



We've Got 4.8 stars!

Tripadvisor  
Travelers'  
Choice Awards  
Best of the Best



**4150m**

PUTESHESTVENNIKOV  
PASS

ПЕРЕВАЛ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

CAMP 1 - 4h, 8 km  
CAMP 2 - 12h, 13 km



CAMP 3 - 17h, 16 km  
LENIN PEAK - 26h, 22 km



BE ON THE TOP!  
БУДЬ НА ВЫСОТЕ!



## WYPRAWA TREKKINGOWA DO KIRGISTANU:

JEZIORA ALA-KUL I ISSYK-KUL, BAZA I PIERWSZY OBÓZ POD PIKIEM LENINA  
+ WEJŚCIE NA JEDEN Z 4-TYSIĘCZNIKÓW

NIEBIAŃSKIE GÓRY TIEN SZAN I ZACHWYCAJĄCY PAMIR PODCZAS JEDNEJ WYPRAWY  
TO NASZ AUTORSKI PROGRAM, JEDYNY TAKI NA RYNKU!



**MOUNTAIN FREAKS**

BEST TREKS AND MOUNTAIN EXPEDITIONS

# OPIS WYPRAWY

Ta wyprawa to wszystko to, co w Kirgistanie jest na liście „must see” każdego górskiego świra, czyli Niebiańskie Góry Tien Szan i Pamir - rozległy region górski leżący na terenie kilku państw Azji Centralnej, z którego rozchodzą się m.in. góry Hindukusz i Karakorum. To nasz autorski program, jedyny taki na rynku, bo nikt inny nie łączy tych dwóch górskich regionów w jedną wyprawę.

W trakcie tej wyprawy przejdziemy kultowy trekking do polodowcowego jeziora Ala-Kul, które leży na wysokości ok. 3560 m, przejedziemy fragment legendarnej Pamir Highway, zamieszkamy w bazie pod Pikiem Lenina wraz z ekipami, które będą próbować wejść na ten słynny 7-tysięcznik, a na deser sami zdobędziemy jeden z pamirskich szczytów – ITMO Peak 4729 m lub Ryzhaya Katya 4131 m.

Poznamy również kulturę i tradycje Kirgistanu, a także odwiedzimy jego najbardziej znane miejsca: stolicę kraju - Biszkek, górskie miasteczka Karakol i Osz oraz jezioro Issyk-Kul, nad którym spędzimy chwile relaksu pomiędzy górskimi wyzwaniami. W trakcie tego wyjazdu będziemy mieć wiele okazji do tego, aby doświadczyć kirgiskiej gościnności, której pierwszym krokiem jest poczęstunek herbatą, często parzoną „po rosyjsku”, czyli w samowarze, i podawaną z konfiturą z malin. Będziemy też eksplorować Kirgistan kulinarnie, a więc na pewno spróbujemy m.in. placków oromo, pierożków pielmieni, mant, sams, domowo przygotowanej baraniny, szaszłyków z wołowiny, pilafu i beszarmaku – najbardziej tradycyjnego dania Kirgizów, którego nazwa znaczy „pięć palców”. Żadne danie nie będzie tu pełnowartościowym posiłkiem bez chleba-placka, czyli tzw. lepieszki i kumysu - napoju z zsiadłego mleka klaczy, który jest lekko gazowany i bardzo intensywny w smaku.

**JESTEŚMY PRZEKONANI, ŻE PO TEJ WYPRAWIE ZAKOCHACIE SIĘ W KIRGISTANIE I SZYBKO ZACZNIECIE PLANOWAĆ KOLEJNE GÓRSKIE WYZWANIA W TYM REGIONIE. KTO WIE, MOŻE WEJŚCIE NA PIK LENINA?**

**MOUNTAIN FREAKS**

BEST TREKS AND MOUNTAIN EXPEDITIONS



# PLAN WYPRAWY

**DZIEŃ 1** - przylot do Biszkeku we wczesnych godzinach rannych, przejazd busem do miasteczka Karakol 1780 m, który trwa około 6 godzin (w zależności od sytuacji na trasie), śniadanie w jednej z lokalnych knajpek na trasie, odpoczynek po locie i podróży busem w pensjonacie w Karakolu, a wieczorem - tradycyjna kolacja z warsztatami przygotowywania zupy Ashlam-Fu u Dungan, czyli przedstawicieli muzułmańskiej mniejszości chińskiej zamieszkującej Kirgistan, nocleg w pensjonacie w Karakolu

**DZIEŃ 2 - 3 godziny trekkingu** - śniadanie w pensjonacie, zwiedzanie pięknej drewnianej prawosławnej cerkwi Trójcy Świętej i zaskakującego formą meczetu Dungan, następnie całodzienna wycieczka w okolice kanionu Jeti-Oguz i Doliny Kwiatów, po południu - zakupy oraz przygotowanie do wyjścia w góry w dniu kolejnym, kolacja w lokalnej restauracji w Karakolu, nocleg w pensjonacie w Karakolu

**DZIEŃ 3 - 8 godzin trekkingu** - śniadanie w pensjonacie, przejazd samochodami 4x4 na miejsce startu trekkingu do jeziora Ala-Kul, czyli do wioski Altyn-Arashan 2500 m, trekking przez zieloną dolinę o tej samej nazwie, kolacja i nocleg w obozowisku w jurtach 3500 m

**DZIEŃ 4 - 8 godzin trekkingu** - śniadanie w obozowisku, trekking do zachwycającego turkusowym kolorem jeziora Ala-Kul 3500 m przez Przełęcz Ala-Kul 3900 m, kolacja i nocleg w obozowisku w jurtach 2500 m



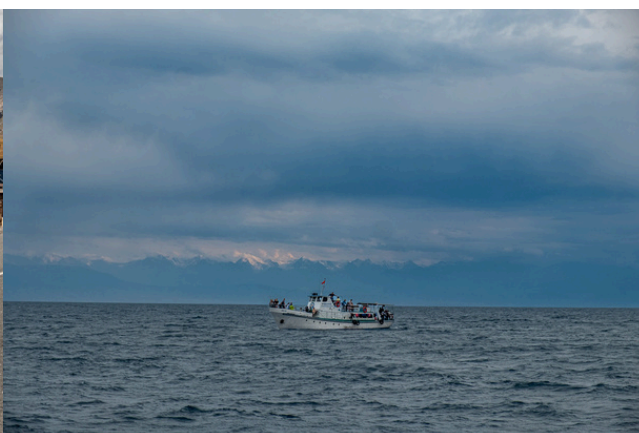


**DZIEŃ 5 - 3 godziny trekkingu** - śniadanie w obozowisku, trekking do wyjścia z Parku Narodowego, przejazd samochodami 4x4 do Karakolu, a następnie busem nad Jezioro Issyk-Kul, nocleg i kolacja w pensjonacie nad Jeziorem Issyk-Kul



**DZIEŃ 6** - śniadanie w pensjonacie, a następnie relaks nad jeziorem Issyk-Kul, czyli czas wolny na spacer, zakupy i plażowanie, w trakcie dnia - rejs statkiem po jeziorze, które nazywane jest "morzem Kirgistanu", a wieczorem - kolacja w restauracji, nocleg w pensjonacie

**DZIEŃ 7 - 2 godziny trekkingu** - wyjazd na lotnisko w Biszkeku we wczesnych godzinach rannych, śniadanie na trasie lub jako "breakfast box", lot wewnętrzny do miasteczka Osz, przejazd częścią kultowej Pamir Highway do wioski Sary-Mogul, a dalej - do jeziora Tulpar Lake, skąd rozpoczniemy trekking do base campu pod Pikiem Lenina, kolacja i nocleg w base campie pod Pikiem Lenina 3500 m





**DZIEŃ 8 - 12 lub 6 godzin trekkingu** - śniadanie w base campie, trekking przez Przełęcz Podróżników 4150 m (stąd część grupy może zawrócić do base campu i wtedy te osoby tego dnia będą mieć tylko 6 godzin trekkingu) do campu pierwszego pod Pikiem Lenina 4400 m, powrót do base campu na kolację i nocleg



**DZIEŃ 9 - 12 lub 7 godzin trekkingu** - śniadanie w base campie, wejście na szczyt ITMO Peak 4729 m lub Ryzhaya Katya 4131 m (zdecydujemy na miejscu w zależności od sił i chęci grupy, istnieje taka możliwość, że grupa się podzieli i część osób zdobędzie jeden szczyt, a część osób drugi), powrót do base campu na kolację i nocleg

**DZIEŃ 10** - śniadanie w base campie, przejazd do Osz, czas wolny i odpoczynek po trekkingu, wieczorem - uroczysta kolacja w restauracji, nocleg w lokalnym pensjonacie





**DZIEŃ 11** - wczesne śniadanie w pensjonacie lub "breakfast box" na wynos, przelot do Biszkeku, zwiedzanie miasta oraz zakupy na lokalnych bazarach, wieczorem - pożegnalna kolacja w restauracji, nocleg w hotelu

**DZIEŃ 12** - śniadanie w hotelu, transfer na lotnisko, wylot z Kirgistanu



**Renata Hausa**

12 reviews • 3 photos

★★★★★ 17 Aug 2023

Gorąco polecam agencję Mountain Freaks i Ewę Stachurę. Są solidni i profesjonalni. Dbają o każdego uczestnika (czasem nawet za bardzo 😊 bo chciałoby się trochę wolności, a na to Ewa nie pozwoli, trzyma dyscyplinę i pewnie dlatego nigdy nic złego się nie wydarzyło 👍) każdy jest zaopiekowany i obdarowany czymś ekstra. Program ciekawy i z miłymi niespodziankami. Jeśli wynikną jakieś kłopoty na trasie potrafią natychmiast sobie z nimi poradzić zachowując stoicki spokój - to ważne, bo przy takich wyprawach zawsze może coś pójść nie tak i wtedy umiejętność rozwiązywania problemów przez lidera daje uczestnikom poczucie bezpieczeństwa.

Byłam z nimi w Kirgistanie i polecam tę destynację. Szczególne podziękowania dla przewodnika Michała za wzruszające niespodzianki 🙏🙏.



**Małgorzata Piesiewicz**

1 review • 3 photos

★★★★★ 15 Aug 2023

Kirgistan to moja już 5 wspólna wyprawa z Mountain Freaks 😊 Jak zawsze było fantastycznie! Organizacja 10/10, atmosfera 10/10, realizacja założonych celów 10/10. Minusy? brak 🙄 Był czas na górskie przygody, na poznanie kultury kraju i na odpoczynek w gorących źródłach i nad jeziorem. Kraj choć tak kulturowo odmienny okazał się dla mnie zaskakujący pod każdym względem. Oczywiście tym pozytywnym. Przyroda 10/10 🤩🤩🤩



**marta dabrowska**

2 reviews • 0 photos

★★★★★ 16 Aug 2023

Byłam jak dotąd na trzech wyprawach z Mountainfreaks i szczerze polecam każdemu kto lubi wypadki w wysokie góry i nie tylko. Bez Was nie zobaczyłabym dzikiego Kaukazu ani gór Tian-Shan czy Pamiru. Wielkie brawa dla Was za świetną organizację i tworzenie fajnej atmosfery na wspólnych wypadach. Mam w planach więcej wypraw z Wami i życzę Wam kolejnych sukcesów 😊

**RECOMMENDED**

# WIĘCEJ O NAS I O NASZYCH WYPRAWACH

Mountain Freaks to więcej niż tylko kolejna agencja górską. To bezpieczne i skuteczne wyprawy, które prowadzone są z pasją, która zaraża. Nasze motto to: "Życia nie mierzy się ilością oddechów, ale ilością chwil, które zapierają dech w piersiach". Dlatego nie chcemy, żebyście tylko stanęli na szczycie podczas naszych wypraw. Chcemy, żebyście poczuli prawdziwy klimat wyprawy górskiej, złączyli się braterstwem liny i przekroczyli własne granice, bo to w górach jest najpiękniejsze. Nie chcemy też, żebyście podczas wyprawy z nami tylko „odhaczyli” miejsca z listy atrakcji danego regionu czy kraju. Chcemy, żebyście się zachwycili i wrócili do domu z niezapomnianymi wspomnieniami oraz bogatsi o nowe doświadczenia.

- Dobry himalaista to żywy himalaista. Wasze bezpieczeństwo jest naszym priorytetem. Zatrudniamy tylko najlepszych liderów wypraw oraz przewodników z uprawnieniami, dużym doświadczeniem, wiedzą o górach i umiejętnością udzielania pomocy w sytuacjach kryzysowych. Dla uczestników naszych wypraw wybieramy zawsze ubezpieczenia turystyczne wysokiej klasy, które obejmują uprawianie sportów wysokiego ryzyka, akcję ratunkową helikopterami, choroby przewlekłe oraz zdarzenia pod wpływem alkoholu. W trakcie każdej wyprawy regularnie monitorujemy stan waszego zdrowia i samopoczucia, a w razie potrzeby jesteśmy gotowi, aby udzielić Wam pomocy. W trakcie wypraw zawsze mamy apteczkę, która zawiera m.in. leki na chorobę wysokogórską, telefon satelitarny i zapasowy sprzęt, którym jesteśmy Was w stanie poratować, kiedy np. zgubicie swoje okulary lodowcowe czy łapawice. Zawsze mamy plan B, C, a nawet plan Z.
- Wiemy, że waszym głównym celem w trakcie wyprawy jest stanięcie na wymarzonym szczycie. Naszym też. Dlatego wybieramy statystycznie najstabilniejsze pogodowo terminy wypraw, tworzymy najlepsze plany aklimatyzacyjne, mamy zawsze odpowiednią ilość dni zapasowych na wypadek złej pogody lub przedłużonego procesu aklimatyzacji, a w naszych akcjach górskich uczestniczy taka ilość przewodników, która umożliwia wejście na szczyt wszystkim, którzy chcą i mogą to zrobić, a także powrót do bazy tym wszystkim, którzy z jakiś powodów zawracają w trakcie ataku szczytowego. Jesteśmy elastyczni, nie trzymamy się na siłę planu tylko dla formalności i tak prowadzimy każdą wyprawę, aby, pomimo wszystkich okoliczności, zrealizować jej cel.
- Kochamy, to co robimy, więc od momentu zapisania się na listę uczestników naszej wyprawy, otoczmy Was opieką i wsparciem. Będziemy odpowiadać na wasze pytania, będziemy rozwiewać wątpliwości, będziemy doradzać, będziemy Was motywować. Damy Wam kontakt do zaprzyjaźnionego lekarza, dietetyczki, trenera, a także kody raba-

**MOUNTAIN FREAKS**  
BEST TREKS AND MOUNTAIN EXPEDITIONS

towe do sklepów sportowych czy producentów odzieży puchowej. Nie ma dla nas głupich pytań na etapie przygotowań do wyprawy i nie denerwujemy się, kiedy słyszymy kolejny raz to samo pytanie. Wiemy, że dla Was to często pierwsza taka wyprawa, więc dzielimy się z Wami naszym doświadczeniem i podpowiadamy Wam na każdym jej etapie. Każdego uczestnika naszych wypraw traktujemy indywidualnie, każdemu poświęcamy czas i uwagę, każdy jest dla nas ważny. Nie mamy klientów, mamy gości, którzy stają się przyjaciółmi i razem z nami tworzą społeczność górskich świrów.

- Stworzyliśmy fantastyczny zespół, którego celem jest przygotowanie dla Was wypraw na najwyższym poziomie. Zatrudniamy najlepszych, dla których góry to nie tylko praca, ale także pasja. Współpracujemy na wyłączność ze stałym gronem ludzi, których niezawodności jesteśmy pewni.
- W trakcie naszych wypraw poznasz totalnie pozytywnych ludzi z wielką pasją do gór i chęcią przekraczania własnych granic, którzy mogą stać się Twoimi partnerami do weekendowych wypadów w Tatry, startów w maratonach, czy zdobywania kolejnych s
- Otrzymaliśmy wiele nagród za naszą działalność, w tym trzykrotnie nagrodę dla najlepszej agencji górskiej w kraju, a najlepszym dowodem wysokiej satysfakcji naszych gości są ich opinie o naszych wyprawach.

#### NASZE BIURO W POLSCE:

MOUNTAIN FREAKS SP. Z O.O.  
AL. JANA PAWŁA II 27  
00-867 WARSZAWA

NIP: 5273048439  
REGON: 524791450  
KRS: 0001026351

#### NASZE BIURO W GRUZJI:

MOUNTAIN FREAKS LLC  
A. KAZBEGI STREET 44  
4700 STEPANTSMINDA

TAX NUMBER: 441485028

NASZ WPIS DO REJESTRU ORGANIZATORÓW TURYSTKI W POLSCE: [TUTAJ](#).

NASZA GWARANCJA UBEZPIECZENIOWA: [TUTAJ](#).

NASZ WPIS DO REJESTRU PRZEDSIĘBIORCÓW W GRUZJI: [TUTAJ](#).

OPINIE O NASZYCH WYPRAWACH: [GOOGLE](#), [TRIPADVISOR](#), [FACEBOOK](#).

# MOUNTAIN FREAKS

BEST TREKS AND MOUNTAIN EXPEDITIONS



# CENA WYPRAWY OTWARTEJ ZA OSOBĘ: 1890 EURO

## ZASADY PŁATNOŚCI:

### 1 WPŁATA

**390 EUR**

płatna przy zapisie

### 2 WPŁATA

**750 EURO**

płatna trzy miesiące przed wyprawą

### 3 WPŁATA

**750 EURO**

płatna miesiąc przed wyprawą

## CENA ZAWIERA:

- doświadczony polskojęzyczny lider wyprawy i certyfikowany anglojęzyczny lokalny przewodnik górski, którzy są z grupą przez całą wyprawę – od lądowania po wylot,
- opieka dodatkowych lokalnych przewodników górskich w trakcie trekkingów,
- wszystkie transfery na terenie Kirgistanu, które wymienione są w planie - prywatny bus i samochody 4x4,
- przelot lokalnymi liniami lotniczymi na trasie Biszkek-Osz-Biszkek (limit bagażu w bilecie: 15 kg / 1 osoba, reszta jest dodatkowo płatna ok. 1 EUR za 1 kg ),
- wszystkie noclegi: 1 x hotel, 2 x jurta, 3 x namiot, 5 x pensjonat lokalny (jurty są wieloosobowe, a namioty i pokoje są 2 lub 3-osobowe, pokoje mają też prywatne łazienki),
- śniadania i kolacje każdego dnia wyprawy (zarówno w dni trekkingowe, jak i te spędzane w miasteczkach, wraz z napojami, ale bez alkoholi),
- rejs statkiem po jeziorze Issyk-Kul,
- permit na poruszanie się w strefie przygranicznej podczas trekkingu w okolicach Piku Lenina,
- składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy,
- transport bagaży głównych samochodem do base campu pod Pikiem Lenina,
- telefon satelitarny i apteczka z lekami na chorobę wysokogórską w trakcie wyprawy,
- wysokiej klasy ubezpieczenie górskie na czas wyprawy, które obejmuje uprawianie sportów wysokiego ryzyka, choroby przewlekłe oraz zdarzenia pod wpływem alkoholu,
- grupa na Facebooku/WhatsAppie dla uczestników wyprawy, abyśmy byli w kontakcie już od zapisu na wyprawę i wspólnie się do niej przygotowywali,
- odprawa na ZOOMie przed wyprawą, aby wszystko było jasne i abyśmy lecieli tam przygotowani na 120%,
- wsparcie ekipy Forma na Szczyt dla uczestników wyprawy - konsultacja z trenerem dla każdego uczestnika wyprawy oraz dostęp do webinarów dotyczących przygotowań do wypraw w góry wysokie,
- rabaty dla uczestników naszych wypraw na zakup sprzętu i ubrań (m.in. Pajak, Małachowski, Skalnik), na zakup żywności liofilizowanej (m.in. LyoFood, ExpeditionFood, Lyommy) oraz inne.

## CENA NIE ZAWIERA:

**! NIGDY NIE UKRYWAMY „DODATKOWYCH KOSZTÓW”, KTÓRE POTE M OBOWIĄZKOWO UCZESTNICY WYPRAWY I TAK MUSZĄ PONIEŚĆ NA MIEJSCU. CENA NASZEJ WYPRAWY JEST ZAWSZE TRANSPARENTNA I ZAWIERA WSZYSTKO OPRÓCZ:**

- bilety lotnicze do Kirgistanu i z powrotem – ok. 4000 zł (pomagamy w zakupie),
- ubezpieczenie od rezygnacji z podróży i jej przerwania, które zawiera ubezpieczenie kosztów wyprawy i kosztów biletów lotniczych – ok. 500 zł (pomagamy w zakupie),
- opłata za nadbagaż w trakcie lotów do i z Osz (jest tam odgórny limit 15 kg / 1 osoba, a każdy dodatkowy kilogram to ok. 1 EUR dopłaty),
- wydatki własne: pamiątki, woda butelkowana i przekąski na czas trekkingów, napoje alkoholowe, ewentualne dodatkowe posiłki i atrakcje nie ujęte w planie wyprawy itp.,
- ewentualny tragarz na trasie trekkingu do jeziora Ala-Kul – ok. 50 EUR za dzień pracy jednego tragarza, który może wziąć maksymalnie 15 kg bagażu,
- dodatkowe usługi transfery związane z tym, że uczestnik wyprawy chce zmienić plan wyprawy lub odłączyć się od grupy i zrealizować indywidualnie jakąś dodatkową aktywność w trakcie wyprawy,
- napiwki dla lidera, przewodników, tragarzy, kierowców - kwota zależy wyłącznie od uznania uczestnika wyprawy, jego oceny i dobrej woli.

## TERMINY WYPRAW OTWARTYCH W 2025 ROKU:

09.07 - 20.07.2025 | 05.08 - 16.08.2025

**! Jeśli nie pasuje Wam żaden z naszych terminów otwartych, jeśli chcecie zorganizować swoją wyprawę według innego planu lub w ogóle w inne miejsce, jeśli chcecie podróżować tylko we własnym gronie znajomych, to pamiętajcie, że organizujemy również wyprawy indywidualne w wybranych przez Was terminach i z planami przygotowanymi specjalnie dla Was. Zorganizujemy dla Was wyprawę górską na Kaukazie, w Himalajach, w górach Kirgistanu i wszędzie tam, gdzie chcecie.**

## ZAPISY, DODATKOWE PYTANIA, KONTAKT:

**Ewa Stachura - Właścicielka naszej agencji i liderka naszych wypraw**

Whatsapp (najczęściej jestem poza Polską, prowadząc nasze wyprawy): +48 572 409 259

E-mail: [info@mountainfreaks.ge](mailto:info@mountainfreaks.ge)



**MOUNTAIN FREAKS**

BEST TREKS AND MOUNTAIN EXPEDITIONS