



PRAKTISCHE INFORMATIE

Vertrekdata en prijs

Van	Tot	Beschikbaarheid	Prijs
09.08.25	29.08.25	Beschikbaar	4595€

Inclusief

- Helikoptervlucht
- Hotelovernachtingen Bishkek, Issyk Kul
- Yurt overnachting Song Kul
- Tent overnachtingen trekking
- Alle vervoer tijdens de reis met privé vervoer
- Lokale Engelstalige begeleiding
- Alle maaltijden tijdens de reis
- Gebruik van kampeermateriaal
- Lastdieren tijdens trekkings
- Inkom Nationale Parken
- Luchthaventaksen

Exclusief

- Internationale vlucht Brussel – Bishkek
- Vervoer naar/van Brussels Airport
- Verzekeringen (Bijstandsverzekering verplicht)
- Persoonlijke uitgaven (dranken)
- Optionele excursies
- Fooien (± 100€)

Internationale vlucht

Internationale vlucht kan via Offtrack geboekt worden.

Aantal deelnemers

Min. 5 deelnemers/ Max. 12 deelnemers

Reisdocumenten

Voor Kirgizië heb je een paspoort nodig dat nog minstens 6 maanden geldig is bij aankomst. Een visum is momenteel niet vereist voor Kirgizië, indien je uit België afkomstig bent.

Transport

Internationale vlucht

Efficiënt vluchtschema vanuit Brussel naar Bishkek.
Een maand voor vertrek ontvangt iedereen zijn E-Ticket.

Helikoptervlucht

Vanuit Tien Shan naar Karakol.

Privé voertuig

Tijdens de gehele reis beschikken we over een eigen comfortabel voertuig, dat door een ervaren chauffeur wordt bestuurd.

Overnachtingen

Comfortabele hotels

In Bishkek en Issyk Kul overnachten we in 2-persoonskamers, eigen sanitair.

Degelijke 2 persoonstenten

Tijdens de trekking Kirgizië slapen we in ruime tenten.
We beschikken over een eettent en toilet tent tijdens de trekking.

Yurt kamp

We slapen in Song Kul in een yurt kamp. Een typische Kirgizische ervaring die niet mag ontbreken.
Toeslag individuele kamer/tent 395€

Maaltijden

In Bishkek is een ruim aanbod van restaurants waar je lokale specialiteiten en westerse gerechten kan terugvinden. Tijdens de trekking bereidt onze kok de maaltijden.
We leren de lokale keuken kennen aan de meren (Issyk Kul en Song Kul) waar vaak vis verkrijgbaar is.

Tijdsverschil

In Kirgizië is het 4 u. later dan in België tijdens de zomer.

Taal

De officiële taal in Kirgizië is Kyrgyz, in het noorden van het land spreken heel wat mensen Russisch. Er wordt in sommige regio's ook Oezbeeks, Uyghur gesproken.

Klimaat

De beste periode om het hooggebergte in Kirgizië te bezoeken is van juli tot oktober.
Buiten deze periode ligt er op hoger gelegen gebieden sneeuw.
Kirgizië heeft een (hoog)gebergteklimaat met grote klimatologische verschillen tussen de laag- en hooggelegen gebieden.
De meeste neerslag valt in het voor- en najaar maar ook tijdens de zomer is neerslag nooit uitgesloten.
Gemiddelde temperatuur in juli:

Karakol: 26°-28°

Bishkek: 24°-26°

Tijdens de trekking liggen de temperaturen rond 16-18°C, 's nachts koelt het af.

Klik [hier](#) voor up-to-date weerinformatie.

Verzekering

Via Offtrack kan je een annulatieverzekering en/of bijstandsverzekering afsluiten in samenwerking met Allianz Global Assistance.

Een annulatieverzekering is geen verplichting, maar wordt sterk aanbevolen. Deze verzekering blijft ook geldig tijdens de reis, d.w.z. dat wanneer je de reis moet onderbreken, je op basis van de annulatieverzekering een vergoeding kan ontvangen voor de niet gebruikte reisdagen.

Voor deze reis is een bijstandsverzekering **verplicht**.

Je kan opteren voor een tijdelijke polis, indien je meerdere reizen (ook korte) per jaar maakt kan een jaarpolis interessanter zijn.

Meer informatie over Allianz reisverzekeringen en premies vind je [hier](#) terug.

Fysiek niveau

Voor een reis als deze vertrek je best met een flexibele instelling. Er wordt tijdens de trekking tussen de 6 en 9 u per dag gewandeld. De toestand van de wandelpaden is gevarieerd, van makkelijk te volgen paden tot lastigere rotspaden. Op bepaalde dagen zullen we behoorlijke hoogteverschillen moeten overwinnen.

Wie met een goede basisconditie aan deze reis begint zou geen problemen mogen hebben om de trekking aan te kunnen.

Niveau 4

Klik [hier](#) voor meer informatie over wandelniveau.

Hoogteziekte

Vanaf 2500m is het mogelijk dat er zich verschijnselen van hoogteziekte voordoen. Niet iedereen reageert hetzelfde op de verlaagde zuurstof op hoogte.

Fysieke paraatheid of herhaalde keren op hoogte zijn geweest heeft geen invloed op hoe je lichaam reageert op hoogte.

De meeste mensen hebben slechts lichte symptomen, die verminderen of verdwijnen doorgaans wanneer je lichaam zich beter aanpast aan de hoogte.

Symptomen van hoogteziekte:

Lichte symptomen:

Duizeligheid, slapeloosheid, verminderde eetlust, lichte hoofdpijn, misselijkheid, kortademig, lichte zwelling van handen en voeten.

Je kan bij lichte symptomen verder stijgen, met de nodige aandacht voor voldoende rustpauzes.

Ernstige symptomen: (die mogelijks leiden tot een long- en hersenoedeem)

Zware hoofdpijn (die niet weggaat bij het nemen van pijnstillers), vermindering van coördinatie, hallucinaties, abnormale oververmoeidheid, blauw worden van lippen en gezicht, braken, kortademigheid, versnelde ademhaling, hoge hartslag, hevige aanhoudende hoestbuien, wazig zien, verwardheid.

Bij ernstige symptomen is de enige remedie aan hoogte verliezen. Op grote hoogte kunnen ernstige symptomen van hoogteziekte op korte tijd fataal zijn. Het is dan ook van groot belang alle symptomen snel waar te nemen zowel bij jezelf als andere deelnemers en de gids hiervan meteen op de hoogte stellen.

De lokale Kirgizische gids is goed op de hoogte van gevaarlijke symptomen en zal, indien nodig, maatregelen treffen om het slachtoffer zo snel mogelijk naar lagere hoogte te laten brengen.

Preventieve maatregelen:

Acclimatiseren, hiermee wordt bedoeld langzaam stijgen en het maximum aantal hoogtemeters per dag

beperken. De eerste dagen zijn cruciaal, wordt er dan te snel gestegen, kan dit leiden tot een verstoorde acclimatisatie van de gehele periode op hoogte.

Rustig tempo, veel drinken (3 liter per dag), aandacht besteden aan correcte voeding, diep ademen. Diamox kan helpen bij acclimatiseren, dit moet preventief genomen worden.

Begeleiding

Lokale Engelstalige begeleiding

Bijeenkomst

Er wordt vóór de reis een bijeenkomst georganiseerd om samen het programma te bespreken en je medereizigers te ontmoeten.

Elektriciteit

In Kirgizië worden Europese stopcontacten gebruikt van 220 volt. Op de accommodatieplaatsen is steeds elektriciteit beschikbaar. Tijdens de trekking is er meestal geen elektriciteit.

Financiën - Budget

De lokale munt in Kirgizië is Kirgizische Som (KGS).

Klik [hier](#) voor de huidige wisselkoers.

In Osh zijn geldautomaten aanwezig.

Check voor vertrek bij je bank of je debetkaart geactiveerd is voor gebruik buiten de EU-zone.

Kredietkaarten, MasterCard worden niet overal aanvaard.

Je kan eventueel wat USD of € cash meenemen.

Reken op zo'n 100€ voor fooien en drank.

EHBO

Medische voorzieningen zijn primitief in Kirgizië.

Voor wondverzorging wordt gezorgd, voor het overige sta je zelf in.

Aanbevolen persoonlijke medicatie:

Pijnstillend en koortswerend product, product voor maag- en darmklachten, product tegen insectenbeten en huidirritaties, zalf voor ontstekingen, kneuzingen, ontsmettende zalf, verbanden.

Gezondheid

Offtrack heeft geen medische bevoegdheid.

Voor medisch advies kan je bij je huisarts of het Tropisch Instituut (itg) terecht.

Voor deze reis zijn geen specifieke inentingen vereist.

Inentingen voor Hepatitis A, B, tetanus en difterie zijn steeds aanbevolen.

Voor de meest actuele informatie rond aanbevolen/verplichte inentingen per land kan je [hier](#) terecht.

Uitrusting

Reistas

Er is voldoende plaats voorzien in de voertuigen voor bagage. Voorzie best een soepele reistas of rugzak.

Voorzie een tweede tas/zak waar je bagage kan achterlaten die je niet nodig hebt tijdens de trekking.

Voorzie een grote (min. 50l.) waterdichte tas voor essentiële bagage tijdens de trekking.

Tijdens de eerste trekking worden er lastdieren gebruikt, de tweede trekking worden er dragers gebruikt.

Voor Lenin Peak BC worden eveneens lastdieren ingezet.

Van Offtrack krijg je een bagagelabel om aan je reistas te bevestigen.

Zet hierop je naam, Gsm (+32), en emailadres.

Dagrugzak

Tijdens de dagwandelingen draag je enkel een dagrugzak, min 30l. Bij hevige regen is een regenhoes onvoldoende. Voorzie steeds een waterdichte zak (camera, smartphone, paspoort).

- Wandelschoenen geschikt voor zwaar en bergachtig terrein (bij voorkeur enkelomsluitend)
- Lichte wandelschoenen/sportschoenen
- Sandalen (voor eventuele rivieroversteken)
- Slaapzak (comfortzone -5°)
- Slaapmatje (type thermarest aanbevolen om slaapcomfort te verhogen)
- Wandelkousen
- Waterdichte jas/broek
- Fleece/Windstopper
- Wandelbroek(en)
- Handdoek
- Short/zwemshort
- Handschoenen (Gore-Tex)/muts
- T-shirts/hemd(en)
- EHBO-kit (persoonlijke medicatie)
- Lippen crème met hoge UV filter
- Zonnebril
- Zonnecrème (min. factor 30)/aftersun
- Pet of hoed
- Drankfles (min. 1 l)
- Wandelstokken (persoonlijke keuze)
- Hoofdlamp (+ reserve batterijen)
- Pet of hoed
- Drankfles (min. 1 l)
- Pincknick set (bord, bestek, beker)
- Wandelstokken (persoonlijke keuze)

Minder essentieel, maar handig om mee te nemen

- Reserve veters
- Zakmes
- Wasmiddel (biologisch afbreekbaar)
- Wastouw
- Iets om te lezen
- Spiegeltje
- Reserve batterijen camera
- Powerbank
- Ontsmettende handgel
- Vochtige doekjes

Tip: scan je paspoort + bankkaarten in en mail ze naar jezelf

Programmawijziging

Onvoorziene omstandigheden, wijzigingen in vluchtschema's of andere oorzaken kunnen, indien noodzakelijk, tot een wijziging van dagindeling of programma leiden.

Literatuur

[Restless Valley](#): Boeiende gebeurtenissen in Kirgizië, en andere regio's in Centraal Azië.

Auteur: Philip Shiskin

[Sovjetistan](#): een reis door Turkmenistan, Kazachstan, Tadzjikistan, Kirgistan en Oezbekistan

Auteur: Erika Fatland

Voor kaartmateriaal kan je terecht bij:

[Altavia](#): Antwerpen

[Atlas & Zanzibar](#): Gent

[De Reyghere](#): Brugge

[Anticyclone des Açores](#): Brussel

Korting aankoop outdoor materiaal

Op vertoon van je bestelbon van een Offtrack reis krijg je bij een aantal outdoor winkels 10% korting op alle artikelen. Klik [hier](#) om te bekijken waar dit mogelijk is.

Vlaamse Solidariteit Reisgelden

Offtrack is lid van het VVR en Vlaamse Solidariteit Reisgelden.

In geval van financieel onvermogen, worden alle gestorte bedragen integraal terugbetaald.

Indien u een reis boekt via Offtrack gebeurt dit onder de Belgische wetgeving en onder de bescherming van de reisvoorwaarden van de Geschillencommissie Reizen.

Verlengingen

Alle programma's werden zorgvuldig voorbereid, het gaat steeds om bestemmingen die zeer goed gekend zijn door Offtrack. Wil je een reis verlengen of aanpassen? Neem gerust contact op, dan bespreken we de verschillende mogelijkheden.