



Курортный Памир

Активный отдых с комфортом в горах Памира 2025
Приключенческий тур с легким трекингом и погружением в культуру кочевников

Страна: Кыргызстан, горы Памира

Продолжительность тура: 8 дней / 7 ночей

Маршрут: Ош – национальный парк «Кыргыз-Ата» – юртовый лагерь «Поляна Эдельвейсов» – Ош

Гарантированные даты группового тура 2025:

Группа №01: 29.06–06.07.2025

Группа №02: 06.07–13.07.2025

Группа №03: 13.07–20.07.2025

Группа №04: 20.07–27.07.2025

Группа №05: 27.07–03.08.2025

Группа №06: 03.08–10.08.2025

Группа №07: 10.08–17.08.2025

Группа №08: 17.08–24.08.2025

Группа №09: 24.08–31.08.2025

Группа №10: 31.08–07.09.2025

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 в горах Памира**, который проходит у самого подножия гигантского снежного семитысячника – пика Ленина (7134 м). Это уникальный высокогорный район, уже разведанный и любимый, но еще не заезженный туристами и сохранивший свою первозданную красоту. У вас есть 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, знакомство с коренными жителями и культурой кочевников, а также кулинарный мастер-класс по приготовлению вкуснейшего плова. Специальной подготовки и снаряжения для этой программы не требуется: все, что нужно – бесплатно выдадим на месте.

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	Маршрут	Программа тура	Питание
<p>День 1.</p>	 Прибытие в Ош	<p>Прибытие в Ош.</p> <p>Встреча в аэропорту представителем компании "Central Asia Travel". Переезд и размещение в гостинице <u>после 14:00</u>. Свободное время без транспортного и экскурсионного обслуживания.</p> <p>Ош – «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>местный базар</i> или <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 домик Бобура (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>
			
<p>День 2.</p>	 Нац. парк «Кыргыз-Ата» (40 км + 40 км, 2 ч + 2 ч)  (≈6 км)	<p>Национальный парк «Кыргыз-Ата».</p> <p>Переезд в национальный парк «Кыргыз-Ата», 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>Обед в юрте – дегустация национальных блюд и кумыса, знакомство с бытом и традициями кочевников. По желанию – катание на лошадях (за дополнительную плату).</p> <p>Возвращение в Ош. Сегодняшний небольшой набор и сброс высоты – это часть акклиматизационной подготовки перед высоким Памиром.</p> <p><i>Время в пути: 4 часа; перепад высот: +640 м, -640 м.</i></p> <p>Ночь в гостинице.</p>	 Завтрак Обед



День 3.


«Поляна
Эдельвейсов»
(280 км, 5 ч)


Луковая
поляна
(7 км)

Переезд на Памир в лагерь «Поляна Эдельвейсов».

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).

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.

Время в пути: 2 часа; перепад высот: +250 м, -250 м.

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



Завтрак
Обед
Ужин



День 4.


Озера долины
Ачик-Таш
(4 км)

Озеро
Тулпар-Кель
(7 км)

Поход к озерам долины Ачик-Таш и священному озеру Тулпар-Кель.

Время в пути: 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.

Дальше наш путь лежит к большому и чистому **озеру Тулпар-Кель**. 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

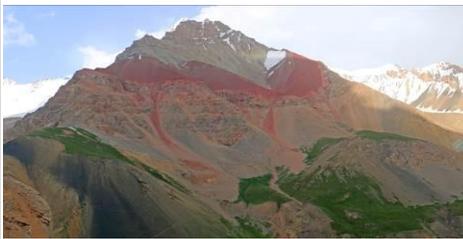


Завтрак
Обед
Ужин

	<p>дороге встретим осликов, лошадей и нетронутые поляны нежных цветущих эдельвейсов, ярких лютиков и альпийских незабудок.</p> <p>Возвращение в лагерь. <i>Кулинарный мастер-класс</i> по приготовлению узгенского плова.</p> <p>Ночь в лагере «Поляна Эдельвейсов» (3600 м).</p>	
--	---	--



<p>День 5.</p>	<p></p> <p>Обратная сторона каньона Ачик-Таш (15 км)</p>	<p>Поход по обратной стороне каньона Ачик-Таш.</p> <p><i>Время в пути: 6 ч; перепад высот: +500 м, -500 м.</i></p> <p>Сегодня мы увидим уникальные панорамы, которые практически никто из приезжающих на пик Ленина не видит, так как основные маршруты лежат на стороне Базовых лагерей, и редко кто путешествует по другому берегу реки.</p> <p>Мы перейдем по уже знакомому мосту через <i>реку Ачик-Таш</i> и направимся вверх, параллельно отвесному каньону по направлению к массивному леднику пика Ленина. Добравшись до слияния рек, выйдем к потрясающей панорамной точке, откуда открываются виды на тысячелетние льды, снега и морены, радужные горы и зеленое плато Луковой поляны, бугристый гребень <i>пика Петровского</i> (4700 м), весь живописный каньон Ачик-Таш и наш Базовый лагерь с необычного ракурса, альпийские луга и стада яков. Мы увидим вдали маршрут восхождения и саму вершину пика Ленина, знаменитое снежно-ледовое <i>плато "Сковорода"</i>, <i>пик XIX Партсъезда</i> (5920 м), <i>пик Спартак</i> (6183 м), <i>перевал Крыленко</i> (5820 м) и <i>перевал Путешественников</i> (4150 м).</p> <p>Возвращение в лагерь.</p> <p>Ночь в лагере «Поляна Эдельвейсов» (3600 м).</p>	<p></p> <p>Завтрак Обед Ужин</p>
-----------------------	---	--	---



<p>День 6.</p>	 Перевал Путешественников (10 км)	<p>Поход на перевал Путешественников (4150 м). <i>Время в пути: 6–7 ч; перепад высот: +550 м, -550 м</i></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Возвращение в лагерь. Ночь в лагере «Поляна Эдельвейсов» (3600 м).</p>	 Завтрак Обед Ужин
			
<p>День 7.</p>	 Гребень пика Петровского (5 км)  Лагерь «Поляна эдельвейсов» – Ош (280 км, 5 ч)	<p>Подъем на обзорную площадку на гребне пика Петровского. <i>Время в пути: 3-4 ч; перепад высот: +500 м, -500 м.</i></p> <p>Подъем до высоты 4100 м, откуда открывается потрясающая круговая панорама на живописную <i>Алайскую долину</i>, величественный Заалайский хребет и его главную вершину – <i>пик Ленина</i> (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. Спуск в лагерь.</p> <p>После обеда – переезд в Ош через уже знакомую <i>Алайскую долину</i>, которую мы сегодня утром обозревали сверху, и высокогорные перевалы <i>Талдык</i> (3615 м) и <i>Чиирчик</i> (2408 м).</p> <p>Прибытие в Ош, размещение в гостинице. Ночь в гостинице.</p>	 Завтрак Обед
			
<p>День 8.</p>	 Убытие из Оша	Переезд в аэропорт Оша. Завершение программы тура.	 Завтрак

Стоимость тура 2025 в USD/чел:	Стандарт (палатки) «Поляна Эдельвейсов»	Комфорт (юрты) «Поляна Эдельвейсов»
Двухместное размещение	730 USD	980 USD
Трехместное размещение	—	910 USD

Одноместное размещение	+90 USD	+230 USD
-------------------------------	---------	----------

В стоимость тура включена агентская комиссия (доплата за одноместное размещение – нетто). Тур является гарантированным и состоится вне зависимости от количества участников.

Детям до 14 лет мы предоставляем 50% скидку на тур. Агентская комиссия не включена.

В стоимость тура включено:

- ✓ Встречи и проводы в аэропорту.
- ✓ Все переезды согласно программе.
- ✓ 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»** – размещение в комфортабельных отапливаемых палатках с кроватями.
 - ▶ **Вариант «Комфорт»** – размещение в комфортабельной отапливаемой юрте по 1-2-3 человека.
- ✓ Питание – полный пансион: трехразовое горячее питание, включая вегетарианское.
- ✓ Услуги горного гида.
- ✓ Аренда снаряжения (аренда бесплатная):
 - телескопические 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,
 - сауна и душевые кабины,
 - медицинское обслуживание,
 - 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*:
 - *одноместный номер* – 45 USD за номер в сутки,
 - *двухместный номер* – 55 USD за номер в сутки.

Бонусы от компании:

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

Информация о размещении

Данный маршрут предполагает следующие типы размещения:

Расположение	Размещение
Ош	Sunrise Osh Hotel 3* или подобная
Юртовый лагерь «Поляна эдельвейсов»	«Стандарт» – размещение в кемпинговых палатках «Комфорт» – размещение в кыргызской юрте

- Юртовый лагерь «Поляна Эдельвейсов»

Вариант «Стандарт» – размещение в отапливаемых кемпинговых палатках по 1-2 человека. Каждая палатка оснащена электричеством, обогревателем, 2 кроватями, матрасами, одеялами, подушками, сменным постельным бельём (пододеяльники, наволочки, простыни) и 2 туристическими стульями в тамбуре.

Вариант «Комфорт» – размещение в комфортабельной юрте по 1-2-3 человека. В каждой юрте есть персональный санузел (душевая кабина, туалет, горячая/холодная вода, фен, полотенца, туалетно-косметические принадлежности), отопление, электричество, кровати, постельное бельё, шкаф, стол, кресла, электрический чайник, набор для приготовления чая и сладости,

На территории юртового лагеря «Поляна Эдельвейсов» имеются душевые кабинки, сауна, умывальники, туалеты, пункт проката, сувенирный магазин, Wi-Fi, камера хранения, просторные отапливаемые юрты (столовые, для отдыха, для проведения мастер-классов), медпункт, волейбольная площадка. А главная изюминка юртового лагеря – это 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.

Необходимое снаряжение и одежда

Рекомендуемое снаряжение и одежда для программы «Курортный Памир»

1	Небольшой рюкзак, с которым будет удобно совершать прогулки	18–30л
2	Спортивная сумка на колесах или чемодан на колесах для перелета и перевозки вещей в лагерь «Поляна эдельвейсов»	

Обувь

1	Ботинки легкие трекинговые, 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 трекинговым
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	На вечер

Одежда

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

Аксессуары

1	Плавки, купальник	Если позволит погода, можно искупаться в озерах возле Базового лагеря
2	Бутылка для питьевой воды	
3	Термос	По желанию
4	Полотенце (длиной не более 1 м)	
5	Умывальные принадлежности	
6	Салфетки влажные	
7	Крем от солнца	50 SPF и выше
8	Губная помада для защиты от солнца и ветра	20 SPF и выше
9	Очки солнцезащитные горные (не городские!)	Защита UV. Важно наличие боковой защиты от яркого света.
10	Индивидуальные лекарства	

Информация о транспорте

На данном маршруте используется следующий вид транспорта:

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

Документы

В Кыргызстане действует безвизовый режим с Россией. Граждане РФ могут въезжать в Кыргызстан как по заграничному, так и по общегражданскому паспорту и находиться без регистрации до 30 дней.

Оформление необходимых документов для посещения района пика Ленина (пропуск в пограничную зону, экологический сбор) входит в стоимость тура.