

# KIRGISTAN

Rajd konny - zew wolności

25.06 - 08.07.2025

[WWW.FIZJOTRAVEL.PL](http://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 niezwykłych kontrastów i nieograniczonych możliwości przygód!

Podczas naszej wyprawy będziemy odkrywać uroki Kirgistanu w najbardziej autentyczny sposób. Zanurzymy się w niezwykłej przyrodzie podczas konnych wycieczek po malowniczych szlakach górskich oraz wszechobecnych stepach. Wsiądziemy na grzbiety koni i przemierzmy dziewicze tereny.

Zanurzymy się w lokalną kulturę, nocując w tradycyjnych jurtach, podziwiając w nocy 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!  
Patrik  
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 najszczęśliwszym, 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 | 25.06.2025 -->26.06.2025

## 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 | 26..06.2025

## Kyzart Village

- 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
- Wyjazd do miejscowości Kyzart Village
- Po drodze odwiedzimy Burana Tower, Kok Moinok canyons, Orto Tokoy Reservoir.
- Zameldowanie we wiosce.
- obiado-kolacja
- mobility kręgosłupa i medytacja

# Kilemche

- Poranny trening mobility / yoga (dla chętnych)
- Śniadanie
- Wsiadamy na konie i jedziemy w kierunku wioski Kilemche.
- Trasa wiedzie przez piękne górskie krajobrazy i trwać będzie około 3-5h
- Po dotarciu jest czas wolny. Delektujemy się miasteczkiem, smakujemy, rozglądamy się, obserwujemy. Nigdzie się nie spieszymy, robimy wszystko na co mamy ochotę

Kilemche położone jest na wysokości 2500 m.n.p.m.

- Obiado-kolacja
- Trening uważności, oddechu.



Dzień 3 | 28.06.2025

# Karagay Pass - Son Kul

- Poranny rozruch z praktyką uważności.
- Śniadanie
- Wyruszamy konno na przełęcz, która ma wysokość 3400 metrów i jej nazwa to Zhalygz - Karagay Pass.
- Z przełęcz doświadczymy pięknego panoramicznego widoku na jezioro Son Kul.
- Docieramy do yurt nad jeziorem w których będziemy nocować.
- obiado-kolacja
- Delektowanie się miejscem, czas na złapanie oddechu, bez zasięgu, tylko dźwięki natury. Widok nocnego nieba na zawsze pozostanie w Waszej pamięci.



Dzień 4 | 29.06.2025

## Tulparny Tash

- Pobudka na wschód słońca nad jeziorem Son Kul
- Śniadanie
- Wybierzemy się z jeziora na 3 godzinną wyprawę konną w jedną stronę nad Tulparny Tash
- Po drodze zjemy obiad w Chon - Konush Yurt Camp
- Kontynuacja naszej przygody i po następnych 3 godzinach meldujemy się w Local's Yurt Camp.
- Obiado-kolacja
- Rozciąganie



Dzień 5 | 30.06.2024

## Ozubek Pass

- Poranna yoga / stretching
- Śniadanie
- Po śniadaniu wyjazd konno na Ozubek Pass, miejsce to oferuje przepiękną panoramę na jezioro Son Kul i na Jungal Valley (3400 metrów)
- Powrót do Kyzart Village.
- Obiad
- Wyjazd autem do miejscowości Naryn
- lunch
- Wyjazd do jurt blisko jeziora Kel Suu (auto)
- Późne zameldowanie w jurtach
- Sen





Dzień 6 | 01.07.2025

## Kel - Gurn

- Pobudka na wschód słońca (dla chętnych)
- Wolne spokojne śniadanie
- Wyjazd konno do miejsca o nazwie Panama.  
Piękny dzień wypełniony surową dziką naturą.  
(4-5h)
- Obiado-kolacja
- stretching, mobility, oddychanie.
- Ognisko / czas wolny



Dzień 7 | 02.07.2025

## Kel Gurn

- Poranny trening uważności, sesja oddehowa.
- Śniadanie
- Trekking nad jezioro Kel SUu (piękne malowniczo położone jezioro przy granicy z Chinami) 3h w dwie strony.
- Kajak na jeziorze dla chętnych
- Lunch
- Wyjazd do miejscowości Naryn (3h auto)
- Zameldowanie w hotelu.
- obiado-kolacja



Dzień 6 | 03.07.2025

## Karakol

- Śniadanie
- Wyjazd do miejscowości Karakol
- Po drodze zatrzymamy się w miejscowości Bokonbayevo, aby posłuchać o orłach i zobaczyć jak wygląda polowanie.
- Obiado-kolacja po drodze
- Dojazd wieczorem do miejscowości Karakol
- Zameldowanie w zaprzyjaźnionym hotelu.



Dzień 7 | 04.07.2025

## Altyn Arashan

- Wolne śniadanie
- Wyjazd konno do Doliny Altyn Arashan słynącej z naturalnych gorących źródeł (4-5h w siodle)
- Zameldowanie w Jurtach
- Obiado-kolacja
- Cudowna regeneracja w naturalnych gorących źródłach.

Dzień 8 | 05.07.2025

## Ala-Kul

- Pobudka na wschód słońca (dla chętnych)
- Wolne spokojne śniadanie
- Wyjazd konno pod podejście nad jezioro Ala-Kul (najbardziej znane i rozpoznawalne jezioro w Kirgistanie)
- Dla chętnych 1,5h trekkingu w górę, aby ujrzeć przepiękne jezioro położone na wysokości prawie 3600 metrów.
- Powrót do Jurt
- Obiady-kolacja
- Regeneracja w gorących źródłach
- Czas wolny



Dzień 9 | 06.07.2025

## Karakol

- Yoga o wschodzie słońca (dla chętnych)
- Trening mobility przed śniadaniem
- Śniadanie
- Czas wolny do godziny 14;00
- Powrót konno do hotelu w miejscowości Karakol
- Obiady-kolacja w klimatycznej restauracji
- Czas wolny

Dzień 10 | 07.07.2025

## Karakol - Bishkek

- Poranny rozruch
- Śniadanie
- Wyjazd do miejscowości Jyrgalan (1h drogi)
- Spcaer po wiosce
- Lunch
- Wyjazd do stolicy Bishkek
- Zameldowanie w hotelu
- Obiada-kolacja w najlepszej lokalnej restauracji w mieście



Dzień 11 | 08.07.2025

## Home Sweet Home





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





# 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](mailto:biuro@fizjotravel.pl)
-  [@fizjo.travel](https://www.instagram.com/fizjo.travel)