Информация о походах

> Полезная информация для подготовки поездки · 2027

Физическая форма и уровень верховой езды

Рекомендуется хорошая общая физическая подготовка, а также уверенное владение тремя аллюрами.

Людям, чувствительным к высоте: мы проходим перевалы на высоте около 3800 метров, но не остаёмся там на ночлег.

> **Обязательно предупредите нас до записи** о любом заболевании (хроническом или нет), аллергии, зависимости от лекарств (диабет, давление и другое), а также о любом другом физическом состоянии, которое может требовать особого внимания.

Организация похода

- Конное снаряжение предоставляется на месте и соответствует европейским стандартам комфорта. Вы можете привезти и использовать собственное седло, если оно хорошо подходит лошади.
- Все наши лошади местные, среднего роста (1,35–1,55 м), привычные к горам, выносливые. Они очень уравновешенные и крепкие, особенно послушные; остальную часть года живут табуном вокруг нашей базы. Это порода «луговой коктейль»...
- Ваши личные вещи, необходимые в течение дня (не более 8 кг), кладутся в седельные сумки лошади (предоставляются).
- Мы предоставляем поролоновые матрасы на все ночи, а также непромокаемые накидки, подходящие для местных сёдел.
- Походы сопровождает внедорожник. Вы встречаете его каждый вечер, и в нём можно оставлять вещи, которые не нужны в течение дня (тип багажа — по вашему выбору).
- Размещение — в палатке (предоставляется), в юрте, когда мы на пастбищах (большая традиционная палатка киргизских кочевников), или в гостевом доме (у местных жителей). При любом типе размещения вы всегда вправе предпочесть уединение собственной палатки.
- Каждый поход сопровождает гид-переводчик, говорящий по-французски, по-английски и по-русски, а также 1–2 местных профессиональных горных гида/конюха.
- **ВНИМАНИЕ:** все наши походы проходят по высокогорным тропам (максимум 3800 м). При некоторых погодных условиях возможно (хотя и редко) на короткое время столкнуться с температурой ниже нуля, ветром и снегом даже летом. Предусмотрите как минимум тёплую куртку типа анорака, шапку и тёплые перчатки.
- Кроме того, в юртах принято снимать обувь; но, несмотря на толстые войлочные ковры, ноги часто мёрзнут после некоторого времени беседы за чашкой чая. Поэтому возьмите дополнительную пару толстых носков или тапочки.
- Устройства можно заряжать каждый вечер в сопровождающем автомобиле (~220 В, 50–60 Гц, стандартная европейская розетка, а также через USB или Type-C). Не забудьте кабели!

- Мы встречаем вас в аэропорту в 8:45 (к прилёту рейса Turkish Airlines) с табличкой «Asiarando».



Не забудьте взять

- спальный мешок (желательно рассчитанный на комфорт при температуре до −10 °C; полезен также флисовый вкладыш);
- тёплую одежду (ночи в горах холодные, а в течение одного дня возможны большие перепады температуры);
- хорошую шляпу (для пеших участков), а для верховой езды мы настоятельно рекомендуем шлем;
- солнцезащитный крем (минимум SPF 35) и солнцезащитные очки, увлажняющий бальзам для губ SPF 20–35 (**это важно!**);
- конечно, привычные сапоги или чапсы, а также лёгкую обувь (не берите ботинки с гладкой подошвой); наши стремена достаточно широкие для треккинговой обуви;
- карманный или налобный фонарь;
- личную термофляжку (или бутылку из-под колы или минеральной воды);
- карманный нож;
- личную аптечку (настоятельно рекомендуем добавить ДИАМОКС или другое средство от горной болезни: хотя она бывает очень редко, лучше иметь лекарство при себе — здесь его не найти; а также препарат Эрсефурил (нифуроксазид), очень эффективный при возможных болях в животе);
- зарядные устройства для техники, фотоаппарата, телефона (220 В или USB).

По желанию

- бинокль для наблюдения за многочисленными дикими животными региона (орлы, канюки, сурки, муфлоны, баран Марко Поло (очень редко), луговая собачка и др.);
- гомеопатическое средство «кока» 5CH — очень эффективно при усталости из-за высоты;
- Биафин или крем Бепантен — необходимы против сухости кожи от ветра и солнца;
- мазь на основе арники — очень полезна при возможных мышечных болях;
- несколько открыток с видами вашего города или региона, фотографии вашей семьи, чтобы показать нашим хозяевам.

> **Заметка для фотографов.** В горах довольно высокая освещённость; фильтры, позволяющие с ней справляться, могут значительно улучшить качество снимков (УФ-фильтр, поляризационный...). УФ-фильтр также может служить хорошей защитой от пыли и возможных ударов по объективу.