



## Курортный Памир

Хайкинг с комфортом в горах Памира и погружение в культуру кочевников

**Страна:** Кыргызстан, горы Памира

**Продолжительность тура:** 8 дней / 7 ночей

**Маршрут:** Ош – национальный парк «Кыргыз-Ата» – юртовый лагерь «Поляна Эдельвейсов» – Луковая поляна – озеро Тулпар-Кель – перевал Путешественников – гребень пика Петровского – Ош

### Гарантированные даты группового тура на 2026 год:

Группа №1. **28.06–05.07.2026**

Группа №6: **02.08–09.08.2026**

Группа №2. **05.07–12.07.2026**

Группа №7: **09.08–16.08.2026**

Группа №3. **12.07–19.07.2026**

Группа №8: **16.08–23.08.2026**

Группа №4. **19.07–26.07.2026**

Группа №9: **23.08–30.08.2026**

Группа №5. **26.07–02.08.2026**

<b>Уровень сложности</b>	<p>● Легкий, хайкинг</p> <p>Не требуется специальной подготовки и сложного снаряжения, но нужна базовая выносливость, комфортная трекинговая обувь и одежда по погоде (снаряжение мы бесплатно предоставим на месте).</p>
<b>Возраст</b>	<p>12+. Подходит для здоровых людей любого возраста в хорошей физической форме.</p>
<b>Физическая нагрузка</b>	<p>Умеренная, соответствует кардиотренировке средней интенсивности, сравнима с подъемом на 9 этаж без лифта, активным днем на велосипеде или пробежкой на 7–10 км в умеренном темпе.</p>
<b>Перепады высот во время хайкинга</b>	<p>до 640 м, продолжительность пеших походов: 2–7 часов.</p>



**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 энергетикой величественных гор.

Мы предлагаем очень красивый и **комфортный тур с хайкингом в горах Памира**, который проходит у самого подножия гигантского снежного семитысячника – пика Ленина (7134 м). Это уникальная возможность побывать в далеком и прекрасном мире высоких гор, находясь в безопасности и комфорте, под присмотром опытного гида.

Нас ждут прогулки к бирюзовым озерам *долины Ачик-Таш*, священному *озеру Тулпар-Кель* и *Луковой поляне*, разноцветные скалы и невозмутимый могущественный ледник, головокружительные виды с естественных смотровых площадок, подъем на *перевал Путешественников* (4150 м) и знакомство с культурой кочевников, а также кулинарный мастер-класс по приготовлению вкуснейшего плова.

Мы будем жить на территории **благоустроенного юртового лагеря «Поляна Эдельвейсов»** (3600 м), где можно выбрать тип размещения – в просторных палатках с обогревателями или настоящих кыргызских юртах с непревзойденным комфортом собственного горячего душа, полноценным отоплением, уютом натурального войлока и удобством аутентичной деревянной мебели. Питание здесь – на уровне лучших ресторанов Средней Азии. Щедрые и сбалансированные завтраки, вкуснейшие обеды и душевные ужины сервируются в больших и теплых национальных юртах, в которых собираются неслучайные люди со всего мира.

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!

День	Программа тура
День 1	<p><b>Прибытие в Ош.</b></p> <p>Встреча в аэропорту представителем компании <b>"Central Asia Travel"</b>. Переезд и размещение в гостинице <u>после 14:00</u>. <b>Свободное время</b> без транспортного и экскурсионного обслуживания.</p> <p><b>Ош</b> – «южная столица» и второй по величине город в Кыргызстане, расположен на высоте 963 м над уровнем моря, на юго-восточной окраине плодородной Ферганской долины, у самого подножия Памиро-Алая.</p> <p>В зависимости от времени прибытия, рекомендуем самостоятельную прогулку по центру города: можно посетить <i>торговую улицу</i> с сотней магазинчиков и стрит-фудом, там же при желании приобрести туристическую сим-карту с пакетом интернета (отлично работает в горах Памира) или подняться по лестничной тропе на священную двуглавую <i>Сулейман-гору</i> – примерно за полчаса можно дойти до смотровой площадки на высоте 1092 м, откуда открывается потрясающая панорама на весь Ош. Здесь реет огромный флаг Кыргызстана и находится старинный <i>домик Бобура</i> (XV–XVI вв.), внука Тамерлана. Эффектности этой горе добавляет расположение непосредственно в центре города, а если пойдете ближе к закату, то захватите самые впечатляющие виды.</p> <p>Ночь в гостинице.</p> <p></p>
День 2	<p><b>Национальный парк «Кыргыз-Ата»</b>(40 км + 40 км, 2 ч + 2 ч).</p> <p><b>Переезд в национальный парк «Кыргыз-Ата»</b>, расположенный в предгорьях <i>Алайского хребта</i>. Мы прогуляемся вверх по живописному ущелью до высоты около 1600 м, к панорамной точке с видом на окружающие вершины. По пути увидим арчовые леса, заросли барбариса и шиповника, бурную реку с чистой водой, пасущихся яков, лошадей и бесконечно прекрасную вертикальную перспективу в далекой дымке. Здесь уже веет свежий горный ветер, намекая на завтрашний подъем в высокогорье.</p> <p><b>Обед в юрте</b> – дегустация национальных блюд, знакомство с бытом и традициями кочевников. По желанию – катание на лошадях (за дополнительную плату).</p> <p><b>Возвращение в Ош.</b> Сегодняшний небольшой набор и сброс высоты – это часть акклиматизационной подготовки перед высоким Памиром.</p> <p><i>Общее время в дороге: 4 часа; перепад высот: +640 м, -640 м. Хайкинг ≈ 6 км</i></p> <p>Ночь в гостинице.</p> <p> <b>завтрак, обед</b></p>

---

### Переезд на Памир в лагерь «Поляна Эдельвейсов».

*Время в дороге: ~5 часов; перепад высот: +2680 м.*

Переезд по *Большому Памирскому тракту*, который входит в топ-10 красивейших автодорог мира по версии National Geographic. Дорога будет крайне живописной, садитесь около окошка: мы увидим рыжие горы и красные реки, ширь и бескрайность Алайской долины, головокружительный серпантин *перевала Талдык (3600 м)* и, наконец, снежную северную стену семитысячника – *пика Ленина (7134 м)*.

День 3

Прибытие в туристический юртовый лагерь, расположенный на *поляне Эдельвейсов (3600 м)* с лучшим видом на пик Ленина. Размещение, обед.

Прогулка на *Луковую поляну (3800 м)* – заповедный луг, где некогда стоял альпинистский лагерь, а сейчас обитают только сурки, и растет дикий зеленый лук. В разгар стремительного памирского лета поверхность поляны превращается в пестрый зеленый ковер с буйным разноцветьем, а в конце августа – в безмолвное царство цвета охры. Мы пройдем красивым маршрутом вдоль края *каньона Ачик-Таш*, увидим причудливые скалы-столбы и конусную пирамиду, слияние двух рек и цветные горы, услышим шум воды и звенящую тишину камней.

*Продолжительность прогулки: 2 часа; 7 км; перепад высот: +250 м, -250 м.*

Ночь в лагере «Поляна Эдельвейсов» (3600 м).



*завтрак, обед, ужин*

---

### Поход к озерам долины Ачик-Таш (4 км) и священному озеру Тулпар-Кёль (7 км).

*Продолжительность похода: 5–6 ч; перепад высот: -260 м, +260 м.*

Сегодняшнее утро начнем с прогулки по живописным «фьёрдам» *долины Ачик-Таш* с россыпью чудесных разноцветных озер. Озер множество, некоторые соединяются друг с другом, ежегодно меняя формы. В их кристально бирюзовой глади отражаются грандиозные вершины Памира, а по берегам частенько пасутся стада пугливых яков.

День 4

Дальше наш путь лежит к большому и чистому *озеру Тулпар-Кёль*. Мы спустимся к реке и перейдем по мосту на другую сторону, где и раскинулось священное озеро. По словам местных чабанов, в нем нельзя купаться, брать воду, поить скот и ловить рыбу. Приходить к озеру желательно со светлыми мыслями, можно молиться на берегу, окунать больные части тела или окроплять их водой – обязательно получишь дар исцеления. Мы обойдем озеро вокруг и увидим его извилистые формы с разных ракурсов, а также познакомимся с бытом и традициями кочевых кыргызов, чьи юрты стоят неподалеку. По дороге встретим осликов, лошадей и нетронутые поляны нежных цветущих эдельвейсов, ярких лютиков и альпийских незабудок.

Возвращение в лагерь.

Ночь в лагере «Поляна Эдельвейсов» (3600 м).



*завтрак, обед, ужин*

---

### Поход на перевал Путешественников (4150 м, 10 км).

*Продолжительность похода: 6–7 ч; перепад высот: +550 м, -550 м*

Маршрут к *перевалу Путешественников (4150 м)* пролегает через уже знакомую Луковую поляну, красивый каньон левого притока реки Ачик-Таш и небольшой живописный водопад. На этой тропе можно встретить группы альпинистов, поднимающихся или спускающихся с верхних лагерей или с вершины пика Ленина. По мере подъема на перевал иногда оглядывайтесь назад, чтобы восхититься открывающейся зеленой долиной с высоты полета вертолета.

День 5

На самом перевале нас ждет долгожданный привал и один из лучших видов на грандиозный пик Ленина (7134 м) и его одноименный ледник, а также ближайшие шеститысячники и пятитысячники. Это высшая точка маршрута и эмоциональная кульминация всего тура. Желаящие могут подняться чуть выше по гребню до высоты 4200 м – оттуда еще лучше видно всю долину.

Возвращение в лагерь.

Ночь в лагере «Поляна Эдельвейсов» (3600 м).



*завтрак, обед, ужин*

---

### Подъем на обзорную площадку на гребне пика Петровского (5 км).

*Продолжительность похода: 3-4 ч; перепад высот: +500 м, -500 м.*

День 6

Подъем до высоты 4100 м, откуда открывается потрясающая круговая панорама на живописную *Алайскую долину*, величественный *Заалайский хребет* и его главную вершину – *пик Ленина (7134 м)*. Мы увидим сверху весь лабиринт озер долины Ачик-Таш, внутри которого мы ходили пару дней назад, многочисленные Базовые лагеря, озеро Тулпар-Кель и соседнее снежное ущелье.

Возвращение в лагерь.

Ночь в лагере «Поляна Эдельвейсов» (3600 м).



завтрак, обед, ужин

**Лагерь «Поляна эдельвейсов» – Ош (280 км, 5 ч).**

**Кулинарный мастер-класс** по приготовлению узгенского плова.

Наш профессиональный повар раскроет кулинарные секреты, расскажет и покажет, как приготовить настоящий узгенский плов, а также поделится особенностями приготовления блюд на высоте 3600 м (спойлер – не все так просто, т.к. вода закипает при температуре около 88–90°C). На обед нас ждет собственноручно приготовленный плов.

**День 7**

После обеда – **переезд в Ош** через уже знакомую *Алайскую долину*, которую мы обзревали сверху, и высокогорные *перевалы Талдык (3615 м)* и *Чиирчик (2408 м)*.

*Время в дороге: ≈5 часов; перепад высот: -2680 м.*

Прибытие в Ош, размещение в гостинице.

Ночь в гостинице.



завтрак, обед

**Убытие из Оша.**

**День 8**

Переезд в аэропорт Оша. Завершение программы тура.



завтрак

Стоимость тура в USD для 1 чел.	Стандарт (палатки) «Поляна Эдельвейсов»	Комфорт (юрты) «Поляна Эдельвейсов»
При двухместном размещении	770 USD	1030 USD
При трехместном размещении	—	940 USD
Доплата за одноместное размещение	+100 USD	+245 USD

*Тур является гарантированным и состоится вне зависимости от количества участников.*

*К участию в групповом туре допускаются дети **12+ лет**.*

*(детям 12–14 лет мы предоставляем скидку 50%, агентская комиссия не включена).*

### **В стоимость тура включено:**

- ✓ Встреча/проводы в аэропорту, групповой трансфер аэропорт – гостиница – аэропорт для каждого рейса в день начала и окончания программы.
- ✓ Поездка в национальный парк «Кыргыз-Ата» с обедом в юрте на территории парка.
- ✓ Групповые трансферы Ош – юртовый лагерь «Поляна Эдельвейсов» (3600 м) – Ош.
- ✓ Оформление необходимых документов для посещения района, экологический сбор.
- ✓ Проживание:
  - В гостинице «Санрайз Ош» 3\* в двухместном номере с завтраком.
  - В юртовом лагере «Поляна эдельвейсов»:
    - **Вариант «Стандарт»** – двухместное размещение в комфортабельных отапливаемых палатках с полами и кроватями.
    - **Вариант «Комфорт»** – размещение в комфортабельной отапливаемой персональной юрте по 1–3 человека.
- ✓ Питание во время хайкинга на Памире – полный пансион: трехразовое горячее питание, включая вегетарианское.
- ✓ Услуги горного гида.
- ✓ Аренда снаряжения (аренда бесплатная):
  - телескопические треккинговые палочки для ходьбы,



- накидка для защиты от дождя,
- аптечка групповая.
- ✓ Инфраструктура лагеря «Поляна эдельвейсов»:
  - национальные кыргызские юрты с обогревом для проведения досуга,
  - умывальники и туалеты,
  - душевые кабины,
  - медпункт и консультации дежурного врача,
  - камера хранения,
  - электричество 220 В; 50 Гц.

#### В стоимость тура не включено:

- ☐ Стоимость международных перелетов.
- ☐ Медицинская страховка.
- ☐ Питание в Оше (обеда, ужины).

#### Дополнительные услуги:

- Дополнительная ночь по прибытии или убытии в гостинице 3\* г. Ош:
  - *одноместный номер* – 50 USD за номер в сутки,
  - *двухместный номер* – 60 USD за номер в сутки.

#### Бонусы от компании:

- Сертификат о посещении Памира и достижении высшей точки на маршруте.

### Информация о размещении

Расположение	Размещение
Ош	<b>Sunrise Osh Hotel 3* или подобная</b>
Юртовый лагерь «Поляна эдельвейсов» (3600 м)	<b>«Стандарт»</b> – размещение в кемпинговых палатках <b>«Комфорт»</b> – размещение в кыргызской юрте

#### ▪ Юртовый лагерь «Поляна Эдельвейсов»

**Вариант «Стандарт»** – размещение в просторных **отопливаемых палатках** с полами по 1-2 человека. Каждая палатка оснащена электричеством, обогревателем, настольными лампами, 2 кроватями с матрасами, одеялами, подушками и сменным постельным бельем (пододеяльники, наволочки, простыни) и 2 туристическими стульями в тамбуре. В наших палатках тепло, светло и очень уютно. Палатки рассчитаны на 1-2 человек, трехместное размещение невозможно.

**Вариант «Комфорт»** – размещение с непревзойденным гостиничным удобством в **комфортабельной юрте** по 1–3 человека. Каждая юрта оборудована персональным санузлом (душ, туалет, горячая и холодная вода, фен, полотенца, туалетно-косметические принадлежности), отоплением и электричеством. Внутри – красивая и качественная деревянная мебель ручной работы (шкаф, стол, кресла), кровати с удобными матрасами и сменным постельным бельем, электрический чайник, набор для приготовления чая и сладости. Юрты изготовлены по всем традиционным канонам из натуральных материалов – дерева и войлока. В юртах могут разместиться от 1 до 3 человек.

На благоустроенной территории юртового лагеря «Поляна Эдельвейсов» создана **богатая и качественная инфраструктура для отдыха и восстановления:**

- **Питание от профессиональных поваров:** 3 раза в день команда поваров готовит блюда азиатской и европейской кухонь на уровне лучших ресторанов. Свежий хлеб и лепёшки выпекаются в тандыре прямо на месте каждый день.
- **Отопливаемые юрты-столовые** с традиционной печью, столами и удобными стульями.
- **Гостевые юрты** для проведения досуга в кругу друзей.
- **Сауна, душевые кабинки, туалеты и умывальники:** после прогулок по горным тропам вы сможете расслабиться в настоящей парилке.
- **Медпункт и дежурный врач.**
- **Минимаркет и пункт проката:** для тех, кто что-то забыл.

- Невероятно **уютное кафе**, где в любое время можно выпить чашечку вкуснейшего свежесваренного кофе с ароматной выпечкой или авторским десертом, согреться у необычной печки с кружкой горячего глинтвейна или горного чая, перекусить легким сэндвичем со стаканом свежевыжатого сока или провести приятный вечер с друзьями в баре. И все это с грандиозным видом на семитысячник сквозь большие панорамные окна.
- **Волейбольная площадка** и регулярные международные товарищеские матчи.

## Информация о транспорте

Группа	Наименование транспорта
Группа 1–15 чел.	"Mercedes-Benz Sprinter"

## Организационные вопросы

- **Дедлайн подачи заявки для участия в туре – 30 дней** до начала программы.

Это связано с необходимостью оформления обязательного пропуска для посещения зоны пограничного контроля: район пика Ленина и юртовый лагерь расположен недалеко от границы с Таджикистаном, в приграничной зоне, и поэтому для его посещения необходимо иметь специальное разрешение для всех без исключений.

- **За 30 дней до поездки:** для оформления пропуска нам нужна будет **сканированная копия паспорта** хорошего качества (без заломов, бликов, пальцев), по которому турист планирует прилететь в Кыргызстан. Граждане РФ могут въезжать как по заграничному, так и по внутреннему общегражданскому паспорту.

Оформление пропуска в пограничную зону и обязательный экологический сбор входят в стоимость тура.

- **За 20 дней до поездки:** мы просим прислать **полетные данные** по прибытию и убытию. Авиабилеты турист приобретает самостоятельно.

### При подборе перелетов просим учесть, что:

Прибытие в Ош запланировано в первый день тура, в этот день включено стандартное размещение в гостинице – после 14:00. Если турист прилетает ночью/ранним утром, то по желанию можно забронировать раннее заселение в гостинице за дополнительную плату (об этом нужно заявить заранее). Или оставить вещи в камере хранения и подождать стандартного заселения после 14:00 без доплат.

Убытие из Оша запланировано на 8 день программы, выселение из гостиницы до 12:00.

- Мы также рекомендуем оформить медицинскую **туристическую страховку** категории «Активный отдых», «Треккинг».

### Рекомендации к оформлению страховки:

- Компания-ассистанс, то есть партнер страховой компании за рубежом, должен покрывать риски/расходы на территории Кыргызстана.
- Минимальная сумма покрытия – 15000 USD.
- В поле "Занятие активными видами спорта" (или "Активный отдых") необходимо указать "Треккинг".
- Страна пребывания – Кыргызстан.
- Даты страхового полиса должны совпадать с датами пребывания в Кыргызстане.

- **Трансферы аэропорт – гостиница – аэропорт** предоставляются только в рамках дат группового тура. Если турист прилетает раньше начала программы или улетает позже заявленной даты тура, и бронирует дополнительные ночи в гостинице Оша в дополнение к основной программе через нашу компанию, трансферы в аэропорт переносятся без доплат.

Если турист бронирует дополнительное проживание в Оше самостоятельно, то трансферы из/в аэропорт сгорают.

- Просим учесть, что базовая цена тура дана при условии **двухместного** размещения.

**Если турист путешествует в одиночку**, он может выбрать один из вариантов:

**1. Одноместное размещение по всему маршруту:** доплата +90 USD/за тур при проживании в палатке или +230 USD/за тур при проживании в юрте.

**2. Подселение с другим участником в двухместной палатке** при опции «Стандарт» на территории юртового лагеря «Поляна эдельвейсов»: доплата +75 USD / за тур.

Мы можем гарантировать подселение только в палатке на территории юртового лагеря «Поляна эдельвейсов», но не в юрте и не в гостинице г. Ош.

Для тех, кто путешествует один и выбирает вариант подселения в палатках, мы в любом случае заранее бронируем одноместный номер в гостинице Оша, т.к. мы не можем гарантировать подселение в двухместный номер, поэтому к стоимости тура необходимо будет доплатить +25 USD за ночь за одноместное размещение в гостинице.

Подселение с другим участником при опции «Комфорт» не предоставляется.

### Рекомендуемая одежда, обувь и аксессуары для программы «Курортный Памир»

#### Обувь

1	Ботинки легкие треккинговые, фиксирующие щиколотку, с хорошими протекторами	GORE-TEX (Scarpa kailash GTX, Salomon Quest 4D GTX, The North Face Wreck Mid GTX или аналоги)
2	Легкие кроссовки	На смену треккинговым
3	Шлепанцы/ сандалии/ Crocs (крокс)	Для перемещения по окрестностям лагеря

#### Верхняя одежда

1	Куртка ветро- влагозащитная	Мембранная ткань / GORE-TEX
2	Штаны ветро- влагозащитные	Мембранная ткань / GORE-TEX
3	Куртка пуховая или с синтетическим утеплителем	Для перемещения по окрестностям лагеря

#### Одежда

1	Термобелье тонкое – для отвода влаги	По желанию
2	Флисовая кофта	
3	Рубашка х/б или спортивная с длинным рукавом, 1 шт	
4	Футболки х/б и влаговыводящие, 2-3 шт	
5	Штаны ходовые спортивные/треккинговые	
6	Штаны х/б с футером на вечер в лагере	По желанию
7	Шорты	
8	Носки высокие повседневные (х/б или треккинговые тонкие), 3-4 пары	Тонкие и средние
9	Носки для сна (шерстяные), 1 пара	
10	Шапка теплая (шерсть, флис)	
11	Кепка или панама от солнца	Для защиты шеи от солнца
12	Баффка	

#### Аксессуары

1	Небольшой рюкзак, с которым будет удобно совершать прогулки	18–30 л
2	Спортивная сумка на колесах или чемодан на колесах для перелета и перевозки вещей в лагерь «Поляна эдельвейсов»	
3	Плавки, купальник	Если позволит погода, можно искупаться в озерах

		возле юртового лагеря
4	Бутылка для питьевой воды	
5	Термос	По желанию
6	Полотенце (длиной не более 1 м)	
7	Умывальные принадлежности	
8	Салфетки влажные	
9	Крем от солнца	50SPF и выше
10	Губная помада для защиты от солнца и ветра	20SPF и выше
11	Очки солнцезащитные горные (не городские!)	Защита UV. Важно наличие боковой защиты от яркого света
12	Индивидуальные лекарства	