

מסע גוף-נפש בהרי טיאן-שן

קירגיסטן, 11 ימים, 29-19 אוגוסט 2013

טיול Easy Trekking באחת הפינות היפות של העולם

יערות בירוק-עד, אגמים בטורקיז-מטאלי, קרחונים בלבן-בוהק, קניונים באודם-שקיעה, שיניים בזהב-נוצץ - אלה הם צבעיה של קירגיסטן, ארצם של נוודים ממוצא מונגולי, פנינה אקולוגית נחבאת אל ההרים בקצה דרך המשי.

מה צפוי לנו במסע ?



- טיול בקבוצה אינטימית
- טרקים נינוחים, עד 6 שעות הליכה ביום, בגבהים של 2,000-3,800 מ'
- לינה בבתי הארחה, בקתות הרים ומאהלי רועים (יורט) מסורתיים
- תפריט מרכז אסייתי מסקרן
- מעבר מכשולי מים, רחצה במעיינות חמים, בנחלים ואגמים חמים פחות
- תרגול מודרך של מדיטציית תשומת לב בהשראה בודהיסטית
- שיחות מעוררות מחשבה על מנגנון חוויית האושר האנושי



מה זה "מסע גוף-נפש" ?

מסע גוף-נפש הוא חוויה חמקמקה המחברת בין אוסף המראות, הריחות, הצלילים והאנשים שנקרים בדרכנו, לבין ההתרששות הפנימית. זאת ההקשבה העדינה לגוף שלנו, למה שהוא משדר לנו בעלויות ובירידות, במאמץ וברפיון. מסע גוף-נפש הוא מסע שממשיך הרבה אחרי שהטיול כבר נגמר.

מה זה Easy-Trekking ?

איזו-טרקינג היא גישת טיול הקוראת להתנהלות נינוחה, נטולת לחץ ועתירת קשב. משתדלים ללכת בקצב נוח, גם אם בתוואי שטח מאתגר, תוך התמסרות לחוויית המסע, להרפתקאות שהוא מזמן, ותוך תשומת לב מרבית להתרחשויות מרגע לרגע. (הרי לחץ, תחרותיות, הצבת יעדים וכיבוש פסגות יש לנו די והותר בחיי היום-יום).

למי זה מתאים ?



המסע הזה והחוויה שהוא מזמן עשוי להתאים במיוחד לאנשים עם פרספקטיבה רוחנית על החיים, למטיילים שאוהבים פעילות גופנית מאומצת הכרוכה במגע בלתי אמצעי עם הטבע ואיתנו, אבל מעדיפים לעשות את זה בלי לחץ, ברוגע ובנינוחות.

"על הרים יש לטפס מתוך מאמץ קטן ככל שאפשר, ובלי התלהבות יתירה. האמת של טבעך העצמי היא זו שצריכה להכתיב לך את הקצב. אם אתה נעשה קצב רוח הגבר את הקצב. אם נעשית קצב נשימה האט. יש להעפיל בהר מתוך איזון בין קוצר רוח לקוצר נשימה. ואז, כאשר אינך מקדים לחשוב על דברים, מפסיקים צעדיך מלהיות אמצעים להשגת מטרה, וכל אחד מהם נעשה למאורע בפני עצמו."
["זן ואמנות אחזקת האופנוע"]

תוכנית הטיול 19/08-29/08/2013

יום 1 (19/8) : ת"א – מוסקבה – בישקק

נצא בשעות אחה"צ המוקדמות מנתב"ג למוסקבה, שם נחליף מטוס ונמשיך בטיסת לילה לבישקק בירת קירגיסטן.

יום 2 : מ-בישקק ל-Karakol

ננחת בבישקק ב-05:30 בבוקר. אחרי התארגנות קצרה נעלה על המיניבוסים ונפצח בנסיעה ארוכה דרום-מזרחה לעבר העיירה Karakol (350 ק"מ).



דרכנו תעבור לאורך הגדה הצפונית של ימת Yssyk-Kul ("אגם חם"), שכיית החמדה שהציבה את קירגיסטן על מפת התיירות העולמית עוד בתקופת בריה"מ.

בהגיענו לעיירה Cholpon-Ata נעצור לרחצה במימיו הכחולים והחמים, יחסית, של האגם.

עם הגיענו ל-Karakol ("היד השחורה") נתמקם בגסטהאוס מקומי.

יום 3 : מ-Kichik Kyzyl Suu לערוץ Jukuchak

בבוקר ניפרד מהעיירה המנומנמת ונתחיל בחלק ההרפתקני שבשבילו הרחקנו עד קצה העולם.

נסיעה לא ארוכה תיקח אותנו לפתחו של ערוץ Kichik Kyzyl Suu ("מים אדומים קטנים"). כאן ניפרד מהגלגלים, ונצא לטרק "סיפתח" ברמת קושי בינוני מינוס, אל עבר ערוץ Jukuchak השכן.

במהלך היום נצעד כ-6 שעות ברוטו, רובן סביב קו גובה 2,200 עם עליות ומורדות מתונים יחסית. בדרך נחלוף בתוך קניון סלע אדום מרהיב ביופיו ואם מזג האוויר יאפשר, נסעד בו את ארוחת הצהריים. בסיום המסלול – רחצה במעיינות חמים.

אחה"צ נחזור לקרקול ונצא לסיור קצר בעיירה השלווה שנוסדה ע"י מהגרים רוסים ב-1869 וכיום מתגוררים בה כ-70,000 תושבים.

יום 4 : מ-Karakol ל-Altyn Arashan

לאחר ארוחת הבוקר נצא למרכז העיר – הזדמנות אחרונה להשלים ציוד

לפני היציאה לשטח ולהצטייד באספקה טרייה – לחם חם, פירות, ירקות וציפורים.

עם השלמת ההצטיידות נחליף את המיניבוס הנוח בטיולית שטח 6X6, שלפני הסבתה לאזרחות, שימשה את הצבא הסובייטי. מצוידים ברכש החדש, נצא בנסיעה איטית וזהירה במעלה ערוץ Arashan, קניון בראשית עטוף עצי אשוח שבמרכזו נהר שוצף

ולאורכו שלל מעיינות גופרית וראדון המפיקים מים בטמפרטורות שבין 40 ל-70 מעלות.



לקראת הצהריים נתמקם בבקתת מחסה (refuge) בגובה 2,600 מ' בה נלון בשני הלילות הקרובים ונצא לטיול התאקלמות רגלי של מספר שעות באזור.

אחרי ארוחת הערב, טבילה לאור נרות ופנסים במעיינות החמים שבמקום.

יום 5 : Altyn Arashan

היום הזה יוקדש כולו לטרק רגלי מאתגר אל עבר מעבר הרים בגובה 3,850 מ' המשקיף על אגם Ala-kul ועל שורת פסגות מושלגות המתנשאות לגבהים של 4000-5000 מ'. ניקח איתנו לדרך כמה סוסים שיאפשרו מעת לעת מעט מנוחה לגב ולברכיים. מי שיבחר לא להצטרף לטרק המתגר, יוכל להישאר באזור, לנוח ולהסתובב ליד בקתת המחסה. בערב הרפיית שרירים במעינות.



יום 6 : Altyn Arashan, נסיעה ל-Tamga

לאחר עוד טבילת שחרית במעינות החמים וארוחת בוקר, נטפס ברגל (2-3 שעות) לאגם אלפיני קטן ומרהיב ביופיו (3,000 מ') הניזון מקרחון סמוך. מקום מושלם לשבת מול נוף עוצר הנשימה ולהרהר על משמעות החיים. ננצל את הזדמנות לפיקניק צהריים ותרגול פילטיס/יוגה/מדיטציה. האמיצים מוזמנים לשכשך רגליים במים הקרירים של האגם, האמיצים מאד מוזמנים לקפוץ פנימה. אחה"צ נעלה על רכב השטח איתנו נרד בחזרה ל-Karakol, נחבור למיניבוס, ונצא בנסיעה מערבה לאורך הגדה הדרומית של אגם Isyk-kul לעבר העיירה Tamga שלחוף האגם.

יום 7 : רמת Arabel

לאחר ארוחת בוקר נצא בנסיעה איטית בדרך עפר פתלתלה, שנשללה ביוזמת חברה קנדית לכריית זהב, אל עבר רמת Arabel, מדבר אלפיני בגבהים של 3,500-4,000 מ', תופעת טבע בעלת מראה מרהיב אך מוזר משהו. יהיה קר, מאד. אחרי הסתגלות למדרגת הגובה נצא לטרק של מספר שעות בין אגמים וקרחונים. לינה בבית הארחה ב-Tamga.

יום 8 : מ-Tamga ל-Son kul

אחרי ארוחת הבוקר נעלה חזרה למיניבוס ונמשיך בנסיעה ארוכה מערבה לאורך החוף הדרומי של אגם Isyk-kul. נעצור מספר פעמים לאורך המסלול לתצפיות ולרחצה באגם. את ארוחת הצהריים נסעד במרכז תרבות מסורתי בעיירה Kochkor. נמשיך בדרכנו מערבה, נחצה בנסיעה מעבר הרים בגובה 3,600 מ', לאחריו יתגלה לעיננו בכל הדרו אגם Son-Kul (3,000 מ'), שנראה כמו המקום השלו ביותר עלי אדמות. גודלו של האגם כגודלה של הכנרת, סביבו גבעות מראה אינסופיות (jailoo) ואף לא עץ אחד לרפואה.



נתמקם במאהל יורטים של אחת ממשפחות הנוודים הרועה את עדריה במקום בחודשי הקיץ.

יום 9 : Son kul

על הבוקר נתארגן ונצא לטיול רגלי של מספר שעות (עליה של כ-500 מ') לרכס ההרים הנושקים לאגם מדרום. קשה לתאר במילים את הנוף שנשקף מהמקום. כרגיל פיקניק ואפשר גם מדיטציה מול הנוף האלוהי. בדרך נפגוש סוסים, הרבה סוסים. מרבית משפחות הנוודים שמגיעות למקום בחודשי הקיץ (בחורף המרעה מושלג והאגם קפוא) בוחרות לגדל ולטפח עדר סוסים, כשגודל העדר הוא בבחינת סמל סטטוס והמדד האולטימטיבי לרווחה כלכלית.

אם יתמזל מזלנו, אולי נוכל לחזות בצעירים קירגיזיים משחקים את הגרסה המקומית של משחק הפולו (נחשו במה הם משתמשים כתחליף לכדור משחק?)

אחרי שנחזור למחנה היורטות, נקדיש כמה שעות להיכרות אינטימית עם התרבות הנומדית ועם חיי היום-יום של משפחות הרועים הקירגיזים. נשב עם המקומיים ביורט, נגלגל שיחה, נטעם מהמאכלים המקומיים, נחטוב עצים, נדליק מדורה, נשחק כדורגל עם הילדים. זמן מצוין להתוודע ל - koumyz, המשקה הלאומי,

חלב סוסות מותסס שמצוי בשפע בחודשי הקיץ. זהירות, זה ממכר ומבחיל כאחת. לינה במחנה היורטות.

יום 10 : פרידה מהנופים.

היום מסתיים הטיול שלנו בטיאן שן. נקום מוקדם כדי לחזות בזריחה מעל האגם, נאכל ארוחת בוקר ונעלה על המיניבוס, שיוביל אותנו בחזרה לבישקק.

נגיע לבירה בשעות אחר הצהריים, נקדיש שעות אחדות לסיור בשוק, לאיסוף מזכרות וטיול לילי במרכז העיר.

אח"כ נפרוש לארוחת ערב מאוחרת ומנוחה קלה במתחם אירוח מקומי.

יום 11 (29/8) : טיסה הביתה

לאחר מנוחה קלה, נקום ב-3 בבוקר, נארוז את הציוד והחוויות, ונעלה על טיסת בוקר מוקדמת למוסקבה, שם נחליף מטוס בדרכנו חזרה ל-ת"א. זהו, מחכים לנו בבית!

מחיר ופרטים נוספים:

המחיר* למטייל: \$ 2,590
(*מחיר לאדם בקבוצה בת 14 מטיילים לפחות)

המחיר כולל:

1. טיסות
ת"א – מוסקבה – בישקק 19/08/2013 (יציאה מנתב"ג ב- 15:05)
בישקק- מוסקבה – ת"א 29/08/2013 (חזרה לנתב"ג ב- 13:45)

2. מלווה ישראלי (לביא סגל)

3. חבילת שרותי קרקע בקירגיסטן הכוללת:

א. תחבורה יבשתית לאורך כל המסלול:

מיניבוס מדגם מרצדס ספרינטר לנסיעות על דרכים סלולות.

רכב שטח לתנועה באזור Alтын Arashan

סוסי רכיבה ומסע על פי הצורך

ב. לינה:

2 לילות בית הארחה ב-Karakol (שניים בחדר)

2 לילות ב-Refuge ב-Alтын Arashan (עד 8 איש בחדר בתנאים בסיסיים)

2 לילות בבית הארחה ב-Tamga (שניים בחדר)

2 לילות במחנה יורט לחוף אגם Sonkul (עד 6 אנשים ביורט)

1/2 לילה במתחם אירוח בבישקק (לילה אחרון לפני טיסה)

ג. כלכלה מלאה לכל אורך המסלול:

ארוחות בוקר בבתי הארחה, ארוחות צהרים כפיקניק בשטח, ארוחת ערב בבתי הארחה/מסעדה

ד. צוות מקומי:

מדריך/מורה דרך דובר אנגלית מצוייד בטלפון לוויני, נהגים, סייס (עפ"י צורך), טבח (עפ"י צורך),

ה. דמי כניסה לאתרים:

דמי כניסה לכל האתרים לאורך המסלול כלולים

4. אשרת כניסה לקירגיסטן (\$60)

המחיר אינו כולל:

1. תשר לצוות מקומי : \$50

ייאסף במהלך הטיול

2. הוצאות אישיות:

הוצאות אישיות קטנות, השלמות ציוד אישי, פינוקים, ציפורים, מזכרות.

3. ביטוחים

המחירים אינם כוללים ביטוחים מסוג כלשהו.

חובה על כל מטייל לבטח את עצמו בביטוח בריאות הכולל פינוי רפואי מוטס בעת הצורך וכן

ביטוח מטען.

הטיול כפי שהוא אינו מוגדר כספורט אתגרי או כפעילות אקסטרים.

נא לוודא שפוליסה מכסה הוצאות הכרוכות בביטול הנסיעה מסיבות רפואיות.