



KIRGIZISTAN · NARIN · 2026 SEZONU

KIRGIZISTAN · NARIN · 2026 SEZONU

# Katılımcı *Bilgi &* Hazırlık Rehberi

*Önde rüzgar,  
ötede dağlar.*

Mayıs – Ağustos 2026  
NARIN BÖLGESİ · 5 & 7 GÜN

ATLAYOLCULUK.COM  
@ATLAYOLCULUK

## 01

## Tur Özeti

Tur adı	Kırgızistan At Sırtı Macera Turu
Sezon	Mayıs - Ağustos 2026
Süre	5 gün / 4 gece · 7 gün / 6 gece
Bölge	Narin İli — Taş Rabat, At-Başı, Kol Tor Gölü, Saar Şelalesi
Grup büyüklüğü	6-10 kişi
Buluşma noktası	Bişkek — tur başlangıç günü saat 10:00
Zorluk	Orta — bazı günler ileri seviye (7-8 saat binicilik)

## 02

## Günlük Program (7 Gün)

5 günlük tur Saar Şelalesi, Kol Tor, Kel Suu ve Taş Rabat odaklıdır — detaylar için ayrı program kartına bakınız.

GÜN	PROGRAM
Gün 1	Bişkek'ten köye yolculuk (~7 saat) + Komuz karşılama gecesi
Gün 2	Sarı-Tal Yaylası'nda tam günlük binicilik
Gün 3	Taş Rabat kervansaray turu + geçide binicilik, yurt
Gün 4	Yerel göçebe aileyle göç deneyimi + At-Başı'na varış
Gün 5	Saar Şelalesi'ne binicilik (7-8 saat) + A-çerçeve kabin
Gün 6	Kol Tor Gölü'ne binicilik (2.720 m) + yurt konaklaması
Gün 7	Yurtlardan dönüş + Kartal avcısı gösterisi + okçuluk oyunları

## 03

## Konaklama

Tur boyunca dört farklı türde konaklama deneyimleyeceksiniz.

TÜR	AÇIKLAMA	GECE
Köy evi	Yerel bir aileyle, sıcak atmosfer	1-2
Kırgız yurtu	Geleneksel göçebe çadırı — uyku tulumu zorunlu	2
Hostel	At-Başı kasabasında, sıcak duş mevcut	1
A-çerçeve kabin	Doğada modern ahşap kabin, konforlu	2

## NOT

Yurt ve A-çerçeve konaklamalarında elektrik ve sıcak su sınırlıdır — güneş enerjisi veya jeneratöre bağlıdır.

## 04

## Fiziksel Hazırlık

Tur, farklı deneyim seviyelerine göre tasarlanmıştır. Bazı günler zorlu olabilir.

GÜN	AKTİVİTE	SÜRE	ZORLUK
1	Araç yolculuğu	—	Kolay
2	Sarı-Tal Yaylası	5-6 saat	Orta
3	Taş Rabat + geçit	3-4 saat	Orta
4	Göçebe göçü	4-5 saat	Orta
5	Saar Şelalesi	7-8 saat	<b>ZOR</b>
6	Kol Tor Gölü	4-5 saat	Orta
7	Dönüş + aktiviteler	~3 saat	Kolay

## 5. GÜN UYARISI

Saar Şelalesi günü en zorlu gündür. Uzun süredir binicilik yapmadıysanız, tur liderinizi önceden bilgilendirin — daha kısa bir rota alternatifini ayarlanabilir.

## 05

## Ekipman ve Kıyafet

### ZORUNLU EKİPMAN

- + Uyku tulumu (en az -5 °C) — yurt geceleri için zorunlu
- + Yağmurluk veya su geçirmez mont
- + SPF 50+ güneş kremi ve güneş gözlüğü — yüksek irtifada UV yoğunudur
- + Su şişesi veya termos (en az 1,5 L)
- + Şapka ya da bone
- + Küçük sırt çantası (gündüz at sırtında taşınır)
- + Kafa feneri + yedek pil

### KIYAFETLERİ ÖNERİLERİ

- + Uzun tayt veya binicilik pantolonu — sıkmayan, sürtünmesiz
- + Düz bağcıklı spor ayakkabı veya trekking botu (topuksuz)
- + Termal iç çamaşır — sabahlar ve geceler serin olabilir
- + Hafif, rüzgar geçirmez eldiven
- + Katmanlı kıyafet sistemi — gün içinde büyük sıcaklık farkları

### PRATİK İPUÇLARI

Bavul değil sırt çantası getirin — araç ve at transferleri için daha pratik. Kırgız Somu nakit taşıyın, kırsal alanda kart geçmez. Yaylaların büyük bölümünde internet sinyali yoktur; içeriklerinizi çevrimdışı hazırlayın. Kamera ve yedek hafıza kartı getirin — şarj imkânı sınırlıdır.

## 06

## Sağlık ve Güvenlik

### YÜKSEKLİK HASTALIĞI

Turun bazı noktaları 2.700–3.500 metreye ulaşır. Yüksek irtifaya alışkın olmayanlar için:

- İlk günlerde bol su için, alkolü sınırlayın
- Baş ağrısı veya nefes darlığı hissederseniz rehberinize bildirin
- Tırmanışlar kademeli olacaktır

### İLK YARDIM

- Tur rehberi temel bir ilk yardım çantası taşır
- Kişisel ilaçlarınızı ve reçetelerinizi yanınıza alın
- Kayıt sırasında alerji veya kronik rahatsızlık varsa bizi bilgilendirin

### AT GÜVENLİĞİ

- Her katılımcıya deneyim seviyesiyle uyumlu bir at eşleştirilir
- Binicilik deneyimi olmayanlar için ilk gün temel eğitim verilir
- Rehberin talimatlarına uymak zorunludur
- Biniş kaskı sağlanır — kullanımı zorunludur

### ÖNEMLİ

Diz, bel veya kalça sorunları, alerjiler ya da kalp rahatsızlıkları gibi sağlık sorunlarınız varsa lütfen kayıt sırasında tur liderinizi bilgilendirin.

07

## Yiyecek ve Su

Tüm öğünler (kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği) dahildir. Yiyecekler genellikle yerel ve tazedir.

### GELENEKSEL KIRGIZ YEMEKLERİ

- **Beşbarmak** — et ve hamur işi, geleneksel misafir yemeği
- **Mantı** — buharda pişirilmiş etli hamur
- **Şorpo** — et çorbası
- **Kımız** — fermente kısırak sütü (tatma fırsatı)
- Taze ekme (lepyoşka) ve süt ürünleri

### SU

- İçme suyu tur boyunca temin edilir
- Bazı bölgelerde kaynak suyu mevcut — bilinmeyen kaynaklardan su içmeyin
- Termos veya şişenizi her zaman dolu tutun

Vejetaryen, vegan veya özel diyet gereksiniminiz varsa lütfen önceden bize bildirin.

08

## Hava Durumu (Mayıs-Ağustos)

Narın, yüksek irtifada bir bölge — yazın bile gece-gündüz sıcaklık farkı büyüktür. Katmanlı kıyafet her zaman gereklidir.

DÖNEM	VADI / KÖY (1.500-2.000 M)	YAYLA / YURT (2.500-3.500 M)
Mayıs	15-22 °C / 5-10 °C	8-15 °C / 0-5 °C
Haziran	20-26 °C / 8-13 °C	12-18 °C / 2-8 °C
Temmuz	23-30 °C / 12-16 °C	15-22 °C / 5-10 °C
Ağustos	22-28 °C / 10-15 °C	14-20 °C / 4-9 °C

### HATIRLATMA

Mayıs ve Ağustos sonu ani yağış ve soğuk hava dalgalarına açıktır. Yağmurluk ve termal iç çamaşır her zaman hazır olmalıdır.

## 09

## Genel Bilgiler

## KIRGIZİSTAN HAKKINDA

- Para birimi:** Kırgız Somu (KGS) — Bişkek dışında ATM yok
- Elektrik:** 220 V / Tip C fiş — Avrupa/Türkiye ile aynı, adaptör gerekmez
- İletişim:** Kırsal alanlarda mobil sinyal çok zayıf veya yok
- Vize:** Türk vatandaşları vizesiz giriş yapabilir (90 güne kadar)

## KÜLTÜREL İPUÇLARI

- Ev sahibinin evine ayakkabıyla girmeyin — kapıda bırakın
- Sunulan yiyeceği reddetmek kaba sayılabilir — az miktarda kabul etmek kibarca karşılanır
- Fotoğraf çekmeden önce izin isteyin
- Kımız sunulursa en az bir yudum için — misafirperverliğin simgesidir

## 10

## İletişim

<b>Tur Lideri (Suel)</b>	+90 542 426 1946
<b>Yerel Rehber</b>	—
<b>Kırgızistan Acil</b>	112
<b>Sigorta</b>	Kişisel seyahat sigortası zorunludur
<b>Web</b>	atlayolculuk.com · @atlayolculuk

*Atla, gidiyoruz!*

---

*Aradığın yolculuk.*