

—— 跨越天山·逐夢中亞 ——

KYRGYZSTAN

吉爾吉斯坦 逐夢之旅

Kyrgyzstan
Tian Shan Mountains

吉爾吉斯坦 天山山脈. 吉普車探秘之旅 14 日



吉爾吉斯坦共和國
Republic of Kyrgyzstan



■中亞的瑞士 | 吉爾吉斯坦共和國

湖光山色的天山王國，走訪唐朝大詩人李白的出生地－托克馬克城，它不僅是漢朝時的西域都護府亦是唐朝時的安西都護府之所在地【托克馬克是唐朝所稱之碎葉城，亦是玄奘取經途經此地時所稱之素葉城】，及古代中國通往西域必經之地天山環繞的伊塞克湖【中國所稱之大清池及熱海】，天山美景的前哨站首都－比什凱克及近郊世外桃源的阿拉阿恰天山國家公園。拜訪古代正宗西域，豐富的聯合國教科文組織世界文化遺產，體驗歐亞人文、風情、美食，山川美景，老城古鎮。體驗昔日亞歷山大、漢、唐、元、蘇聯…等十大朝代歷史文化、陽關悲涼不再，只有驚奇感動。

首都：比什凱克 Bishkek

面積：198,500平方公里，
約5.5個台灣大

時差：UCT+6：比台灣慢2小時

人口：6,019,480人

語言：吉爾吉斯語（國家語言）
俄羅斯語（官方語言）

貨幣：吉爾吉斯索姆(som)

行程特色

features

★特別安排搭乘中亞最大的航空公司・哈薩克航空，桃園經香港直飛中亞第一大城・阿拉木圖。隨即轉機前往吉爾吉斯坦首都・比什凱克。轉機時間最短【都只需2小時】。

★獨家安排暢遊吉爾吉斯坦，穿越中亞深入天山山脈探訪絲路古道：感受大自然美景，深入吉爾吉斯動、植物國家自然保護區，高山湖泊、仰望銀河美景，回歸自然，讓您與美景對話。

★貼心安排【四人一部或六人一部】吉普車，深入天山山脈，騎馬、步行各式各樣的體驗，讓您更接近大自然。

★沿途安排五星級酒店、一般酒店、民宿、吉爾吉斯艷房【全程兩人一室】，全程感受現代與自然的氛圍。

★從吉爾吉斯餐廳美食、吉爾吉斯家庭風味、野餐；各式各樣的體驗，讓您不虛此行。

★特別【申請邊境許可證件】前往中國與吉爾吉斯邊境最熱門的旅遊景點：凱爾蘇湖【Kel Suu Lake】、海拔3500米，一個美麗的高山湖泊。

路線地圖

map

悅群綜合旅行社



Kyrgyzstan

吉爾吉斯斯坦

吉爾吉斯斯坦首都

比什凱克 | BISHKEK

美麗的楚河盆地比什凱克是吉爾吉斯最大的工業中心，主要部門為機械製造和金屬加工，生產農機、機床、電機、儀錶等。輕工業、食品工業也很重要。烏茲別克的布哈拉有輸氣管道通該市。陸路交通樞紐。有鐵路通土西鐵路上的盧戈沃伊和伊塞克湖北岸的雷巴奇耶等地。公路通塔什干、阿拉木圖、奧什等地。



動植物的天堂

賈拉拉巴德 | JALAL ABAD

賈拉拉巴德州位在吉爾吉斯斯坦中西部。該賈拉拉巴德州地區的南部邊緣是Fergana山谷的一部分。該地區擁有多個高山湖泊，核桃林和礦泉水。它還擁有世界上最大的天然種植核桃林。賈拉拉巴德生態資源豐富。該地區有嚴格的保護區包括Sary-Chelek州生物圈自然保護區，Besh-Aral州自然保護區和Padyshtata州自然保護區。還有州立自然國家公園。與自然遺跡等



黑湖之稱

卡拉科爾 | KARAKOL

卡拉科爾為伊塞克湖州首府所在地。「卡拉科爾」意為「黑湖」，號稱吉爾吉斯斯坦第四大城市，但城市規模的確不大。整個城市位於雪山腳下，到處都有茂密的樹林，街道寬敞乾淨，鮮有高楼大廈，多為蘇聯時期一張圖紙複製下來的三四層舊樓，行走在路上的人稀稀拉拉，目前全市人口也就7萬5千人。



中國與吉爾吉斯的自由經濟區

納倫 | NARYN

納倫是納倫省的行政中心，是吉爾吉斯斯坦最大，最多山的省份。雖然肯定不是一個大城市，但Naryn擁有幾個政府辦公室，博物館和中亞大學的校園。納倫是一個擁有約35,000人口的城市，分佈在納倫河沿岸的綠樹成蔭的大道上。2016年，中亞大學的校園在納倫開設，帶來了來自該地區的學生。Naryn以該國最好的肉類和傳統的吉爾吉斯菜餚而聞名。



1 Issyk-Kul Lake | 伊塞克湖 | 中亞的珍珠 |

歐亞的藍眼睛世界第二高山湖，有歐亞的藍眼睛之美稱，特別安排搭乘遊船瀏覽伊塞克湖，中國古代唐朝時期玄奘法師在其西行途中曾形容此地曰「大青池，又名熱海，周千餘里，東西長，南北狹。四面負山，眾流交湊，色帶青黑，味兼咸苦，洪濤浩瀚，驚波汨忽，龍魚雜處，靈怪間起」。



2 Kel-Suu Lake | 凱爾蘇湖 | 吉爾吉斯最美麗的湖泊 |

在所有吉爾吉斯湖泊中，凱爾蘇湖（3514米）擁有最神秘的氣氛。中亞最美麗的湖泊之一，以其野性、美麗、美麗的湖岸、懸崖和遠離塵囂的方式吸引著遊客。天藍色的Kel-Suu湖位於Kok-Kiya山谷，海拔3514米，位於高山之間。它是在幾千年前形成的，因為山體的破壞。因此，它具有細長的形狀：它的長度是9千米，寬度是0.5-2千米。Kel-Suu水域是一個小小的湖泊，周圍環繞著陡峭的陡峭懸崖和隱藏的洞穴，散發出充滿活力的綠松石色，抵消了周圍的黑色岩石。



3 Song-Kol Lake | 宋庫爾湖 | 夏季的牧場 |

宋庫爾湖納倫省北部的一個高山湖泊。它位於海拔3016米，面積約270平方公里，體積2.64平方公里。是吉爾吉斯斯坦僅次於伊塞克湖的第二大湖，也是吉爾吉斯斯坦最大的淡水湖。它的名字，意思是「跟隨者湖」。周圍環繞著廣闊的夏季牧場和山脈。它的美麗受到了極大的讚揚，但卻是不易進入。湖水很乾淨，會依照天氣而變色，顏色從藍色變為紫色。湖中有10種不同的魚類和70種鳥類，包括水禽。



4 Sary-Chelek Lake | 吉爾吉斯的寶石 |

Sary-Chelek意思是吉爾吉斯的「黃色罐子」，是位於賈拉拉巴德西部的一個的高山湖泊，周圍環繞著核桃和果樹林。該湖實際上是一個名為Sary-Chelek自然保護區的一部分，該區域被指定為聯合國教科文組織的生物圈。保護區內有大約五個較小的湖泊，但主要的湖泊明顯較大，這是我們引領馬匹，從上面的山坡，森林，草地和岩石上的地方。這個湖的美麗可以與世界上最好的湖相比；它的湖水經常呈現青綠色的藍色，並製作出色的照片。

Kyrgyzstan 吉爾吉斯 4 大 原汁原味的在地體驗

1. 中亞珍珠 | 伊塞克湖遊船

位於伊塞克湖北部，湖水因無出口而產生礦化現象，冬天不結冰，因而有熱海之稱。除了著名的避暑休閒聖地外，同時也是伊塞克湖省重要的行政中心，佔據湖面北方最大地域。自蘇聯時期起，就是十分著名的渡假聖地，夏天往往會吸引大批遊客前來，因此這裡的旅館、水上活動等休閒活動十分活躍。



2. 傳統競技 | 馬術競技表演

【ULAK-TARTYSH】這是歐亞地區游牧民族的傳統活動之一，由二組騎士於馬上展現技術來搶奪羊隻，既可以欣賞騎士精湛馬術，也有不輸賽車的緊張感。



3. 卡拉柯爾 | 四輪傳動吉普車

Altyn-Arashan意為金色溫泉，泉水位於山谷中央，可攜帶泳衣泡湯、登山健行、沉浸在綠意盎然的大自然中。在此特別安排俄羅斯四輪傳動登山專用吉普車，讓您體驗不同的旅遊方式。

■ 泡溫泉需要另外付費喔



4. 吉爾吉斯 | 傳統音樂表演



吉爾吉斯斯坦 多樣 交通體驗



遊覽巴士



四輪傳動大型吉普車



四輪傳動越野車



遊船



騎馬



步行

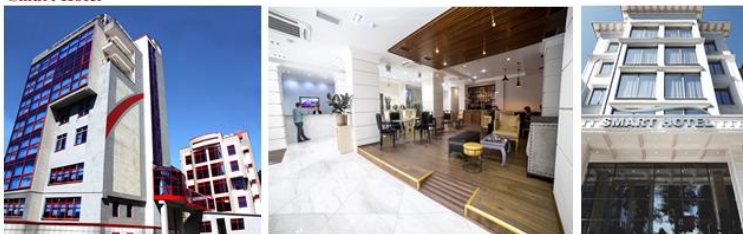
飯店住宿

hotel

悅群綜合旅行社

Bishkek | 比什凱克 ★★★★★

Smart Hotel



吉爾吉斯斯坦 KYRGYSTAN

Chunkurchak

哈吉假期

Supara Chunkurchak Hotel



Karakol | 卡拉柯爾 ★★★★★

Karagat Hotel



Kel Suu | Son Kol

氈房



Naryn | 納倫 ★★★

Khan Tengri Hotel



Jalal Abad | 賈拉拉巴德 ★★★★★

Tien Shan Hotel



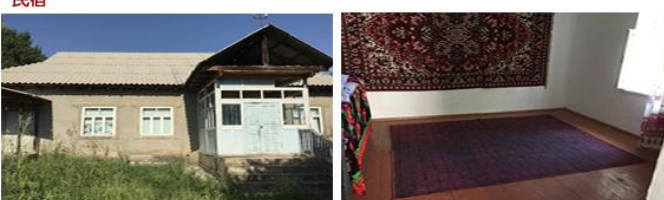
Chychkan

Oson Hotel



Sary Chelek

民宿



吉爾吉斯斯坦 簽證 所需必備資料

悅群綜合旅行社

1. 高畫質有效護照彩色掃描電子檔 (300 DPI)
2. 兩吋白底彩色大頭照片2張，同護照規格 (最近6個月內拍攝)
3. 住家地址/住家電話/手機
4. 任職公司/職稱/公司地址/名片
5. 詳細填寫表格一份
6. 出發前25天申辦【約出發4個星期前】

※※注意事項

1. 辦理吉爾吉斯簽證，必須連同機票開出，方可辦理簽證。
2. 因行程中有包含哈薩克斯坦國內班機，此國家國內機票一經開出，無退票價值。請理性諒解。
3. 凡通知簽證已送，出發前25天內，如欲取消，則訂金全額沒收，敬請理性諒解。

參考航班 flight

悅群綜合旅行社

航程	航空公司	航班編號	起飛城市	起飛時間(當地)	抵達城市	抵達時間(當地)
去程	國泰航空  CATHAY PACIFIC	CX-463	桃園	06:00	香港	07:45
	阿斯塔那航空  air astana	KC-930	香港	09:40	阿拉木圖	14:55
	阿斯塔那航空  air astana	KC-109	阿拉木圖	18:20	比什凱克	19:15
回程	阿斯塔那航空  air astana	KC-110	比什凱克	20:15	阿拉木圖	21:10
	阿斯塔那航空  air astana	KC-929	阿拉木圖	00:15	香港	08:10
	國泰航空  CATHAY PACIFIC	CX-494	香港	10:25	桃園	12:15

※以上時間以航空公司公告為主。

悅群綜合旅行社

行程內容 itinerary

悅群綜合旅行社

第一天 台北【Taipei】／香港【Hong Kong】／阿拉木圖【Almaty】／比什凱克【Bishkek】

CX463 0600/0745 + KC-930 0940/1455 + KC-109 1820/1915

今日集合於桃園國際機場，搭乘豪華客機經香港轉機，飛往現代的歐亞，也是古代的西域古國、草原游牧的王國：哈薩克共和國。於下午抵達哈薩克共和國的舊都，也是中亞第一大城，更是該國最大的城市與最大的商業中心—阿拉木圖【Almaty】。隨即轉機飛往有中亞的瑞士之稱的吉爾吉斯斯坦首都—比什凱克【Bishkek】。抵達後前往享用晚餐，晚餐後前往酒店好好休息，等待明日的吉爾吉斯斯坦天山山脈密探之旅。

餐食：早餐：機上簡餐 | 午餐：機上簡餐 | 晚餐：吉爾吉爾斯風味
 住宿：比什凱克【Bishkek】 | Smart Hotel 或 Similar Hotel ★★★★★ (或同等級)

第二天 比什凱克【Bishkek】 | 阿拉圖廣場、白宮、馬納斯雕像、列寧雕像—Chunkurchak 峽谷

(約 45 km/1.5 hrs)

享用完豐盛早餐後，前往阿拉土廣場【Central Square Ala-Too】是1984年時為了慶祝吉爾吉斯共和國60週年所建，並在廣場中央置放一尊列寧巨大的雕像，但2003年時已移置其他小廣場，換置了另一尊名為自由的雕像。白宮(外觀)、瑪納斯雕像、列寧雕像。隨後驅車前往Chunkurchak 峽谷。是吉爾吉斯斯坦最小、也是最美麗的峽谷之一。它位於阿什梅因河上游，距離比什凱克僅有45公里。峽谷的範圍是國家生物保護區，主要是在保護珍稀的鬱金香。這些鬱金香被認為是峽谷的主要吸引力，並且在春天來到Chunkurchak 峽谷不僅可以看到美麗的花朵，還可以看到一片巨大的鮮紅色皇后鬱金香草地。是鬱金香最美麗的類型之一，花朵高度可以達到15至18厘米(6至7英寸)高。Chunkurchak 峽谷，是一個非常獨特的峽谷，就如您親眼所見如夢幻般的山谷，遠處有白雪皚皚的雄偉山峰，阿什梅因河在山谷中流淌，兩旁有著高山草甸與落葉松、樺樹和許多種灌木與松樹林帶。抵達後入住酒店後。我們將安排以徒步方式探訪這個令人歎為觀止的美麗峽谷。這裡有高山草甸和杜松，松樹，落葉松，樺樹，羅

文和各種灌木的森林帶，感受大自然之美。今晚就在這美麗峽谷中的酒店，伴著星空入睡。

☆今晚將安排入住 Chunkurchak 峽谷中的酒店，體驗當地自然風情。



黃金鬱金香



Chunkurchak 峽谷



Supara Chunkurchak Hotel

餐食：早餐：飯店內早餐

| 午餐：吉爾吉斯風味

| 晚餐：吉爾吉斯風味

住宿：Chunkurchak | Supara Chunkurchak Hotel(shower) 或同等級 <https://supara.kg/chunkurchak/en/hotel>

第三天 Chunkurchak 峽谷—托克瑪克【Tokmok】| 世界遺產布蘭納塔、吉爾吉斯傳統馬術表演—古朋阿洽【Cholpon-Ata】| 露天岩畫博物館、伊塞克湖遊船、宗教文化中心

(約 280 km/4hrs)

【布蘭那塔 Burana Tower】是一座由木材建造的高塔，約於西元 11 世紀左右建造，原來塔高約 45 公尺，但由於經歷幾次地震，尤其在 15 世紀時經過大地震的摧毀，讓它的高度一下子減至現在的 25 公尺，並於 19 世紀初在俄羅斯移民計劃下修復完成。現在雖名為「Burana」，但推測可能是由「Monana」(清真寺旁祈禱朝拜時使用之塔)發音錯誤而來。布蘭納塔外觀直聳陡峭，內部有蜿蜒的樓梯可順攀往塔頂。

【ULAK-TARTYSH】這是歐亞地區游牧民族的傳統活動之一，由二組騎士於馬上展現技術來搶奪羊隻，既可以欣賞騎士精湛馬術，也有不輸賽車的緊張感。

☆ 特別安排觀賞歐亞地區游牧民族的傳統馬術競技活動。

【古代露天壁畫博物館 Cholpon-Ata petroglyphs】漢朝時期，伊塞克湖是烏孫族聚集的地方，烏孫族利用古代冰河時期被推擠進入湖中的大塊岩石雕刻，岩石上有人物追逐鹿的雕刻，也有類似儀式舉行的場景，可以追溯當時人們的生活樣貌。

【伊塞克湖 Cholpon-Ata】位於伊塞克湖北部，湖水因無出口而產生礦化現象，冬天不結冰，因而有熱海之稱。除了是著名的避暑休閒聖地外，同時也是伊塞克湖省重要的行政中心，佔據湖面北方最大地域。自蘇聯時期起，就是十分著名的渡假聖地，夏天往往會吸引大批遊客前來，因此這裡的旅館、水上活動等休閒活動十分活躍。

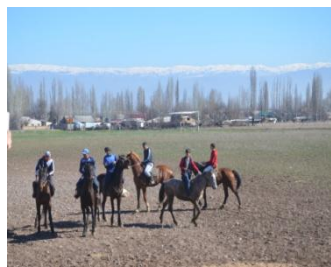
☆ 特別安排搭乘遊艇在伊塞克湖上一覽岸上風光，別有一番風味喲。

【Ruh-Ordo 宗教文化中心】Ruh-Ordo 是一位在吉爾吉斯重要的作家，因其尊重各方信仰的自由，因此在這裡我們可以看到佛教、東正教和穆斯林教堂的建築風采。

☆今晚將安排入住伊塞克湖邊的渡假村，體驗當地渡假風情。



布蘭納塔



傳統馬術表演



伊塞克湖遊船



露天岩畫博物館

餐食：早餐：飯店內早餐

| 午餐：吉爾吉斯家庭風味

| 晚餐：吉爾吉斯風味

住宿：伊塞克湖【Issyk Kul】| karven Issyk-kul Hotel★★★★ 或同級

第四天 古朋阿洽【Cholpon-Ata】—卡拉柯爾【Karakol】| 東正教木教堂、東干寶塔型清真寺、傳統市集、阿爾泰阿拉山谷【Altyn-Arashan(Hot Springs)】

【卡拉科爾 Karakol】意為黑湖，是伊塞克湖州首府所在地，為吉爾吉斯第四大城，距離中國僅 150 公里。我們在此參觀東干寶塔型清真寺、東正教木教堂、普熱瓦利斯基紀念碑與博物館，隨後欣賞具歐亞色彩之藍框窗戶與薑餅屋風格的房屋街道。

【東干寶塔型清真寺】由華人穆斯林於1990年興建，帶有佛教寺廟的風格，紅、黃、綠的配色呈現出中國風格的清真寺廟，與一般的清真寺樣貌不同。

【東正教木教堂】從1872年開始興建，直到1895才全部完工。整座教堂使用天山的木頭，當時的建築師傅不用一根鐵釘，讓人嘖嘖稱奇。

卡拉柯爾傳統巴扎【市集】卡拉柯爾早在19世紀時，俄羅斯人就已經定居在此，它是俄羅斯人最早定居在中亞的第一個城市。城市保留了俄羅斯風格的房屋，當您沿著街道漫步時，你可感受到一間一戶的藍色窗戶與如薑餅屋般的風格。沿著大街來到傳統的市集，感受當地人的生活方式，與百年前幾乎沒有什麼改變。

【Altyn-Arashan 阿爾泰阿拉山山谷】搭乘俄羅斯四輪傳動登山專用車前往山谷登山健行，體驗不同的旅遊方式。Altyn Arashan 意為金色溫泉，泉水位於山谷中央，可攜帶泳衣泡湯、登山健行、沉浸在綠意盎然的大自然中。

☆特別安排四輪傳動登山車山谷尋幽。

☆晚餐時特別安排吉爾吉斯傳統音樂表演。



東正教木教堂



東干寶塔型清真寺



阿爾泰阿拉山谷



傳統音樂表演

餐食：早餐：飯店內早餐 | 午餐：吉爾吉斯家庭風味 | 晚餐：吉爾吉斯風味+傳統音樂表演
住宿：卡拉阿爾【Karakol】| Karagat Hotel★★★★★ 或同級(當地最好：當地五星)

第五天 卡拉阿爾【Karakol】—托索【Tossor】—納倫河谷【Eki Naryn Valley】 (350 km/7-8 hrs)

早餐後搭乘吉普車經由托索【Tossor】進入海拔3900米高的 Terskey Ala-Too 山進入天山山脈。沿著高山景觀道路前往納倫河谷。途中您將會被美麗且白雪皚皚的天山山脈所包圍，沿途有相當多的陡峭山壁、岩石和積雪小徑。站在雪山高處，你可以感受到一片寧靜的感覺，似乎聽到雪山在呼吸的聲音。途中將在山中的托索【Tossor】小鎮在牧羊人的氈房內或露天中享用午餐。餐後驅車前往納倫河谷【Eki Naryn Valley】。今晚將在納倫河谷邊入住吉爾吉斯傳統氈房，有衛浴的喔！晚餐後您可仰望星空尋找銀河，那是一輩子不可錯過的機會！

☆今晚我們將在納倫河谷入住傳統吉爾吉斯氈房(有衛浴喔)。



餐食：早餐：飯店內早餐 | 午餐：吉爾吉斯家庭風味 | 晚餐：吉爾吉斯家庭風味
住宿：納倫河谷【Eki Naryn Valley】| 吉爾吉斯傳統氈房 Yurt Camp (shower) 或同級

第六天 納倫河谷【Eki Naryn Valley】—凱爾蘇湖【Kel-Suu lake】 (160 km/3-4 hrs)

早餐後，將前往納倫省 At-Bashi 區的一個岩石峽谷的高山湖泊—凱爾蘇湖【Kel-Suu lake】。在所有吉爾吉斯斯坦湖泊中，凱爾蘇克湖（海拔3514米）擁有最神秘的氣氛。是中亞最美麗的湖泊之一，以其野性，美麗，美麗的湖岸、懸崖和遠離塵囂的方式吸引著遊客。天藍色的凱爾蘇湖【Kel-Suu lake】它位於中國與吉爾吉斯斯坦的邊境的上，海拔3500米的 Kurumduk 山谷，凱爾蘇湖【Kel-Suu lake】意思為“保存下來的山谷”。凱爾蘇湖【Kel-Suu lake】因為山體的破壞，在最近才在20世紀80年代以山體滑坡而形成的湖泊。它具有細長的形狀：它的長度是9千米，寬度是0.5-2千米。凱爾蘇湖【Kel-Suu lake】水域是一個小小的湖泊，周圍環繞著陡峭的峭壁懸崖和隱藏的洞穴，散發出充滿活力的綠松石色，抵消了周圍的黑暗岩石。凱爾蘇湖【Kel-Suu lake】一側是陡峭的懸崖，另一側是 Sary-Beles 山（海拔4,726米）。凱爾蘇湖【Kel-Suu lake】湖水清新，呈現綠色。但令人驚嘆的陡峭的湖面和美麗的綠松石色使它

成為橡皮划艇或潛水的理想場所，也是吉爾吉斯斯坦最獨特和令人驚嘆的地方之一。凱爾蘇湖【Kel-Suu lake】它每個季節、景觀、天氣都隨時在變化。什麼時間會看到什麼樣的景色，都無法事先預知。所以前往凱爾蘇湖【Kel-Suu lake】就是一次真正的冒險。

☆前往凱爾蘇湖【Kel-Suu lake】會經過軍事管制區，所以須辦理邊境通行證及護照。

☆前往凱爾蘇湖【Kel-Suu lake】大部分旅程可通過越野車完成；最後還需要以騎馬的方式來完成。【大約 1 小時左右】

☆由於凱爾蘇湖【Kel-Suu lake】的海拔很高，一年中任何時候都可能下雪（甚至是 8 月！），因此要做好保溫防冷，防潮濕，極端溫度和天氣條件的準備。

☆今晚我們將在凱爾蘇湖【Kel-Suu lake】旁入住傳統吉爾吉斯氈房（室外廁所、沒有衛浴喔）。



餐食：早餐：飯店內早餐 | 午餐：吉爾吉斯家庭風味 | 晚餐：吉爾吉爾斯家庭風味
住宿：凱爾蘇湖【Kel-Suu lake】 | 吉爾吉斯傳統氈房 Yurt Camp (室外廁所、沒有衛浴喔)或同級

第七天 凱爾蘇湖【Kel-Suu lake】—塔什拉巴特商隊驛站遺址【Tash-Rabat caravanserai】—納倫【Naryn】
(約 250 km/4-5 hrs)

早餐後，前往塔什拉巴特【Tash Rabath】，是一座中世紀早期的建築，15 世紀以來保存完好的商隊驛站遺址。它位於塔什拉巴特風景如畫的峽谷峽谷（納倫地區），海拔約 3,200 米。也是吉爾吉斯斯坦的主要考古景點之一。在偉大的絲綢之路上，文藝復興時期的塔什拉巴特【Tash Rabath】作為一個商隊的原始“酒店”，也是絲綢之路上商人和旅行者的驛站。塔什拉巴特【Tash Rabath】是方形的建築，有幾個圓頂，由大圓頂中央大廳（由泥漿燒製而成和倖存的油漆痕跡）組成，周圍有大約 30 個房間左右。幾個世紀以來，它們一直被用作難民和隱士的避難所，也是研究宗教的場所。吉爾吉斯斯坦科學院歷史研究所於 1970 年代末和 1980 年代初進行的研究，認為塔什拉巴特最初是十世紀建造的一個 Nestorian 修道院，在挖掘過程中並沒發現任何有關基督徒的文物。隨後前往納倫【Naryn】。納倫省的行政中心，是吉爾吉斯斯坦最大，最多山的省份。雖然不是一個大城市，但納倫【Naryn】擁有幾個政府辦公室，博物館和中亞大學的校園。納倫是一個擁有約 35,000 人口的城市，分佈在納倫河沿岸的綠樹成蔭的大道上。納倫【Naryn】以該國最好的肉類和傳統的吉爾吉斯菜餚而聞名。

☆今晚我們將在納倫【Naryn】市入住當地最好的酒店。



塔什拉巴特商隊驛站遺址



塔什拉巴特商隊驛站遺址



納倫市

餐食：早餐：飯店內早餐 | 午餐：吉爾吉斯家庭風味 | 晚餐：吉爾吉爾斯風味
住宿：納倫【Naryn】 | Khan Tengri Hotel 或同級

第八天 納倫【Naryn Town】—宋庫爾湖【Son-Kol Lake】 (約 220 km/5-6hrs)

早餐後經過國道 32 號蛇形高山景觀道路前往宋庫爾湖【Son-Kol Lake】。沿著 Karatal 峽谷蛇形山路盤旋而上，您將會深深的被峽谷奇妙的景觀所感動。宋庫爾湖【Son-Kol Lake】是納倫省北部的一個高山湖泊。位於海拔 3016 米的天山山脈上，宋庫爾湖【Son-Kol Lake】最深處有 13 米深，長 29 公里，寬 18 公里。是吉爾吉斯斯坦僅次於伊塞克湖的第二大湖，也是吉爾吉斯斯坦最大的淡水湖。它的名字，意思是“跟隨者湖”。自古以來就是 Kochkor, Naryn 和 At-Bashy 游牧民族的夏季牧場。湖周圍的土地

幾乎沒有樹木，數百年湖周圍的草原就是由牧民族的夏季牧場，一直持續到今天。湖面像珍珠一樣閃閃發光，坐落在一座白雪皚皚的天山山脈中。宋庫爾湖【Son-Kol Lake】因為不容易進入，所以湖水很乾淨，會依照天氣而變色，顏色從藍色變為紫色。湖中有 10 種不同的魚類和 70 種鳥類，包括水禽。它的美麗受到了極大的讚揚。

☆今晚我們將在凱爾蘇湖【Kel-Suu lake】旁入住傳統吉爾吉斯氈房(室外廁所、沒有衛浴喔)。



餐食：早餐：飯店內早餐 | 午餐：吉爾吉斯家庭風味 | 晚餐：吉爾吉爾斯風味
住宿：宋庫爾湖【Son Kol lake】 | 吉爾吉斯傳統氈房 Yurt Camp (室外廁所、沒有衛浴喔)或同級

第九天 宋庫爾湖【Son-Kol Lake】—卡茲曼【Kazarman village】—賈拉拉巴德【Jalal-Abad】

(約 330 km/6-7hrs)

早餐後，驅車經由費爾幹納山脈 (Fergana Range) 高山景觀道路，前往卡茲曼【Kazarman】。它是一個非常安靜的小鎮，位於吉爾吉斯斯坦中部。曾經因為開採金礦而聞名，但現已經沒落了，金礦也不再開採了。隨後經過海拔 3062 米卡爾達曼山口 (Kaldama Pass) 的高山碎石景觀道路，前往賈拉拉巴德【Jalal-Abad】。因為這是一條都環繞在天山山脈中的高山道路，有髮夾彎道，高度路差的道路，更有著天山特有的美麗的山谷景觀，壯麗的草原，處處都是美麗景色，在在都讓你無法放下手上的相機。深怕錯過每一道風景。

賈拉拉巴德州【Jalal-Abad】位於吉爾吉斯斯坦中西部。賈拉拉巴德市地區的南部邊緣是費爾幹納山谷【Ferghana】的一部分。該地區擁有多個高山湖泊，核桃林和礦泉水。它還擁有世界上最大的天然種植核桃林。賈拉拉巴德生態資源豐富。有嚴格的生態保護區，包括 Sary-Chelek 州立生物圈自然保護區，Besh-Aral 州立自然保護區和 Padyshata 州立自然保護區。還有位於 Toguz-Toro 區的 Saimaluu-Tash 州立自然國家公園。自然遺跡等。下午安排自由逛街時間，讓您好好體驗山城賈拉拉巴德州【Jalal-Abad】之美。



高山景觀道路



Kazarman village

餐食：早餐：飯店內早餐 | 午餐：吉爾吉斯風味 | 晚餐：吉爾吉爾斯風味
住宿：賈拉拉巴德【Jalal-Abad】 | Tien-Shan hotel or similar (有衛浴喔)或同級

第十天 賈拉拉巴德【Jalal-Abad】—Sary-Chelek lake

(約 210 km/4-5hrs)

早餐後，沿著吉爾吉斯最長的河流・納倫河 (Naryn River)，前往位於 Arkit 峽谷 (Arkit Gorge)，並在 1978 年聯合國教科文組織指定為生物保護圈，又有吉爾吉斯自然寶石之稱的 Sary-Chelek 國家動植物保護區。Sary-Chelek 意思是吉爾吉斯的“黃色罐子”，是位於賈拉拉巴德西部的一個的高山湖泊，周圍環繞著核桃和果樹林。該湖實際上是一個名為 Sary-Chelek 自然保護區的一部分，該區域被指定為聯合國教科文組織的生物圈。保護區內有大約五個較小的湖泊，但主要的湖泊明顯較大，這是我們引領馬匹，從上面的山坡，森林，草地和岩石上的地方。這個湖的美麗可以與世界上最好的湖相比；它的湖水經常呈現青綠色的藍色，並拍攝非常出色的照片。Sary-Chelek 國家動植物保護區距離首都比什凱克大約將近 500 公里，距離最近的奧什 (Osh) 也要將近 300 公里。Sary-Chelek 國家動植物保護區位於 Chatkal 山脈中的一個比較小的地區。吉爾吉斯將這個區域在 1959 年以保護與研究的名義將 Sary-Chelek 劃為

自然景觀與保護動植物區。1200 米至 4200 米間的 Chatkal 山脈，有著白雪靄靄的山峰、廣大的草原、湍急的河流、眾多的高山湖泊。保護區內動植物種類繁多，超過 1000 種的植物，160 種的鳥類和 34 種的哺乳動物：如鹿、熊、猞猁（Lynx）、狼、狐狸、獾、豪豬甚至雪豹等。都可以在這個未受破壞的國家保護區內找到。對於那些喜歡各種動植物的專家來說，這不外乎是最好、最了不起的一個保護區域。

☆今晚我們將在 Sary-Chelek lake 旁入住傳統吉爾吉斯民宿。

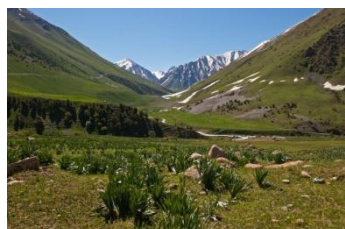


餐食：早餐：飯店內早餐 | 午餐：吉爾吉斯風味 | 晚餐：吉爾吉斯風味
住宿：Sary-Chelek | Guesthouse.或同級

第十一天 Sary-Chelek Lake—Chychkan 峽谷【Chychkan Gorge】 (約 300 km/5-6 hrs)

早餐後將離開 Sary-Chelek 動植物保護區，驅車前往 Chychkan 峽谷。Chychkan 峽谷位於 Jalal-Abad 地區北部，是一個風景如畫的長長的峽谷，峽谷有森林，山坡上覆蓋著天山雲杉，鮮花和山地漿果叢林。Chychkan 在吉爾吉斯語中意為“老鼠”。以這樣一個特定的名字被命名的峽谷，因為在峽谷中山坡上有著許多的洞穴，洞穴中生活著許多的田鼠。峽谷的平均高度為 2200 米。這是一個放輕鬆，野餐或在樹木繁茂的山坡上散步的好地方。Chychkan 以其蜂蜜而聞名。峽谷裡有豐富的鮮花和草藥，因此這裡的蜂蜜非常香濃可口又好吃。如果這樣的植被沒有大量的水是不可能的。位於海拔 3000 米處還有幾個小湖泊。再加上峽谷中有著湍急的河流，讓峽谷中充滿著綠色植被與美麗的花朵。峽谷內水量豐沛的納倫河（Naryn River），河水經由水利發電廠流入中亞最美的水庫之一的托克托古爾水庫【Toktogul Water Reservoir】之中。在這裡，您將享受到原始自然美景，高山草甸和山間溪流清澈透氣的難忘假期。Chychkan 峽谷是吉爾吉斯斯坦最美麗的地方之一，幾乎沒有原始感覺的原始性。

☆今晚我們將在 Chychkan 河畔，美麗的松樹林中的溫馨酒店“Oson”



餐食：早餐：飯店內早餐 | 午餐：吉爾吉斯風味 | 晚餐：飯店內吉爾吉斯風味
住宿：Chychkan 峽谷 | Oson Hotel.或同級（有衛浴喔）

第十二天 Chychkan 峽谷【Chychkan Gorge】—比什凱克【Bishkek】 (約 250 km/4-5hrs)

早餐後驅車前往吉爾吉斯斯坦首都比什凱克。沿途將穿越一座高度超過 3000 米高山，經過有著美麗峽谷與茂密的森林景觀，也是滑雪勝地之稱的蘇薩梅爾山谷【Suusamyr valley】。Suusamyr 是一個海拔 2200 米的山谷。是吉爾吉斯斯坦最受歡迎的旅遊地區之一。這座山谷位於天山山脈內，綿延綿延 155 公里，位於吉爾吉斯和塔拉斯阿拉太山脊之間。在夏季整個山谷都被綠草所覆蓋成為全國最好的牧場，深受當地游牧民族以及登山者和尋找寧靜地點、享受清新山間空氣的旅客所歡迎。冬天大雪來了，更是一座很好很棒得滑雪場。隨後抵達吉爾吉斯首都比什凱克。晚餐前將安排自由活動時間，讓您感受城市的喧鬧與繁華。

☆今晚我們將在回到首都比什凱克入住酒店



餐食：早餐：飯店內早餐 | **午餐：吉爾吉斯風味** | **晚餐：中式料理**
住宿：比什凱克【Bishkek】 | Smart Hotel 或 Similar Hotel ★★★★★ (或同等級)

第十三天 比什凱克【Bishkek】—阿拉阿洽國家公園【Ala-Archa National park】—比什凱克【Bishkek】
—市區觀光—傳統市集—比什凱克／阿拉木圖 **KC-110 2015/2110**

早餐後，驅車前往阿拉阿洽國家公園【Ala-Archa National park】。阿拉阿洽【Ala-Archa】國家公園位於比什凱克近郊，山川圍繞，一覽吉爾吉斯境內的天山山脈，適合健行、登山、野餐、騎馬、滑雪等各種活動，是個的休憩好所在。午餐後特別安排各位貴賓前往吉爾吉斯首都·比什凱克超級市場逛逛，體驗吉爾吉斯人的生活點滴。午餐後前往吉爾吉斯斯坦傳統市集逛逛。傍晚前往機場搭機，準備離開美麗的吉爾吉斯斯坦。

餐食：早餐：飯店內早餐 | **午餐：吉爾吉斯風味** | **晚餐：吉爾吉斯風味**
住宿：比什凱克【Bishkek】 | Smart Hotel 或 Similar Hotel ★★★★★ (或同等級)

第十四天 阿拉木圖／香港／桃園機場 **KC-929 00：15/08：10 + CX-494 10：25/12：15**

早上於阿拉木圖搭乘豪華客機，經香港返回溫暖的家。

餐食：早餐：機上簡餐 | **午餐：機上簡餐** | **晚餐：X**
住宿：溫暖得家

【以上行程景點順序或餐食安排，以當地實際狀況會做適當之調整，不便之處請多包涵。】

■備註：

- 1.本旅遊團由悅群綜合旅行社銷售，並以《哈吉假期》名稱出團，特此告知。
- 2.以上行程僅供出發前旅客參考，正確行程、航班及旅館依行前說明會資料為準。
- 3.售價包含：機場稅、燃油附加費、中亞各國簽證費。
- 4.本行程不包含司機領隊導遊小費【每人每天 10USD*14 天為 140USD】。不含行李小費、床頭小費、個人支出。
- 5.不接受外站參團（join tour）的旅客。持他國護照之貴賓，請來電洽詢。
- 6.為因應國際油價不斷攀高，航空公司為反映成本，須隨票增收燃油附加費，該費用會隨國際油價而有所調整。錯過有效出發日期價格另議。
- 7.歐亞部分地區較偏遠，住宿環境無法與大城市相比，不便之處，敬請見諒。

■歐亞旅遊須知：

★心理的準備 |

中亞國家多已現代化，旅遊環境並不如想像中困難，經韓國首爾轉機也避免了長時間的飛行及無謂且浪費時間體力的中國行程【轉機時間最短，無須浪費轉機時間】。唯阿拉木圖與比什凱克兩城市間路途較長。任何旅行都要有健康的身體與適應當地的心理，無需將歐美旅遊的標準強加於中亞國家之上，畢竟國家獨立至今不達 30 年。入境問俗，多多欣賞文化的多樣性，體驗這段號稱世界最美麗的中亞穿越絲路之旅，您一定可以玩得開心，收穫多更多。

★民俗的禁忌 |

旅途中居住著眾多的民族，每一個少數民族都有他們特有的信仰與風俗。大致上重男女之別、飲食不吃豬肉、尊重宗教信仰。中亞地區在 70 年的俄羅斯、蘇聯治理之下，宗教信仰都已世俗化，並不堅持伊斯蘭教的戒律，但仍請保持尊重，敬畏上天的心情。

★中亞旅遊期間特別注意事項：

- 1.禁止嫖妓，不得攜帶古董、金子或金飾、報紙出境；購買古董、金子或金飾物品時，記得向定點商店索取收據，以利出境。
- 2.兌換外幣方便，但時間不多，請諮詢領隊。
- 3.歐亞地區以信仰伊斯蘭教為主，因此餐廳不提供豬肉，以羊肉為主食。
- 4.哈薩克國際航班規定行李載重為每人 20 公斤，超重需要自付費用，參加團體亦僅包含每人一件行李。
- 5.一般在伊斯蘭教的清真寺內，是不允許拍照的，請遵守規定。
- 6.對婦女拍照請先獲得許可。

- 7.在農貿市場逛市集時，請小心並注意自己攜帶的物品、金錢、證件，錢不露白。
- 8.絕不接受不認識的人員委託攜帶物品，以免觸犯法令（即使是一封信）。
- 9.建議攜帶濕紙巾及口罩，方便於公共廁所使用。
- 10.中亞國家嚴禁攜帶、販賣、食用、藏匿毒品，如犯案者將難逃死罪。

★國情簡介 |

◎吉爾吉斯 | 首都比什凱克

吉爾吉斯的寫法是 Kyrgyzstan，一般人翻譯讀成吉爾吉斯坦，但由於這是俄文，所以應該讀成克爾克斯坦，記得到達中亞之後，您所聽到的是克爾克茲斯坦喔！

◆**地理位置與面積**：吉爾吉斯位於歐亞中部的內陸國，首都為比什凱克，東與中國相鄰、南與塔吉克交界、西與烏茲別克、北與哈薩克接壤。全國面積 19.85 萬平方公里，全境一半土地位處海拔一千至三千公尺，三分之一地處海拔三千至四千公尺，北部有天山、西南有帕米爾高原支系的阿賴山和札賴山，僅有西南部的費爾干納盆地，北部楚河、塔拉斯河古是低地。

◆**簡史**：此地 13 世紀曾為蒙古人所佔，直至 15 世紀才有吉爾吉斯族的基本形成，主要信仰為伊斯蘭教，19 世紀以前仍為遊牧型態，19 世紀中葉是俄羅斯人的主要屯墾區，直至 1916 年十月革命時，三分之一的吉爾吉斯人逃至中國境內，取而代之的是烏克蘭人和俄羅斯人。

吉爾吉斯最大的旅遊景點即是天山，在平靜的湖泊上可見將新疆與吉爾吉斯相隔的壯麗天山，自古即有無數詩詞吟，從吉爾吉斯這側的伊塞克湖向天山望去，可見雪白連峰、湖光山色、美景如畫，彷彿人間仙境。伊塞克湖海拔兩千公尺，被喻為是「吉爾吉斯的明珠」，清澈的潭水，映照湛藍的光采，恰似天山的一顆藍寶石般，在以前蘇聯時期，每年的七八月份是俄羅斯人避暑度假的天堂。

◆**貨幣**：吉爾吉斯索姆(KGS) 1USD=76KGS 、1 TWD = 2.3 KGS

◆**時差**：較台灣慢 2 小時。

◆**電話**：台灣撥往吉爾吉斯 002+331+電話號碼 撥回台灣 00+886+電話號碼

◆**電壓**：中亞國家電壓為 220 伏特，請自備萬向插頭【或雙圓孔插頭】、充電器。

★食衣住行需知 |

◆**衣服**：春季全程的白天溫度最高約為 15 度，夜間溫度最冷地方約為零下 3~5 度之間。請攜帶禦寒衣物。最好穿著休閒鞋。

◆**行李箱**：以硬殼、有鎖之行李箱為宜。為方便攜帶隨身衣物，建議每人攜帶一個隨身小行李袋。

◆**藥物**：個人體質及用藥條件不同，敬請自備胃腸藥、感冒藥、暈車藥、OK 繃、個人習慣藥物等。（依規定領隊不得提供內服藥，尚請見諒）

◆**物品**：中亞行程氣候乾燥，請準備防曬以及保濕的保養品；其餘必備用品如盥洗衣物、個人藥品、外幣、望遠鏡、充電器、電池、記憶卡(膠捲底片)、太陽眼鏡、帽子、用具、水壺、手電筒、靠頭枕等。（因個人需求不一，請自行補充）

◆**飲食**：水龍頭不可以生飲，飯店內可以煮開水。此行程乳製品與台灣不同，食用時請節制並衡量自身的腸胃狀況，以免因身體狀況影響行程。茹素者建議自備素食品。建議自備零食解饞。

★小費建議：

在歐亞地區適時給予服務人員些許小費，是一種國際禮儀，也是一種實質性鼓勵與讚許；然而小費之收取非硬性強收，以下僅將各項有必要給予小費的建議如下，以供參考，以下所列金額以美金為標準：

*此行程將不收取導遊/領隊及司機的小費，此外參加此行程的貴賓如覺得我們的導遊/領隊及司機服務不錯，也可額外的給予小費給他們肯定與鼓勵。

* 床頭小費建議每日 1 美元，行李上下小費每次每件 1 美元

* 其他服務小費，因地區及服務性質不同，可事先徵詢導遊或領隊之意見，再決定付小費之多寡。



專業代理代開中華航空、山東航空、長榮航空及中國各民航公司團體機位

專業服務團隊

02-2771-6300【代表號】台北市復興北路1號2樓之2

<http://www.heartytour.com.tw> | 交觀綜2055號 | 品保北0553號 |