



Kirghizistan – Tajikistan – Uzbekistan

PAMIR HIGHWAY E VIA DELLA SETA

### *Guida al viaggio:*

Questo viaggio avventuroso attraverso le leggendarie strade montane del Pamir conduce nel cuore di una delle regioni più isolate e spettacolari del pianeta. Dalle steppe del Kirghizistan alle vette innevate del Tagikistan per finire l'avventura nella mitica Samarcanda, si attraversano paesaggi selvaggi, laghi d'alta quota e villaggi sperduti dove il tempo sembra essersi fermato. Si esplora l'aspra bellezza della catena del Pamir, la spiritualità del Corridoio del Wakhan e l'eredità storica delle antiche città sogdiane come Penjikent e Sarazm. Lungo il tragitto si entra in contatto con l'autentica cultura pamira, si incontrano artigiani, si assiste a lezioni di cucina locale e si vive l'ospitalità genuina delle popolazioni montane. Dai panorami mozzafiato del Peak Lenin fino ai bazar di Khorog, ogni tappa è un'immersione nella vita remota dell'Asia Centrale.

**Questo viaggio di gruppo viene organizzato con una partenza internazionale, i partecipanti si incontreranno quindi ad Osh.**

#### **Quando partire:**

L'estate è il periodo migliore per affrontare questo viaggio, in particolare da metà giugno a fine settembre, quando i passi di montagna sono percorribili e il clima è più stabile. Tuttavia, anche nei mesi più caldi le notti in quota possono essere fredde e il meteo resta variabile. Si consiglia abbigliamento a strati e una buona giacca antivento/impermeabile.

#### **Come ci muoviamo:**

Si viaggia in mezzi a trazione anteriore lungo la Pamir Highway con alcune escursioni a piedi per il trasporto da e per gli aeroporti verrà utilizzato un minivan.

#### **Dove dormiamo:**

Pernotteremo in hotel 3\* e 4\* nelle maggiori città. Nel resto dell'itinerario le uniche sistemazioni disponibili sono pensioni/case locali oppure yurte. I soggiorni nelle guest-house e nelle case locali sono caratterizzati da un'immersione nei modi di vita quotidiana della gente del posto. Il numero di ospiti alloggiati per camera è 3-4. I bagni sono in comune nel cortile. La mancanza di comfort da molti alberghi nelle pensioni è compensata dalla gentilezza e dall'ospitalità dei loro ospiti.

#### **Bene a sapersi:**

Per questo viaggio è necessario un buono spirito di adattamento, sia per i lunghi spostamenti in auto, sia per i pernottamenti nelle case locali. Nella zona Pamir si attraversano alcuni passi tra i 4.000 metri e i 4655 metri, ma solo pochi pernottamenti avvengono a quote tra i 3500 e i 3900 m. È necessario essere in buone condizioni di salute. Durante l'itinerario si raggiungono quote piuttosto elevate e non consuete per il nostro organismo. Se la salita avviene rapidamente si possono manifestare lievi sintomi di mal di montagna: mal di testa, inappetenza, nausea, sonnolenza o insonnia. I sintomi spariscono non appena si scende a quote più basse o dopo un paio di giorni di permanenza in quota.

Per effettuare questo viaggio è necessario il passaporto con sei mesi di validità residua e pagine libere a sufficienza per l'attraversamento delle frontiere. Per i cittadini di nazionalità italiana verranno richiesti dalla nostra organizzazione i documenti necessari per i permessi necessari (GBAO). È richiesta scansione del passaporto ed una fototessera. Non è invece richiesto il visto per cittadini di nazionalità italiana per soggiorni turistici inferiori ai 60 giorni. **Nessuna vaccinazione è obbligatoria.**



Kirghizistan – Tajikistan – Uzbekistan

## PAMIR HIGHWAY E VIA DELLA SETA

*1°/2° giorno*

### **Milano – Osh**

Partenza con volo internazionale di linea per Bishkek e volo domestico per Osh, seconda città del Kirghyzstan. Incontro con il personale e trasferimento in hotel. Tempo per riposare oppure fare un giro panoramico della città; tra le località principali consigliamo la scalinata per la montagna sacra Suleiman-Too dalla quale si gode un ampio panorama sulla città e il paesaggio circostante. Cena in ristorante e pernottamento in hotel (Sunrise Osh Hotel 3\* o similare) con trattamento di mezza pensione (pranzo e cena).

*3° giorno*

### **Osh – Campo Base Peak Lenin**

Dopo colazione ci si avvia lungo la leggendaria Pamir Highway, una tra le strade più alte al mondo che offre viste mozzafiato su tutta la catena montuosa del Pamir. Costruita negli anni '30 del novecento è stata fondamentale all'Unione Sovietica per controllare i confini meridionali del proprio territorio. Dopo aver superato il Passo Taldyk si raggiungerà il campo delle yurte nella località di Edelweiss Meadows, posto privilegiato per godere della magnificenza del Peak Lenin (7134m). Dopo pranzo ci sarà una semplice escursione alla Lukovaya Meadow, lussureggiante tappeto verde una volta campo base per le scalate. Il sentiero poi continua lungo la gola Achik-Tash caratterizzata da pilastri di roccia, piramidi naturali e la confluenza di due torrenti. Pernottamento in yurta al campo con trattamento di pensione completa.

*4° giorno*

### **Campo Base Peak Lenin – Lago Tulpar Kol**

Dopo Colazione ci si incammina a piedi per una semplice escursione lungo la valle di Achik Tash, caratterizzata da una moltitudine di laghi dai colori accesi e dalle forme mutevoli e da una costante vista sulle vette della catena del Pamir. Si raggiungerà poi l'idilliaco lago Tuplar-Kol alla quale si costeggeranno le sponde godendo così di diverse prospettive e panorami. Ritenuto sacro dalla popolazione kirghisa in quanto capace di curare le malattie o le ferite, è importante non imbottigliare la sua acqua né immergersi. Ritornati al campo ci attenderà una lezione di cucina di piatti locali. Pernottamento in yurta al campo con trattamento di pensione completa.

*5° giorno*

### **Campo Base Peak Lenin – Passo Kyzyl Art – Murghab**

Dopo colazione ci si avvia verso il passo Kyzyl, ad una quota di 4280m e confine di stato tra il Kirghizistan e il Tagikistan. Superate le formalità di frontiera si procede al lago d'alta quota Karakul (3914m), tradotto letteralmente come Lago Nero è un lago formatosi a seguito dell'impatto di un meteorite 25 milioni di anni fa. Il tragitto si conclude a Murghab dopo aver superato il passo Ak-Baital, uno tra i più alti al mondo con i suoi 4655m. Situato su di un altipiano, Murghab è l'insediamento abitato più alto di tutta l'Asia centrale ed è rinomato per l'abilità degli artigiani Pamiri. Pernottamento in hotel (Hotel Pamir o similare) con trattamento di pensione completa.

*6° giorno*

### **Murghab – Langar**

Dopo colazione si lascia l'insediamento e ci si avvia verso il remoto villaggio Langar, situato nel corridoio del Wakhan. Questo lembo di terra, incastonato tra Afghanistan, Tagikistan, Pakistan e Cina, è un remoto passaggio montano creato nel XIX secolo come zona cuscinetto tra imperi, fondamentale percorso lungo la via della seta oggi è simbolo di isolamento e culture antiche sopravvissute al tempo. Il villaggio di Langar è una di queste testimonianze, conosciuto anche per le sue migliaia di petroglifi raffiguranti scene di caccia e di vita quotidiana. Cena e pernottamento in una guesthouse con trattamento di pensione completa.

FOCUS World Services Srl – Viale dei Mille, 38 20129 MILANO (MI)

Tel. 02 89 40 20 52 r.a. - Fax 02 89 40 24 33

e-mail: [focus@focus-italia.com](mailto:focus@focus-italia.com) - web site [www.focus-italia.com](http://www.focus-italia.com)

Per le condizioni generali di vendita e la policy sulla privacy si rimanda al sito [www.focus-italia.com](http://www.focus-italia.com)



*7° giorno*

**Langar - Ishkashim**

Dopo colazione si riparte in auto facendo sosta a Jamg per visitare la tomba e la casa-museo del poeta e musicista Sufi Mubarak Kadam. E alle sorgenti termali di Bibi Fatima, la moglie di maometto, famose per le proprietà curative. Fino ad arrivare alla cittadina di Ishkashim. Cena e pernottamento in una guesthouse locale con trattamento di pensione completa.

*8° giorno*

**Ishkashim – Khorog**

Dopo colazione trasferimento a Khorog, il centro amministrativo del Gorno-Badakhshan. All'arrivo si visiterà il giardino botanico, il secondo più alto al mondo e con una vastità di flora da tutto il mondo. Terminata la visita si visiterà il museo storico ed etnografico che esibisce in mostra la ricchezza della storia e della cultura di questo popolo straordinario. Nel pomeriggio si visiteranno i Bazar ricchi di prodotti locali e artigianali prima di rientrare in hotel per la cena. Pernottamento presso hotel (hotel Lal 3\* o similare) con trattamento di pensione completa.

*9° giorno*

**Khorog – Kalai-Khumb**

Dopo colazione trasferimento al villaggio di Kalai-Khumb con una sosta al sito archeologico di Karon. La città di Kalai-Khumb, situata vicino il confine Afgano alla confluenza dei fiumi Khumbom e Panj, è una cittadina di 2000 abitanti fondata nel XV secolo come fortezza ed è stata capitale del principato Tagiko indipendente di Darvaz fino al XIX secolo. Darvaz è conosciuta per la fertile terra e la forte produzione agricola di grano, cereali, meloni, melograni e tanta altra frutta e verdura che si avrà la possibilità di assaporare. Pernottamento in hotel (hotel Karon Palace 4\* o similare) con trattamento di pensione completa.

*10° giorno*

**Kalai-Khumb – Dushanbe**

Dopo la colazione trasferimento alla città di Dushanbe, capitale del Tajikistan. Si visiteranno lungo il percorso il mausoleo di Mir Sayyid Ali Hamadani e la fortezza di Hulbuk. Arrivati a Dushanbe tempo libero a disposizione per esplorare la città, famosa per l'infrastruttura ben sviluppata e le tante vie e piazze nominate a seguito di poeti e scrittori prima di ritrovarsi per la cena in un ristorante locale. Pernottamento in hotel (The Rumi Hotel 4\* o similare) con trattamento di pensione completa.

*11° giorno*

**Dushanbe**

Dopo colazione, intera giornata dedicata all'esplorazione della città. Si visiterà il museo delle antichità del Tajikistan, con una collezione unica di artefatti antichi con la punta di diamante che è la colossale statua del Buddha in Nirvana, alta quasi 13 metri, pesante 5 tonnellate e mezzo e risalente al 6°/8° secolo. Seguirà una camminata al parco Rudaki e parco Centrale raggiungendo il monumento di Ismail Samani. Terminate le visite trasferimento alle antiche rovine della fortezza di Hissar, risalente al XVIII secolo con i circostanti bazaar e il mausoleo di Mehrgon. Trasferimento a Dushanbe, cena libera e pernottamento in hotel con trattamento di sola colazione.



- 12° giorno*     **Dushambe - Iskanderkul Lake**  
Dopo colazione trasferimento al villaggio montano di Margeb, simbolo rappresentativo della vita tradizionale. Dopo pranzo si visiterà il lago di alta quota Iskanderkul, situato a 2195m nelle montagne di Fann è stato nominato in seguito ad Alessandro Magno ed è considerato uno dei laghi più belli di tutta l'asia centrale. Pernottamento in cottage con trattamento di pensione completa.
- 13° giorno*     **Iskanderkul Lake – Penjikent**  
Dopo colazione breve escursione alle spettacolari cascate, conosciute come il Niagara di Fann, situate in una stretta e pittoresca gola lungo il fiume Iskanderdarya e alte 43 metri. Una piattaforma panoramica permette di godere questo spettacolo naturale al suo massimo potenziale. Terminata l'escursione trasferimento a Penjikent, uno degli insediamenti più antichi di tutta l'asia centrale con una storia di oltre 5000 anni. È conosciuta localmente come la Pompeii dell'asia centrale e rinomata per l'architettura e gli affreschi Sodigiani, risalenti al primo millennio d.C. Inseguito si visiterà il museo locale dedicato al poeta Persiano Rudaki, padre della poesia persiana classica e nato qui. Pernottamento in hotel (Penjikent Plaza 3\* o similare) con trattamento di solo colazione.
- 14° giorno*     **Penjikent – rovine di Sarazm – laghi di Marguzor – Samarcanda**  
Dopo colazione si raggiungeranno gli antichi insediamenti di Sarazm, uno dei primissimi insediamenti urbani in asia centrale, risalente a 3500 anni a.C. Nodo centrale prima nella via dei lapislazzuli e successivamente la via della seta. È stato il primo sito UNESCO in tutto il Tajikistan. Proseguendo lungo il tragitto si raggiungono i laghi di Marguzor nella valle di Haftku, qui si avrà modo di fare una piccola passeggiata costeggiando i laghi con un pic-nic sulle sponde. Dopo pranzo si attraversa il confine tra Tajikistan e Uzbekistan e si prosegue verso la rinomata Samarcanda, dopo il check-in tempo libero a disposizione per esplorare la città. Cena e pernottamento in hotel (Hotel Arba 3\* o similare) con trattamento di mezza pensione (colazione e cena).
- 15° giorno*     **Samarcanda – Milano**  
In nottata trasferimento in aeroporto per il volo di ritorno. Rientro in Italia previsto per la tarda mattinata.



Kirghizistan – Tajikistan – Uzbekistan

## PAMIR HIGHWAY E VIA DELLA SETA

|  |   |
|--|---|
| <b>Pamir Highway in gruppo internazionale</b>          | <b>15 giorni</b>                            |
| <b>Data di Partenza*:</b>                              | <b>14 luglio – 11 agosto 2026</b>           |
| Quota individuale di partecipazione:                   | Euro  |
| Minimo 2 partecipanti                                  | 3.650 (esclusi voli internazionali)         |
| Voli internazionali Milano/Bishkek e Samarcanda/Milano | da 850 euro (tasse e bagaglio inclusi)      |
| Supplementi:   |   |
| Camera Singola (in hotel)                              | 350 (non disponibile in yurtā e guesthouse) |

### \*Altre date su richiesta

### \*Possibilità di aggiungere un soggiorno a Samarcanda su richiesta

#### La quota comprende:

- ✓ trasferimenti via terra con automezzo privato con aria condizionata per l'intero tour
- ✓ trasferimento con volo interno da Bishkek a Osh
- ✓ sistemazione in camera doppia in hotel con trattamento di prima colazione
- ✓ sistemazione in yurtā al campo Edelweiss Meadows
- ✓ sistemazione in guesthouse in camera quadrupla
- ✓ sistemazione in cottage al lago Iskanderkul con trattamento di prima colazione
- ✓ tutti i pasti giornalieri come indicato nel programma, pic-nic al lago Marguzor, pranzo a Margeb e cena al lago Iskanderkul
- ✓ visite guidate nelle città di Jamg, Khorog, Dushanbe e Penjikent
- ✓ guida locale parlante inglese
- ✓ ingressi ai musei e monumenti in Tajikistan come da programma
- ✓ tasse per visitare la zona del campo base Peak Lenin e permessi GBAO
- ✓ eventuale affitto di equipaggiamento necessario per visitare la zona limitrofa al campo base
- ✓ acqua minerale per tutta la durata del viaggio
- ✓ assicurazione annullamento/interruzione viaggio, assistenza, rimborso spese mediche e bagaglio

#### La quota non comprende:

bevande – mance ed extra di carattere personale – visto per il Tajikistan – tasse aeroportuali – Voli internazionali Milano/Bishkek e Samarcanda/Milano – tasse d'imbarco all'estero – pasti non espressamente specificati nel programma – tasse per macchine fotografiche/videocamere nei musei e siti archeologici – tutto quanto non specificato alla voce "la quota comprende".

Mance: sono gradite e consigliate per guide e autisti ed è da prevedere circa €70/80 a partecipante.

**NB:** I servizi sono stati quotati con tariffe aeree al 03.11.2025. Eventuale adeguamento sarà comunicato 21 giorni prima della partenza.

### Attenzione

Particolari condizioni di ritardi o cancellazioni dei voli interni, problemi di viabilità, danni meccanici ai mezzi di trasporto e hotel in overbooking, possono determinare variazioni nello svolgimento dei servizi previsti e possono essere modificati a discrezione dei vari fornitori locali con servizi di pari categoria o di categoria superiore. Il verificarsi di cause di forza maggiore quali scioperi, avverse condizioni atmosferiche, calamità naturali, disordini civili e militari, sommosse, atti di terrorismo ed altri fatti simili non sono imputabili all'organizzazione. Eventuali spese supplementari e prestazioni che per tali cause dovessero venir meno non potranno pertanto essere rimborsate. Inoltre, l'organizzazione non è responsabile del mancato utilizzo di servizi dovuto a ritardi o cancellazioni dei vettori aerei.

FOCUS World Services Srl – Viale dei Mille, 38 20129 MILANO (MI)

Tel. 02 89 40 20 52 r.a. - Fax 02 89 40 24 33

e-mail: [focus@focus-italia.com](mailto:focus@focus-italia.com) - web site [www.focus-italia.com](http://www.focus-italia.com)

Per le condizioni generali di vendita e la policy sulla privacy si rimanda al sito [www.focus-italia.com](http://www.focus-italia.com)