

KIRGHIZISTAN



ULTIMATE ADVENTURE



" Trail sur les
chemins des
nomades kirghizes "

Période:
Du 3 au 14 juin
Du 17 au 28 juin
2024



La Kirghizie est un pays de montagnes avec une variété de paysages exceptionnels. Ce trail vous emmènera des prairies de la vallée de Saralaa Saz aux hauts pâturages de Song Koul et des vallées du massif des Terskey, où vous évoluerez aux pieds des glaciers.

Découvrez la Kirghizie en « Running Shoes »



Maud Gobert (championne du Monde de Trail en 2011 et qui reste très active dans le monde du Trail et d'autres disciplines) aura le plaisir d'encadrer ce séjour Trail en Terres kirghizes.

Elle partagera son expérience, ses compétences aux différents participants. Le matin jusqu'à la mi-journée est consacré à l'activité trail sur le parcours tracé par l'agence Ultimate Adventure ; l'après-midi est destiné à des causeries autour du thème du trail : entraînement, gestion de course, diététique, prévention des blessures

J1 : Bichkek

Accueil à l'aéroport par notre équipe et transfert en ville. Bichkek, capitale de la Kirghizie, est bâtie au pied des montagnes en bordure de la plaine kazakh. Matinée tranquille, pour récupérer de la fatigue du voyage. L'après-midi, en flânant dans ses larges rues ombragées, nous découvrons ses monuments, musées, opéras, palais présidentiel ... Copie conforme des monuments de la capitale russe Moscou. Nous ferons une étape au principal bazar, point de rencontre de tous les peuples d'Asie Centrale.

J2 : Bichkek – Kochkor – Saralaa Saz

Départ de Bichkek, nous longeons la frontière avec le Kazakhstan : visite du Minaret de Burana. Puis, transfert vers la bourgade de Kochkorka qui se situe sur l'axe principal Nord-Sud. Visite du bazar... Petit run pour déverrouiller les muscles et rejoindre la belle vallée de Saralaa Saz. Distance : 7 km / Dénivelé positif : 200m. Hébergement en tente.



J3 : Saralaa Saz - Vallée de Karakol

Nous laissons derrière nous les camps de yourtes et les nomades pour une large vallée verdoyante : le Jailoo de Kochkorka (pâturages où les troupeaux de moutons et de chevaux se mêlent). Nous traversons de yourte en yourte cette vallée avant d'atteindre la rivière Karakol. Une dernière montée pour installer notre camp au pied de la passe de Boutchouc, à 2400 m. Distance : 19 km - Dénivelé : +400m / -850m. Hébergement en tente.



J4 : Karakol – Buchouk – Sook

Le franchissement de cette passe est beaucoup plus aisé que les précédents. Seule la chaleur de la région peut venir contraindre notre progression. Si, dans cette région, la végétation est verdoyante au printemps et début de l'été elle devient vite brûlée par le soleil à la fin juillet. Nous rejoignons la rivière Sook pour notre camp. Distance : 16 km - Dénivelé : +1000m / -850m. Hébergement en tente.



J5 : Sook – Saryk – Joumgal

Nous contournons le massif de Sandyk, longeons la rivière pour la passe de Saryk (3540 mètres). Les sommets de Son Kol sont maintenant très proches. Descente vers le Jailoo de la vallée de Joumgal, autre région de pâturages où sont installés les nomades. Camp installé au bord de la rivière Keldy-Suu. Distance : 23 km - Dénivelé : +1100m / -1000m. Hébergement en tente.



J6 : Joumgal – col Kyzart – col Tchar Archa – Kilemche

Nous traversons la piste de Chaek-Korchkor, axe routier est-ouest au niveau de la passe Kyzart (2664 mètres). Au long de notre journée nous franchirons la passe de Tchar Archa (2900 m). Traversée du massif de Kilemche, camp au pied du col de Tuz Achou à 2500 m.

Distance : 17 km - Dénivelé : +800m / -1000m. Hébergement en yourte.



J7 : Kilemche – col Tuz Achou – Song Kol (Baatai Aral)

Le lac Song Kol est le joyau du Kirghizistan. De nombreux nomades y passent une partie de l'année avec leur troupeau, et leur famille. Les paysages y sont uniques : des vallées à perte de vue, de nombreuses yourtes sur les rives, et des troupeaux de chevaux qui paissent. Ce décor o combien magnifique se mérite : en effet la journée sera sportive puisque nous achèverons la plus longue distance de notre circuit.

Du thé chaud et des plats copieux nous attendront au camp de yourtes. De quoi bien nous revigorer !

Distance : 30 km / Dénivelé positif : 800m.
Hébergement en yourte.

J8 : Song Kol (repos)

Journée libre. Possibilité de faire une randonnée à cheval sur les crêtes surplombant le lac. Nous observons le travail rigoureux des nomades et le retour du bétail, le soir. Car si cette région est paisible, les nombreux loups perturbent la vie des nomades.

Pour les plus motivés, possibilité de faire un petit trail de 10/12 km au coucher du soleil. Hébergement au même camp que la veille.



J9 : Baatai Aral – col Kalmak Achou – Kochkor – Kok Bulak

Dernière étape de trail pour boucler notre circuit dans les Monts Célestes : nous rejoignons doucement le col de Kalmak Achou où le véhicule de l'agence nous attend. Un premier transfert de deux heures se fait jusqu'à Kochkor, où nous prendrons notre déjeuner au sein d'une famille doungane. Ensuite, nous continuerons en direction de Kok Bulak (près de Issyk Kul) où un aiglier nous accueillera avec sa famille.

Nuit chez l'habitant (ou sous yourte).
Distance : 16 km / Dénivelé positif : 400m



J10 : Col Ton - Issyk Kul

Randonnée jusqu'aux abords du col « Ton » culminant à 4020 mètres d'altitude. La neige est présente à certains endroits, l'altitude se fait ressentir. Vue sur Issyk Kul, deuxième plus grand lac alpin au monde (après le lac Titicaca). La vue est imprenable, et si la météo le permet, nous apercevrons les montagnes à l'horizon, qui marquent la frontière avec le Kazakhstan. Sur notre itinéraire, nous rencontrerons très probablement des nomades.

L'après-midi, nous rejoignons un camp de yourtes sur les rives du lac Issyk Kul. Ce sera l'occasion de se relaxer après tous les efforts qu'auront demandés ces journées sportives : baignade, repos au soleil, ... chacun sera libre d'organiser son temps.



J11 : Issyk Kul - Kyzyl Tuu - Bichkek

Réveil en douceur pour notre dernière nuit en yourte. Après avoir bu quelques tasses de thé (ou café), et avalé un copieux petit-déjeuner, nous prenons le chemin du retour. Nous faisons une première étape dans un site de fabrication de yourtes, puis nous irons à la rencontre d'une famille de « Manaschi ». Ces derniers, très respectés dans le pays, transmettent oralement l'épopée du héros Manas, qui a unifié les tribus kirghizes au 9ème siècle. Les récits pouvant durer des heures, il arrive que les conteurs entrent dans un état de transe. Une expérience que vous n'oublierez pas. Enfin, nous ferons également une courte escale dans les gorges de Boom (visite d'un canyon). Nuit dans notre Guest house à Bichkek. Transfert : 5h



J12 : Vol retour France

Transfert à l'aéroport

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.



Informations :

Informations générales:

Hébergement: En hôtel ou Guest House, pour les nuits passées à Bishkek. Nuit chez l'habitant et sous yourtes. Nuits sous tente bivouac confort

Restauration: Cuisine « plein air » préparée par vos guides avec quelques repas pris en restaurant (à Bichkek, Kochkorka et autres villages). Repas à Bichkek à la charge des clients.

Préparation physique : Nécessité d'arriver en bonne forme physique. Etapes entre 2 000 et 3 400 m d'altitude Moyenne courue : 15-25 km par jour

Encadrement: Maud Gobert et guide de trail local

Matériel: Equipement similaire à celui utilisé lors d'un raid en France dans les Alpes. Un grand sac de voyage en toile pour mettre les affaires inutiles pour la journée.

Santé : Pas de risque particulier, pas de vaccinations obligatoires. Etre à jour dans ses vaccinations, n'oubliez pas d'aller faire une visite de routine chez votre dentiste.

Devises : le som
Devises à emporter L'euro est très bien accepté 1 € = 95 soms

Décalage horaire : rajouter 4 heures à l'heure française.

Langues : Le russe, le kirghize, les langues turcophones d'Asie centrale

Climat : Prédominance du beau temps (sec et chaud), l'été les nuits en altitude sont assez fraîches

Période des séjours : De juin à mi-octobre

Formalités administratives : Pour se rendre en Kirghizie, il faut avoir un passeport valide (6 mois de validité après la date du retour). Pas besoin de visa pour la Kirghizie.

-L'assurance voyage : Il vous sera impératif d'avoir une assurance voyage avant de quitter le territoire français. Assurance rapatriement.

Prix : 1520 euros / personne

Départ assuré à 6 personnes (supplément si moins de 6 personnes)

Les prix comprennent :

Accueil à l'aéroport par notre équipe.

L'organisation du séjour

Le transport durant tout le séjour

La restauration durant tout le séjour (sauf les repas à Bichkek)

L'hébergement tout au long du séjour (tentes, yourtes et chez l'habitant)

L'encadrement par Maud Gobert et un accompagnateur francophone kirghize.

Permis de zone écologique

Les prix ne comprennent pas :

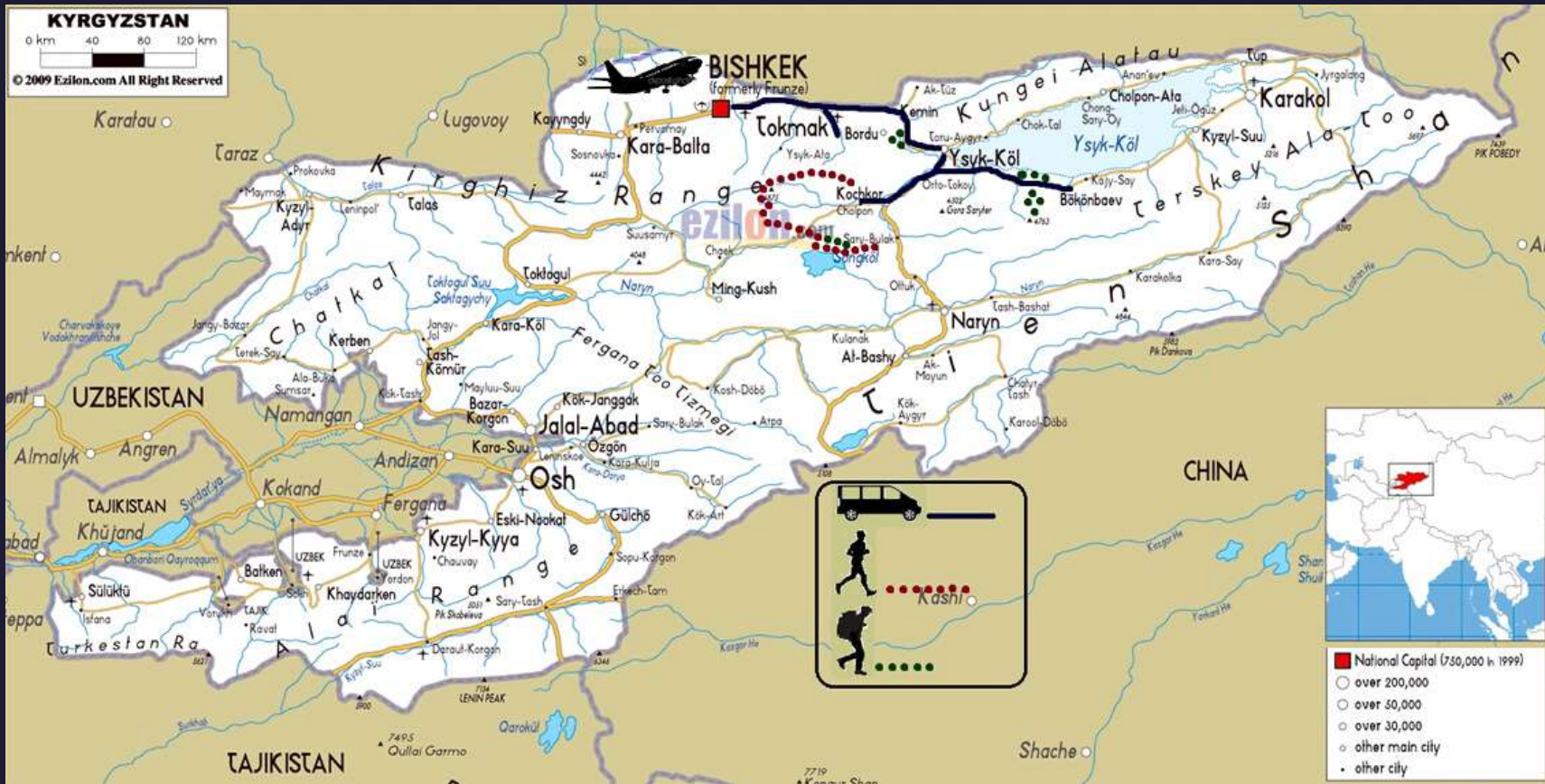
Les boissons et extra-personnels, Repas à Bichkek (10 euros le repas)

Pourboires équipe locale

Aérien France- Kirghizie

Randonnée équestre : compter

10 euros pour 3 heures



Contact Kirghizie:

Ultimate Adventure

185 Kurenkeeva, Bishkek 72 0033

Tel: 0 996 505 29 54 55

ultiadv@mail.kg



Contact France:

Stéphane Aubrée

Tel: 06 62 11 70 82

stephane.aubree@kirghizie.fr

www.kirghizie.fr