wszechobecnych stepach
 2. Spacerować i obserwować lokalną społeczność żyjącą w jurtach
 3. Wziąć "lekcje konną" - najlepsze miejsce do nauki na świecie
 4. Nie robić nic
 5. Jeśli będą się odbywały to zobaczymy tradycyjne zawody sportowe
- Obiado-kolacja
- Trening rozluźniający przy zachodzie słońca



Dzień 9 | 21.07.2025

Trasa - Toktogul

- Yoga o wschodzie słońca (dla chętnych)
- Trening mobility przed śniadaniem
- Śniadanie
- Podróż do miejscowości Toktogul - czeka nas długa droga z przystankami w bardzo malowniczych miejscach. W busie spędzimy około 7h
- Zameldowanie w hotelu
- Obiado-kolacja w klimatycznej restauracji
- Czas wolny



Dzień 10 | 22.07.2025

Osh

- Poranny rozruch
- Śniadanie
- Wyjazd do miejscowości Osh (6h w busie)
- Zameldowanie w hotelu
- Wyjazd na górę Sulejmana
- Obiado-kolacja w najlepszej lokalnej restauracji w mieście



Dzień 11 | 23.07.2025

Sary Mogul

- Trening rozluźniający
- Wczesne śniadanie
- Wyjazd do miejscowości Sary Mogul (3h w busie)
- Zameldowanie się w Jurtach
- Trekking 4 h w dwie strony na punkt widokowy
- obiado-kolacja, Ognisko, śpiewy, tańce i rozkoszowanie się gwiazdzistym niebem

Dzień 10 | 24.07.2025

Sary Mogul

- Poranny rozruch
- Śniadanie
- Wyjście dla chętnych do obozu C1 4450 m n.p.m. (nocleg w namiocie)
- Ci co zostają mają piękny dzień wolny na spacerowanie po pobliskich górkach, jeżdżenie konno do około jeziora. Dzień dla Was
- (dla chętnych do pójda) - do obozu dotrzemy około godziny 18, dostaniemy namioty dwuosobowe, obiado-kolacja)
- Obiado-kolacja w jurtach dla tych co zostali
- Trening rozluźniający przy zachodzie słońca



Dzień 11 | 25.07.2025

Sary Mogul

- Wolny poranek
- Śniadanie
- Wyjście spacerem na przełęcz Traveller Pass (4200 m n.p.m) (dla tych co zostali i tam się spotkacie z grupą wracającą)
- Tam podelektujemy się widokiem na szczyt Peak Lenina (7134 m .n.p.m.)
- **grupa nocująca w C1 wyjście 6 rano na szczyt PEAK YUKHINA (5130 m n.p.m) łatwy technicznie szczyt. ale wymagające podejście! Nie trzeba mieć umiejętności wspinaczkowych.**
- Powrót do jurt - na miejscu około 17;00 razem z grupą, którą spotkamy na Traveller Pass.
- obiado-kolacja



Dzień 12 |26.07.2025

Tulpar Lake

- Yoga / mobility / trening odddechowy
- Wolny poranek
- Śniadanie
- Wyjazd do miejscowości OSH
- Zakupy na bazarze
- obiado-kolacja w pysznej restauracji na bazarze
- Transport na lotnisko
- Wylot około godziny 20;00 z miejscowości Osh do Bishkek





Dzień 15 | 27.07.2025

Home Sweet Home

- Śniadanie
- Transport na lotnisko
- Wylot Biszkek do Istanbul godz. 10:20
- Przesiadka 3h20min
- Wylot Istanbul do Warszawa godz. 16:45
- Przylot do Warszawy o godz. 18:10



fizjo travel



FIZJO TRAVEL

Dołącz do jednej z naszych wypraw,
odkrywaj, doświadczaj i spodziewaj się
niespodziewanego. My zajmiemy się
całą resztą.

-  509 785 150
-  663 988 390
-  biuro@fizjotravel.pl
-  [@fizjo.travel](https://www.fizjo.travel)