



QUE PRENDRE POUR VOTRE VOYAGE AU KIRGHIZISTAN?

Les guides de Baibol Travel ont développé nos voyageurs une liste exhaustive d'effets à ne pas oublier avant votre départ. Ils ont notamment pris en compte la météo, le terrain (sentiers, route etc...) et l'altitude où vous voyagerez.

Ce guide contient une liste commune à tous les types de séjour, et une liste complémentaire pour les différentes catégories de voyages que nous proposons. Veuillez l'utiliser comme guide.

Vous noterez que ces listes peuvent éventuellement être modifiées dans le cadre de la pratique de sports extrêmes ou de l'alpinisme en très haute montagne

Liste générale des choses à prendre au Kirghizistan : tout type de voyages

- articles d'hygiène personnelle;
- une veste légère à manche longue, ou une chemise (pour la protection contre le soleil);
- Un vêtement chaud type polaire;
- T-shirts, chapeau (du soleil);
- au moins 2 paires de chaussettes chaudes et 5 simples
- gants;
- shorts ou pantalon d'été ;
- maillots de bain
- lunettes de soleil;
- crème solaire;
- poche à ceinture ventrale pour vos documents importants;
- carnet, stylo ou une alternative électronique;
- lampe frontale avec piles de rechange;
- appareil photo, piles / batteries;
- un petit sac à dos
- chargeur portable.
- utiliser un sac à dos expéditionnaire comme bagage principal (optionnel);
- montre, altimètre (optionnel), chargeur portatif (optionnel)

Des randonnées pédestres (trekkings):

Compte tenu du fait que nous devons être équipés pour des cas possiblement extrêmes, et confrontés à des conditions météorologiques parfois changeantes, il vaut mieux prévoir des affaires adéquates en quantité raisonnables. La liste ci-dessous, conseillée par les guides de *Baibol Travel*, est presque universelle pour toutes les randonnées au Kirghizstan.

- tente, sac de couchage ou matelas de camp (si non-inclus dans la liste des éléments fournis par Baibol);
- sac à dos pour l'expédition;
- veste coupe-vent et imperméable;
- un ou plusieurs pantalons en fibres synthétiques (sèchent rapidement);
- pantalon étanche (facultatif);
- chaussures de randonnée imperméable couvrant la cheville + sandales / chaussures de sport;
- couvre-chef / bandana;
- alpenstocks, leggings;

Des tours en 4x4

Notre liste universelle élaborée pour les tours en 4x4 tient compte des conditions météorologiques, du terrain et de l'altitude, où vous voyagerez. Il comprend les choses indispensables et des accessoires secondaires.

- chaussures pour l'équitation (sans talons, sans plate-forme, avec un fond fixe) : des baskets sont adaptées;
- pantalons épais et résistants pour monter en selle;
- veste légère avec de longues manches et la poitrine fermée ou un T-shirt à manches longues (protection du soleil);
- une paire de chaussures de rechange (si les premières sont mouillées)

Un Tour équestre

Contrairement à une randonnée pédestre, le cheval porte la charge principale. Mais cela ne signifie pas que vous pouvez prendre quoi que ce soit. La surcharge peut entraîner des retards sur le programme, qui peut transformer une visite tranquille en une course trop rapide. Notre liste universelle pour des excursions à cheval est donc rédigée en tenant compte de tout le nécessaire, des vêtements aux accessoires.

- tente, sac de couchage ou matelas de camp (si non-inclus dans la liste des éléments fournis par Baïbol.);
- un petit sac à dos;
- chaussures pour l'équitation (sans talons, sans plate-forme, avec un fond fixe), des baskets sont aussi adaptées;
- une paire de chaussures de rechange (si les premières sont mouillées ou hors-service);
- pantalons épais pour monter en selle;

Une randonnée à vélo

Si vous prévoyez de voyager en vélo, vous devrez emporter plusieurs éléments, tout en évitant la surcharge occasionnée par les sacs. D'innombrables cyclistes sont venus à la conclusion que moins on en emporte, plus le voyage est agréable. Au fil du temps, vous comprendrez ce qui fonctionne le mieux pour vous. En attendant, vous pouvez utiliser cette liste, créée spécialement pour les excursions en vélo:

- tente, sac de couchage ou matelas de camp (si non-inclus dans la liste des éléments fournis par Baïbol);
- un sac à dos, pas plus de 30 litres (en option, pour les tours avec véhicules d'escorte);
- 2 paires de pantalons denses (pas de jeans);
- une fine veste en polaire ou un T-shirt (selon les prévisions météo);
- coupe-vent léger (vêtements devraient « respirer »);
- gants de vélo (recommandé mais pas obligatoire);
- short de vélo (recommandé mais pas obligatoire);
- 2-3 paires de chaussettes (de vélo en préférence);
- couvre-chef (casquette ou bandana). Rappelez-vous que pendant le déroulement vous aurez un casque sur la tête;
- vêtements pour la nuit sous tente;
- pull polaire pour le soir / sweat-shirt / veste;
- des chaussures confortables sans talons, 2 paires: l'une pour une journée sur les vélos (les chaussures doivent couvrir complètement le pied, sandales - interdites), la deuxième paire pour le camp;
- lunettes de vélo (une bonne protection contre le soleil, le vent et des insectes);



Rappelez-vous que vous devez toujours avoir un ensemble de vêtements secs. Assurez-vous de consulter les prévisions météo avant de partir. Les fibres synthétiques à séchage rapide sont plus pratiques en cas d'intempéries. Votre imperméable doit être fermé et serré. Les vêtements avec lesquels vous vous déplacerez pendant la journée, doivent être suffisamment larges mais également couvrir les coudes et les genoux.

La chasse ethnique

L'une des recommandations les plus importantes des chasseurs qui voyagent avec nous est de prendre un sac à dos spacieux et durable. Parce que vous devrez potentiellement vous déplacer beaucoup sur un terrain montagneux. Il est préférable de ne prendre que le important pour se déplacer confortablement. La liste ci-dessous vous aidera à faire le tri.

- un petit sac à dos et un sac de randonnée, afin d'être plus confortable pendant les déplacements à cheval;
- bottes d'équitation (sans talon, sans plate-forme, avec dossier fixe), chaussures de sport ajustées;
- une paire supplémentaire de chaussures (si l'autre paire est humide);
- pantalon serré pour l'équitation, veste étanche (veste);
- une veste légère avec une manche longue, ou une chemise (pour la protection contre le soleil);
- guêtres;
- crème solaire;

BAIBOL TRAVEL vous souhaite un bon voyage au Kirghizistan et reste à votre service.

18, rue Madieva (rue Shabdan Baatyr/Kolbaeva)
Kok Jar 724316, Kyrgyz Republic
+996 312 88 80 08
+996 505 88 80 08
info@baibol.kg
<https://baibol.kg>