

# Alay Mountains

TREK





# Pack and Go

## OUTDOOR EXPEDITIONS

Bienvenue chez Pack and Go ! Nous sommes passionnés par la montagne, le voyage et l'aventure. Notre objectif est de redécouvrir le monde d'une manière différente en ouvrant les yeux sur une méthode plus durable de voyager.

Pour nous, la philosophie de la marche est essentielle. Elle nous permet de nous connecter à la nature, de nous dépasser, de trouver un équilibre intérieur et de minimiser notre impact sur terre.

Ce qui rend nos voyages spéciaux, c'est notre volonté de créer un contact authentique avec la population locale. Nous aimons partager des moments de vie uniques et découvrir les traditions et la sagesse des habitants des régions montagneuses.

Mais notre engagement va plus loin. Nous sommes fiers de contribuer à la revalorisation du tourisme dans les espaces délaissés. Nous soutenons une économie sociale et solidaire en travaillant en étroite collaboration avec les communautés locales.

Rejoignez-nous pour une expérience de voyage authentique, empreinte d'humanité et d'aventure. Préparez-vous à explorer des paysages à couper le souffle, à rencontrer des personnes extraordinaires et à vous reconnecter à vous-même.

# Les valeurs Pack and Go

## Outdoor



- Se reconnecter à la vie sauvage , au plein air !
- Vibrer à travers des sensations fortes
- Prendre son pied, enfiler ses bottines... et partir à l'aventure !

## Ethique

- Minimiser son impact sur l'environnement
- Prendre conscience de son empreinte carbone et viser la neutralité
- Contribuer à l'économie locale et soutenir les acteurs de la transition écologique



## Partage



- S'imprégner et vivre une expérience à taille humaine
- Re-découvrir la vraie nature du voyage à travers les partages, les échanges, l'ouverture à soi et au monde

## Authentique

- S'évader des circuits touristiques habituels
- Développer un nouveau regard sur nos pratiques touristiques
- S'imprégner des réalités locales, des réalités de la population d'ici et d'ailleurs



# Destination

# Kirghizistan

Le Kirghizistan, étendu sur 199,951 km<sup>2</sup> (environ 2 fois la Belgique), est un joyau d'Asie centrale, bordé par le Kazakhstan au nord, l'Ouzbékistan à l'ouest, le Tadjikistan au Sud et la Chine à l'est. Sa capitale, Bichkek, marie modernité et traditions, offrant des contrastes entre cultures et modes de vie.

D'un point de vue politique, le Kirghizistan est une république démocratique, indépendante de l'URSS depuis 1991. La monnaie locale est le som kirghize, et bien que le kirghize soit la langue officielle, le russe est aussi couramment parlé.

Le décalage horaire est de GMT + 6.

Le pays bénéficie de divers climats, allant du continental dans les plaines au subarctique en haute montagne. Cette variété de climats se reflète dans les paysages : des steppes habitées par les peuplades nomades aux lacs alpins cristallins, en passant par les majestueuses chaînes de montagnes de Tian Shan et de l'Himalaya.

Le Kirghizistan promet une expérience unique avec des paysages à couper le souffle, un patrimoine nomade riche et une population multiculturelle. Les somptueuses chaînes de montagnes, les lacs étincelants et l'accueil chaleureux des Kirghizes font de cette destination un trésor caché où aventure et authenticité se rencontrent harmonieusement.

# Temps Forts

Difficulté



Engagé

-  Un expérience de vie nomade à cheval entre les camps de yourtes jusqu'au lac de Son Kul
-  La découverte des merveilles de la route de la soie
-  La diversité de la faune et de la flore dans cet univers encore préservé et sauvage.
-  Le passage de 3 cols à plus de 4000 mètres d'altitude
-  La complicité avec notre équipe de guides, porteurs et hôtes



# Itinéraire

Jour 1 : Vol de Bruxelles à Bichkek

Jour 2 : Arrivée à Bichkek et visite de la ville (nuit à l'hôtel)

Jour 3 : Bichkek – route vers Kotchkor

Jour 4 : Route vers Kyzart - premier jour de Trek à cheval vers Kyzart pass (2660m) - Kilemche (nuit en yourte)

Jour 5 : Deuxième jour à cheval (passage d'un col à 3000m) vers le lac de Son Kul (nuit en yourte)

Jour 6 : Route vers Kazarman (nuit chez l'habitant)

Jour 7 : Route vers Och

Jour 8 : Route vers Sary Mogul, lunch chez l'habitant et démarrage du trek (nuit en yourte)

Jour 9 : Trek vers Sary mogul pass (4306m) - descente vers le camp de yourtes (3554m)

Jour 10 : Trek vers Kosh Moinok (2800m) (nuit en yourte)

Jour 11 : Trek vers le col de Sarybel (3120m) - Kojokelen (nuit chez l'habitant)

Jour 12 : Trek vers Jiptick (3300m) (nuit en yourte)

Jour 13 : Trek vers le col de Jiptick (4185m) - Darbazatash (nuit en yourte)

Jour 14 : Transfert vers les montagnes du Pamir - Trek vers le Traveller's Pass (4100m) au Pied du célèbre Pic Lénine et nuit au Tulpar Kul lake (3550m)

Jour 15 : Matinée au Lac Tulpar Kol - Retour Vers Och

Jour 16 : Vol de Retour pour Bruxelles



### Attention :

Pour le bien-être du groupe , nous limitons à 15 participants.

L'itinéraire est mentionné à titre indicatif; les guides accompagnant le groupe se réservent le droit de modifier l'itinéraire prévu, si nécessaire pour la sécurité ou le bien-être du groupe (notamment en fonction de la météo, du niveau du groupe et des événements locaux), sans que cela ne donne droit à une quelconque indemnité.

# Voyage de 16 Jours

## 1590€

### Le prix comprend

- Les nuitées à Bichkek, kotchkor, Kazarman et Och avec pension complète.
- Le repas d'accueil
- Tous les transferts prévus dans le programme en bus privé, ou jeep
- Le salaire, l'équipement, les frais (nourriture, logement, transport) et l'assurance du personnel accompagnant (guides et porteurs).
- La pension complète chez l'habitant et en yourte durant toute la durée du trekking (trois repas par jour).
- La location des chevaux et l'équipement pour la randonnée équestre
- Le portage par cheval partiel des bagages personnels (12 kg/pers MAX)
- Les démarches administratives, taxes d'entrée dans les Parcs Nationaux, permis de trekking.
- L'encadrement par un guide francophone.
- Les frais administratifs et les frais d'agence locale

### Le prix ne comprend pas

- Le billet d'avion.
- Les boissons.
- Le repas de Midi à Bichkek et les deux repas du soir à Och (Une cagnotte de 50€ sera organisée pour les repas en ville et boissons de fin de journée.)
- L'assurance personnelle obligatoire (secours en montagne, assistance médicale et de rapatriement).
- L'assurance annulation (à prendre en Europe).
- Les pourboires (comptez un min. de 30 euros par guide pour le trek de 7 jours et 15 euros par guide pour la randonnée équestre).
- Tout ce qui n'est pas inclus sous la rubrique précédente.

### Conditions d'inscription et paiement

L'inscription devient effective après le paiement de 390 € sur le compte:

Antoine Duwez (Pack and Go)

IBAN : BE34 0019 3823 3990

Avec en communication : nom, prénom et la mention

«Pack and Go **Alay mountains 1** ou **2**».

# Formalités administratives

## Passeport Visa

- Un passeport en cours de validité est obligatoire et doit être valable jusqu'au moins 6 mois après la date de votre retour.
- Voyager au Kirghizistan ne requiert pas de Visa à moins d'y rester plus de 60 jours.
- L'entièreté des permis de séjours et des taxes dans le Pamir sont pris en charge par Pack and GO

## Assurance

- L'assurance personnelle obligatoire (secours en montagne, assistance médicale et de rapatriement). Il vous suffit d'en faire la demande auprès de votre assureur.
- L'assurance annulation (à prendre en Europe lorsque vous réserverez votre billet d'avion). Celle-ci implique un coût supplémentaire et est facultative. En cas d'annulation, si votre vol n'est pas assuré, Pack and Go se décharge de toute responsabilité.

## Vols

- Vos billets d'avions sont à réserver **par vos soins** au mieux plus de 3 mois avant le départ,
- L'équipe Pack and Go se chargera de vous renseigner le bon moment pour réserver.
- L'équipe de guides n'encadre pas le trajet d'aller et de retour étant donné qu'elle se trouvera déjà sur place pour préparer votre arrivée.

## Santé

- Des précautions sanitaires sont à prendre comme pour tout voyage dans un pays hors Europe. Vaccins ou traitements conseillés **Hépatite A et B** et être à jour pour le **tétanos, la polio et la fièvre typhoïde**. Un examen général auprès de votre médecin traitant est vivement conseillé. Si vous avez besoin de médicaments spécifiques, veuillez les emporter.
- Médecine Tropicale – Tél 0900/10110.
- Mesures Covid : en cas de menace de pandémie, l'organisation se décharge de toute responsabilité.

## Documents

- Avant le départ, nous vous demandons de nous remettre les documents suivants :  
1 photocopies de passeport - 1 photocopie du contrat d'assurance

\*Toutes ces informations sont à lire avec attention

# Prévention et préparation

## Condition Physique

Une bonne condition physique est recommandée : il est préférable de commencer à s'entraîner quelques mois avant simplement en marchant plusieurs fois par mois au moins 20km avec un certain dénivelé. Un trek au Kirghizistan ce n'est pas si simple, entre les terrains rocaillieux, l'altitude et le confort rudimentaire, il vaut mieux s'y préparer.

## Problèmes liés à l'altitude

(AMS – Acute Mountain Sickness)

Si vous projetez de partir en trekking en haute altitude, vous ressentirez certainement le manque d'oxygène au dessus de 2500m. Néanmoins, les problèmes liés à l'altitude ne se déclarent jamais en-dessous de 3000m. En cas de malaise, notre équipe de professionnels prendra toutes mesures nécessaires à votre mieux être.

## Les symptômes principaux de l'AMS

Mal de tête permanent Manque d'appétit et de sommeil Fatigue et étourdissement, difficultés d'uriner (urine très jaune) ou encore, une toux sèche.

## Prévention

Boire beaucoup, éviter tout alcool ou tabac, absorber de l'aspirine et de l'ail en prévention. En cas de problèmes sérieux, il est impératif de redescendre au plus vite de plusieurs centaines de mètres, même de nuit s'il le faut. C'est le seul remède ! Ne jamais hésiter à vous confier au guide. Il est là pour vous rassurer et le cas échéant, pour réagir rapidement. Nous faisons des étapes en tenant compte de l'adaptation progressive à l'altitude.



# Liste de matériel

Documents à remettre avant le départ :

- Une photocopie de votre passeport
- Une photocopie de votre contrat d'assurance.(la page avec votre nom suffit)

(Ces documents sont à remettre impérativement avant le départ et seront utilisés pour réaliser vos permis de trek et permis d'entrée pour les parcs nationaux)

Documents :

- Passeport
- Billet d'avion
- Cash : solde du voyage + 50€ cagnotte + Votre argent de poche
- Carte de crédit ou débit (veillez à prévenir votre banque à l'avance)

Matériel électronique (facultatif) :

- Téléphone + Chargeur (pas besoin d'adaptateur ce sont les même prises)
- Batterie externe (nous n'aurons pas toujours l'occasion de recharger nos appareils)
- Appareil Photo + chargeur
- Petit domino (Pour pouvoir brancher deux appareils)

Petit Matos Pratique :

- Lunettes de soleil
- Lampe frontale
- Sac Banane (Pour mettre tous vos documents et votre argent perso)
- Gourde (l'eau est potable partout, les guides disposeront tout de même de dispositifs pour filtrer l'eau)
- Kit de réparation (Lacets de rechange, petite toile adhésive)
- Jeu de cartes , carnet, bic, livre et autres occupations

Trousse de toilette :

- Serviette microfibras
- Savon et shampoing (Optez pour un savon solide artisanal qui ne pollue pas l'eau)
- Gant de toilette
- Brosse à dents
- Dentifrice
- Papier toilette et lingettes
- Déodorant (Pas de déo en bombe car la pression risque d'augmenter avec l'altitude. Une pierre d'alun est la solution la moins polluante.

## Pharmacie :

- Médication personnelle
- Baume à lèvres
- Sparadrap et compeed
- Antalgique (ibuprofène, aspirine, paracétamol)
- Pastilles purifiantes (Aquatabs , micropur)
- Crème solaire
- Lotion anti-moustique (de préférence huiles essentielles)
- Carobel (charbon actif naturel efficace pour les problèmes intestinaux)
- Tout autre prévention, médicament que vous estimez pertinent pour le voyage, les guides seront équipés d'une trousse de secours exhaustive.

## Matériel de randonnée :

- Sac moins 50 litres (Duffle bag , sac a dos, peu importe mais pas de valise à roulettes !) (Ce sac sera porté par des chevaux et contiendra tout votre équipement de trek, vous y aurez accès tous les jours) !!! CONTENANT DU SAC MAX 12KG !!!
- Sac à dos de randonnée entre 15 et 30L (dans lequel vous porterez votre eau, snacks et veste imperméable)
- Sac de couchage (résistant à -10°C) (Il est possible d'en réserver via l'organisation)
- Sac à viande (vous l'utiliserez dans votre sac de couchage, il fait office de drap de lit et fait gagner 1°C)
- Batons de marche (en soute ) (facultatif)

## Vêtements et équipement\* :

- Chaussures de Randonnée hautes
- Paire de chaussures (Basket ou chaussures légères pour la fin de journée)
- Paire de tong (facultatif mais utile lorsque l'on va se laver)
- Veste imperméable (Goretex, Kway)
- Cape de pluie (facultatif)
- Doudoune ou gros polar pour la fin de journée
- Polar / seconde couche
- Sous pull technique (léger et relativement chaud)
- T-shirts Légers (4 ou 5 feront largement l'affaire)
- Pantalon de Rando léger et imperméable
- 2 Shorts
- Chaussettes fines
- Chaussettes de montagne
- Gants légers
- Gants Chauds
- Guêtres
- Chapeau, casquette
- Bonnet
- Buff ou tour de cou / chèche
- Vêtements de ville légers (Sandales, short et chemise légère ou t-shirt)

\*C'est à vous d'estimer la quantité de vêtements dont vous avez besoin pour le trek, sachez toutefois qu'il est possible de faire sa lessive et de faire sécher ses vêtements sur son sac la journée, Pensez que chaque vêtement emporté est un vêtement porté!

# Accompagnateurs



ANTOINE DUWEZ

Guide accompagnateur Belge

Tel : 0032 474 082766

Email : Antoine\_dwz@hotmail.com



VINCENT JACQUEMIN

Guide accompagnateur Belge

Tel : 0032 499 185071

Email : vincent.jacquemin95@gmail.com

Voyage organisé en partenariat avec les guides de **Visit Alay travel**



DES QUESTIONS ? CONTACTEZ NOUS PAR  
TÉLÉPHONE OU PAR MAIL

**Merci pour votre confiance !**