Sun Rise

ВСТРЕЧАЙ РАССВЕТ С НАМИ!

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ПИК ЛЕНИНА

- ✓ ***Продолжительность тура: 6 дней;***
- ✓ ***Наилучшее время: июль-август;***
- ✓ ***Тип тура: комбинированный – авто, треки.***

Тур проходит по знаменитому «Памирскому тракту».

- *По дороге мы остановимся в долине Аю-Тапан, которая находится рядом с г.Гульча. Там познакомимся с изготовлением национального ковра из войлока – ширдак. Он выполняется при помощи мозаичной техники, при этом одним из самых важных качеств ширдака является его долговечность и экологичность. Средний срок службы ширдака составляет около 100 лет.*

- *Затем мы переедем к отелю «Альпийский купол» с его 3450 м над уровнем моря. Это один из самых высокогорных отелей в мире. Уникальная архитектура двух соединяющихся куполов диаметром 14 м каждый сделает ваше пребывание незабываемым!*

- *И, наконец, мы остановимся на озере Тулпар-Куль, которое находится под пиком Ленина (7134м.) на высоте 3500 м. над уровнем моря. В ясные дни на водной глади озера отражается панорама высочайших вершин Памиро-Алая. Холмы вокруг озера сложены из красного грунта, вместе с зеленой травой и белыми шапками пиков Заалайского хребта образуется удивительное сочетание красок.*

- *Оттуда мы совершим трек в международный альп. лагерь Ачик-Таш. Это возможность побывать в далеком и прекрасном мире высоких гор, находясь в безопасности и комфорте.*

***Памир** – это огромный и непривычный горный мир. Здесь все иначе: захватывающие дух панорамы, масштабы, высоты, просторы. Другой воздух, погода, природа и люди. Сюда едут за перезагрузкой, вдохновением и отдыхом для души. Замедлиться и напитаться от первозданной энергетики величественных гор.*

***Памир** – невероятно прекрасен и определенно стоит посещения. Все бытовые вопросы мы взяли на себя – пусть вас ничто не отвлекает от грандиозности Крыши Мира. Приезжайте к нам за уникальными впечатлениями, которые витают только в высоких горах!*

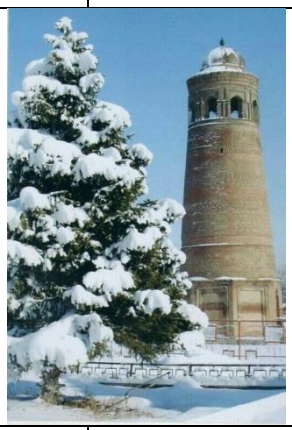
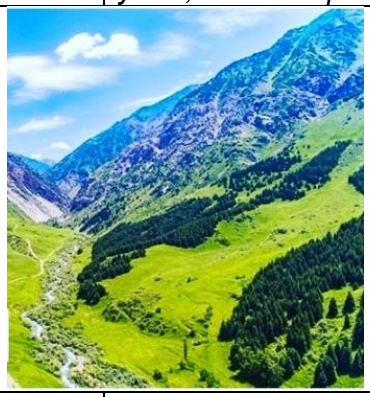
ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ ТУРА:

- ✓ *Священная гора с 3000-летней историей**;***
- ✓ *Будни кочевников;*
- ✓ *Незабываемые ночи в юртах;*
- ✓ *Завораживающая природа;*
- ✓ *Невероятный Памир.*

МАРШРУТ ТУРА:

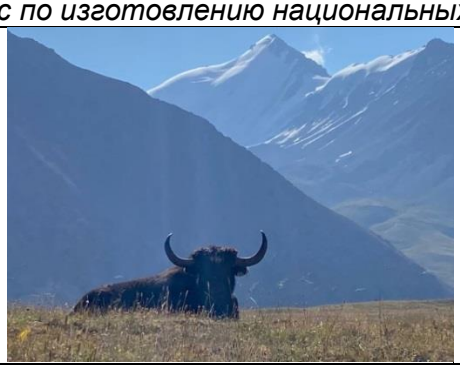
Г.ОШ – г.УЗГЕН - долина АЮ-ТАПАН (юрточный лагерь) – Перевал ТАЛДЫК (Купольный альп. отель) – озеро ТУЛПАР-КУЛЬ (юрточный лагерь) – Международный альп. лагерь АЧИК-ТАШ – г.Ош

ПРОГРАММА ТУРА:

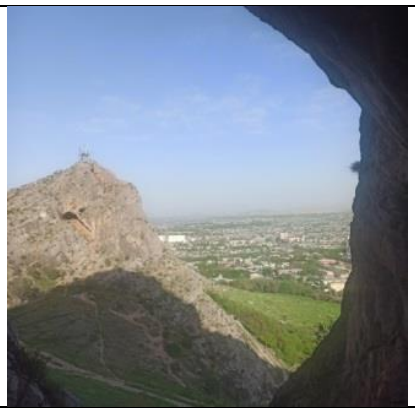
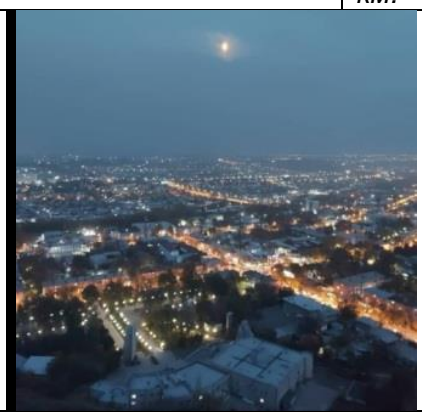
1 день	*Встреча в аэропорту г.Ош, переезд в отель, завтрак. Переезд в г.Узген. Посещение историко-культурного и архитектурно-археологического комплекса XII в. (минарет и мавзолеи эпохи Караханидов). Посещение водяной рисорушки. Обед в местной семье – дегустация плова из Узгенского риса. Возвращение в Ош. Ужин в местном кафе (не входит в стоимость тура). Ночь в отеле.*	*110 км.*
		
2 день	*Завтрак, сити-тур по священной горе Сулейман-Тоо, посещение музея «Духовной культуры», который находится в пещере. Обед в местном каф е (не входит в стоимость тура), переезд в долину Аю-Тапан (остановка на перевале Чыйырчик - 2402 м.), мастер класс по изготовлению национального войлочного ковра – ширдак, ужин, ночь в юртах*	*110 км.*
		
3 день	*завтрак, свободное время, обед, переезд в купольный альп. отель (3450 м.), свободное время, ужин, ночь в отеле*	*120 км.*

4 день		*завтрак, переезд на озеро Тулпар-Куль (перевал Талдык 3615 м.), прогулка к озеру, обед, свободное время, ужин, ночь в юртах. Возможен (за дополнительную плату) показ каляк-шоу – национальная одежда Памирских кыргызов и як-шоу – плетение веревок (которые используются при установке юрты) из шерсти яка.*	*75 км.*

5 день	*завтрак, трек или переезд в международный альп-лагерь Ачик-Таш (3600 м.) под пиком Ленина, обед, прогулка к луковой поляне, свободное время, ужин, ночь в палатках. Возможен (за дополнительную плату) кулинарный мастер класс по изготовлению национальных блюд.*	*70 км.*



6 день	*завтрак, переезд в Ош, ночь в отеле*	*280 км.*

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ:

Требуется средний уровень физической подготовки. Самый продолжительный трек – 4 км.
Высоты во время тура от 1000 до 3600 метров над уровнем моря.

ТУР ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩЕЕ РАЗМЕЩЕНИЕ:

ОШ	*Отель «SUNRISE» 3*,* ***(сертификация: «Safe», « Travelife Partner»)****, https://www.sunrise-osh.kg*
АЮ-ТАПАН	*Юрточный лагерь «BARCHYN YURT CAMP»*
ТАЛДЫК	*Купольный «Альп отель»* ***(сертификация «Safe»)****, https://pamiralpinehotel.com/*
ТУЛПАР-КУЛЬ	*Юрточный лагерь « Кыргыз Алай КЕМП»*
АЧИК-ТАШ	*Международный альп. лагерь АЧИК-ТАШ, https://www.centralasia-travel.com/*

Для посещения международного альп. лагеря Ачик-Таш необходимо оформить пропуск.
Для этого за две недели нужно предоставить копию паспорта.

МЕНЮ ПИТАНИЯ НА ВЕСЬ ТУР:

Примеры питания, которое будет предоставлено во время тура:

Шорпо (отварной суп из картофеля и мяса);
Куриный суп;
Овощной суп;
Озгочо (суп из бобов);

Лагман (лапша с овощами);
Плов (Узгенский, Баткенский) (рис с мясом и морковью);
Куурдак (жареная говядина (баранина, мясо яка) с картофелем);
Дымдама (овощи с мясом)

Свежие овощные салаты;

Десерт:
Свежие фрукты;

Напитки:
Черный чай;
Зеленый чай;
Растворимый кофе.

ТУР ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЙ ТРАНСПОРТ:

Джип Toyota Land Cruiser 100, 200
Транспорт в хорошем состоянии с кондиционером, водитель имеет большой опыт вождения.

РАСЧЕТ ВЫБРОСОВ CO2 *(https://www.myclimate.org)*

Зачет пробега 765 км, Топливо: Бензин
Количество CO_2 - 0,622 т

В СТОИМОСТЬ ВХОДИТ:

- *трансфер на джипе Toyota Land Cruiser 100 на весь тур;*
- *проживание по программе (2-х местное размещение в Оше, в купольном отеле и на Ачик-Таше; 4-х местное размещение в юрточных лагерях);*
- *питание по программе, кроме, выделенного красным (т.е. в Оше питание не входит, здесь вы сами можете поесть в местном кафе);*
- *вода 1л. на человека в день;*
- *гид на сити тур по Ошу;*
- *входные билеты (сити-тур).*

В СТОИМОСТЬ НЕ ВХОДИТ:

- ✓ *визовая поддержка;*
- ✓ *медицинская страховка и издержки;*
- ✓ *пропуск в пограничную зону*

СТОИМОСТЬ ТУРА:

Кол-во, чел.	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*
Стоимость, $ с чел	*1494*	*840*	*675*	*552*	*510*	*456*	*448*	*416*	*409*	*386*
%, остающиеся в местных сообществах	*50*	*49*	*48*	*47,5*	*46,5*	*46*	*46*	*46*	*45,5*	*45*

ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПЛАТУ:

- ✓ *Каляк-шоу – национальная одежда Памирских кыргызов - 100 $/группа*
- ✓ *Як-шоу – плетение веревок (которые используются при установке юрты) из шерсти яка – 100 $/группа*
- ✓ *Кулинарный мастер класс по изготовлению национальных блюд в международном альп-лагере Ачик-Таш*
- ✓ *Одноместное размещение в г.Ош 15 $/чел*

Сопровождать в туре вас будет сертифицированный опытный гид (хотя в нашей стране сертификация гидов необязательна).
Наши гиды регулярно проходят тренинги и обучающие курсы, чтобы повысить уровень предоставляемых нами услуг.

ВИЗОВЫЙ РЕЖИМ В КЫРГЫЗСТАНЕ:

Кыргызстан – одна из самых простых для посещения стран Центральной Азии.
Безвизовый режим на срок до 60 дней действует для граждан более 50 стран.
Для получения более подробной информации о визе в Кыргызстан посетите, пожалуйста
https://evisa.e-gov.kg/get_information.php?lng=en

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В КЫРГЫЗСТАНЕ:

Кыргызстан, как правило, безопасная страна для посещения, хотя путешественникам все же следует проявлять осторожность в приграничных районах. Хотя в этих районах происходили ожесточенные ссоры, они случаются редко.

Остерегайтесь мелких краж, особенно поздно ночью и в многолюдных или туристических местах, таких как базары. Насильственные преступления случаются редко, но путешественникам следует быть особенно бдительными ночью или при путешествии в одиночку.

Если вы планируете поход в горы, имейте в виду возможность высотной болезни и примите необходимые меры предосторожности, собрав необходимые припасы и теплую одежду.

ПОСТКОВИДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

Для граждан Кыргызской Республики и иностранных граждан, пересекающих государственную границу республики с 1 мая 2022 года отменено обязательное наличие отрицательного результата ПЦР-теста или справки о вакцинации против COVID-19. Тем не менее, пассажиры будут проходить медосмотр по прибытии, и в случае обнаружения симптомов от них может потребоваться сдать ПЦР-тест, а в случае положительных результатов гостям будет предложено пройти карантин.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

1. Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Руки необходимо мыть не менее 20 секунд. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими средствами и салфетками.

2. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

3. Соблюдайте расстояние и этикет социального дистанцирования. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем при чихании, кашле, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 -2 метра от другого человека (социальная дистанция). Избегайте прямого контакта с другим человеком (рукопожатие, объятия и т.п.). Избегайте тесного контакта и держитесь на расстоянии не менее 1,5 - 2 метров от человека с видимыми симптомами. Помните: некоторые люди без симптомов могут распространять вирус, поэтому старайтесь всегда сохранять социальную дистанцию.

4. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.

5. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования необходимо выбросить и тщательно вымыть руки с мылом или обработать дезинфицирующим средством. Если нет салфеток, то кашляйте или чихайте во внутреннюю часть локтя.

6. Снимите обувь, когда вы входите в свой дом и смените одежду на чистую, когда вы возвращаетесь домой после того, как вы находились в местах скопления людей.

7. Рекомендовано ведение здорового образа жизни. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

8. Избегая излишних поездок, посещения многолюдных мест и нахождения в замкнутом пространстве, можно уменьшить риск заболевания.

ТЕЛЕФОНЫ компании, отвечающей за тур и мест размещения по программе:

Тур компания SunriseOsh	*+996 555 60 50 48 Татьяна менеджер* *+ 996 558 79 79 67 Зумурат директор*
Юрточный лагерь «BARCHYN YURT CAMP»	*+996 777 009 877 Гульбарчын директор (связь плохая)*
Купольный «Альп отель»	*+996 770 90 00 50 Администратор*
Юрточный лагерь « Кыргыз Алай КЕМП»	*+996 773 26 26 85 Зурра директор плохая связь)*
ГИД ТУРА	*+996*
ВОДИТЕЛЬ ТУРА	*+996*

В случае если вы попали в экстренную ситуацию, или стали свидетелем аварии, пожара, кражи с взломом, вы можете позвонить по номеру 112, чтобы сообщить о проблеме.

112 *- Единый номер вызова служб экстренного реагирования.*

Номер 112 доступен бесплатно как с фиксированных, так и мобильных телефонов.

Отдел по рассмотрению преступлений, совершенных в отношении иностранных граждан

МВД КР: +996 312 26-62-61

Дежурный УВД: +996 312 22-97-78, 102

Туристическая полиция +996 500 17 07 93

101 *- Пожарная служба*

102 *- Полиция*

103 *- Скорая медицинская помощь*

104 *- Аварийная служба газа*

ОПРОСНИК ДЛЯ ТУРИСТА

На нашем сайте есть опросник для туристов для мониторинга удовлетворенности гостей во время тура, который вы можете заполнить в любое удобное для вас время. Ниже ссылка на страницу нашего сайта с формой опросника:
http://www.sunrise-osh.kg/

ТРЕБУЕМАЯ ОСНАСТКА ДЛЯ ТУРИСТА:

** Удобная обувь*
** Индивидуальная аптечка*
** Теплая одежда*
** Средства личной гигиены*
** Крем от загара, головной убор*
** Бутылка для воды*
** Солнцезащитные очки*
** Удобный рюкзак*

КАК БЫТЬ ОТВЕТСТВЕННЫМ ТУРИСТОМ

Одной из целей нашей компании является развитие устойчивого туризма в Кыргызстане.

- *Старайтесь не вредить природе и местам где вы путешествуете. Не оставляйте за собой мусор и относитесь бережливо к природе и архитектуре посещаемых мест. По возможности, уносите чужой мусор с собой.* ***Пользуйтесь индивидуальными многоразовыми бутылками для воды.***

- *Старайтесь пользоваться услугами местных жителей, покупайте местные продукты и сувениры. Вкладывая деньги в местную экономику, вы поддерживаете средства к существованию, культуру и самообеспеченность людей.*

- *Уважайте культуру и традиции местных жителей.*

ГДЕ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ ПОЛЕЗНЫЕ МЕСТНЫЕ ПРОДУКТЫ

ЮЛ в долине АЮ-ТАПАН - Местное село Жошолу славится изготовлением национальных ковров из войлока – ширдак. Также можно приобрести разнообразные сидушки, тапки, сумки, сувениры из войлока.

Купольный АЛЬП-ОТЕЛЬ - Можно приобрести кумыс (национальный напиток из молока кобылиц), курут (соленый сушеный творог).

ЮЛ на озере ТУЛПАР-КУЛЬ – Можно приобрести лекарственные травы, тканые коврики, сумки.

Все эти вещи делаются местными жителями, покупая эти продукты местного производства, вы улучшаете благосостояние местного населения.

МЕРЫ, ПРИНЯТЫЕ ДЛЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ НА МЕСТНОЕ НАСЕЛЕНИЕ:

Мы включили в наш тур посещение двух юрточных лагерей, которые открыли женщины, живущие в отдаленных районах.

- *В ЮЛ в долине Аю-Тапан хозяйка юрточного лагеря – Гульбарчын воспитывает одна пятерых детей. Зимой вместе с женщинами со своего села (Жошолу) она занимается изготовлением национальных войлочных ковров – ширдак. Летом 2021 года мы вместе с ней поставили 4 юрты рядом с её селом в долине Аю-Тапан. Включили ее ЮЛ в программы инфо-туров для местных и зарубежных туроператоров. В этом году помогли оборудованием для ЮЛ (кровати, постель, дорожки и т.д.), чтобы туристы могли оставаться в ЮЛ на ночь. Гульбарчын стала принимать туристов, привлекать других женщин со своего села для показа мастер классов, для работы в юрточном лагере. Все это помогло улучшить благосостояние местного населения за счет привлечения туристов.*
- *В ЮЛ на озере Тулпар-Куль – хозяйка Зурра. Её юрточный лагерь находится на высоте 3500 м. над уровнем моря, рядом с пиком Ленина, поэтому туристический сезон там короткий – всего два месяца. В 2018 году мы вместе с ней поставили 4 юрты, в 2019 году 5 юрт. Помогли ей оборудованием: кровати, постель, печки для юрт и т.д. В этом году она самостоятельно поставила 5 юрт. Мы помогли ей в приобретении большой юрты. Также принимает туристов, привлекает для мастер классов местных жительниц, что отражается на их благосостоянии.*

ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ОТХОДАМИ:

Мы в наших турах предлагаем туристам привозить свои многоразовые бутылки для воды (берем в тур воду в больших бутылях), по возможности отказываемся от пластика в ланч-боксах.

На нашем сайте вы можете ознакомиться с другими нашими турами по Кыргызстану: *http://www.sunrise-osh.kg/*

1. *Тур «От озер к горным вершинам» начинается в Бишкеке, продолжается на нашем высокогорном озере Иссык-Куль в г. Чолпон-Ате. Затем мы едем на юг нашей страны через самые красивые места нашего Кыргызстана: ущелье Чичкан, озеро Сары-Челек, водохранилище Токтогул. Потом из г.Ош мы направляемся к пику Ленина (7134 м.) по знаменитому Памирскому тракту.*
2. *Тур «Жемчужина юга Кыргызстана – высокогорное озеро Сары-Челек». Это озеро по праву считается одним из самых красивых мест Кыргызстана. Заповедник Сары-Челек – место вечного блаженства и наслаждения. Первозданная природа, горный воздух и удаленность от цивилизации подарит вам чувство радости и умиротворения.*

3. *Тур « Реликтовые ореховые леса Арсланбоба». Арсланбоб это уникальное творение природы, цветущий оазис на высоте 1600 м. Есть версия, что Александр Македонский увез грецкие орехи их Арсланбоба и распространил их в Греции.*
4. *Тур «Один день из жизни кочевников». В этот день вы познакомитесь с Кыргызским фольклором, пообедаете в национальной юрте, поучаствуете в национальных играх и увидите конную игру Кыргызов Кок-Бору.*

ПАМЯТКА ДЛЯ ТУРИСТА

На нашем сайте есть памятка для туристов с полезной информацией. Ниже ссылка на страницу нашего сайта с Памяткой для туриста:
http://www.sunrise-osh.kg/

ССЫЛКА НА ВИДЕО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ:

Информация о Кыргызстане:
https://www.youtube.com/watch?v=uK_73MAkLH8

Национальная игра «Кок-Бору»
https://www.youtube.com/watch?v=Dc8bbFDX6pU

Фольклорное шоу:
https://www.youtube.com/watch?v=IPXhwTb9WU

НАШИ КОНТАКТЫ:

г. Ош, проспект А. Масалиева 25а
Моб: +996 772 55 22 70
+996 555 55 22 70 WhatsApp

E-mail: sunrise.osh@mail.ru
Instagram: @sunrise_pool_hotel_osh
www.sunrise-osh.kg