

吉爾吉斯斯坦全境在海拔500米以上，93%由山脈覆蓋，其湖光山色與瑞士不相伯仲，有「中亞瑞士」的美譽。香港文匯報記者參加當地旅行社的伊塞克湖(Issyk Kul Lake)八天自助遊，從北到南環繞伊塞克湖一周遊覽。

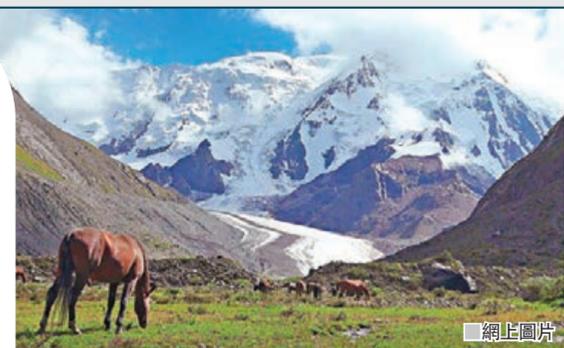
伊塞克湖位於吉國東北部、天山山脈北側，距離首都比什凱克約4小時車程。湖泊長182公里，最寬處61公里，面積6,000多平方公里，湖水最深處達702米，是全球第二大高山湖泊。中國唐代時稱伊塞克湖為熱海和大清池，玄奘法師取西經曾路過此地。記者與朋友二人成團，收費為880美元(約7,000港元)，包括導遊、食宿、交通。三日兩夜行程是徒步旅行，一睹天山山脈的壯美景色。 ■ 香港文匯報記者 蘇慧鸞 吉爾吉斯斯坦報道



記者策馬遊歷伊塞克湖。香港文匯報記者蘇慧鸞攝

# 伊塞克湖體會真正世外桃源 玄奘取西經曾踏足

# 徒步中亞瑞士 一步一景



網上圖片



網上圖片

吉爾吉斯斯坦的山脈有雪山美景、遼闊高原，亦有如火焰山般的奇山異石。

香港文匯報記者蘇慧鸞攝

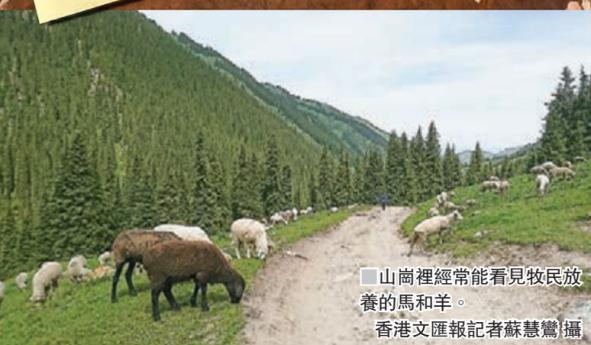
## 登山前 嚮導廚師同行 初夏乾燥舒適

登山之旅有一名嚮導、一名廚師及一名為我們背行裝的助手同行，旅行社準備了帳幕、睡袋及充足食物，參加者只需要攜帶個人物品及食水。行程以阿克蘇村莊(Ak-Suu Village)為起點，登上天山的奧爾托克帕斯(Ortok Pass)，再到阿爾滕阿拉善(Altyn-Arashan)營地，最後回到阿克蘇村莊，每天約徒步4至7小時，3天合共數十公里。阿克蘇村莊是距離卡拉庫爾市(Karakol)約30公里的郊區，時值6月初夏，市內中午的氣溫亦有攝氏30度，但因為吉國地處內陸，天氣乾燥，較香港夏日郊遊舒服得多。

隨行廚師製作的午餐達4人分量。香港文匯報記者蘇慧鸞攝



## 第一天 「摩西」過「羊海」 深山營火觀月



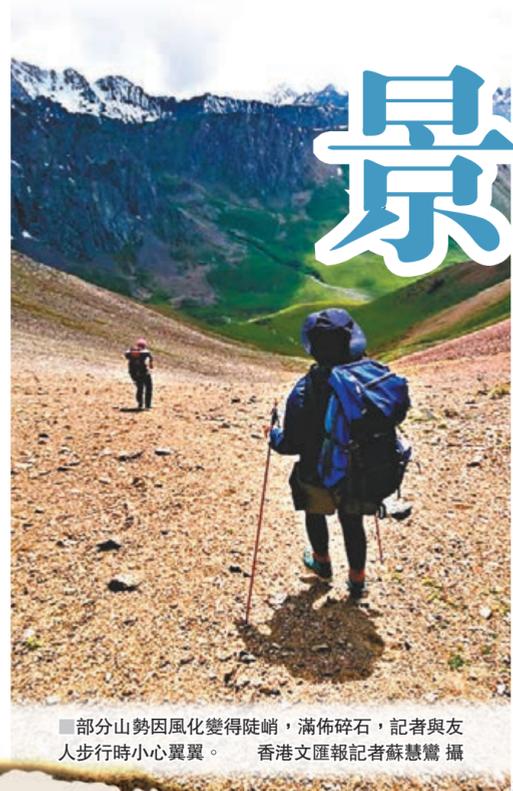
山崗裡經常能看見牧民放養的馬和羊。香港文匯報記者蘇慧鸞攝

登上奧爾托克帕斯的過程可謂「一步一景」，起步的山路緩緩向上，不久風景已十分開揚，身後是卡拉庫爾的平原。深入山林小道，原本路旁的小花小草，變成幾米高的松樹，崖下滾滾川流。午飯後沿河而上，開始走一段較平坦的山谷原野，明顯較涼快，踏在軟綿綿的青草地上，步伐變得輕快。其後風雲色變，遠處傳來隆隆雷聲，開始颳起大風，山雨欲來。這是吉國的天氣特色，每天都下一場滂沱大雨。在曠野根本找不到避雨處，只能繼續行程。

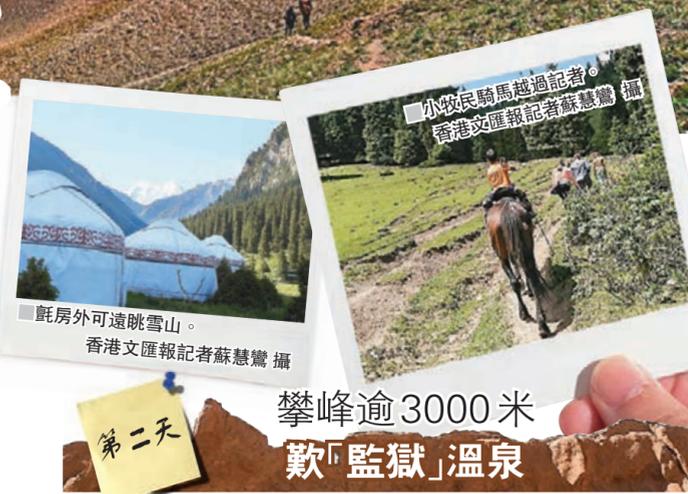
牧民的牛羊依然安然在雨中吃草，比起登山者更有「一蓑煙雨任平生」的性格。一行人有時會遇上

過百隻羊，當人們走近時，羊群像摩西過紅海一樣散開兩邊讓出路來。到達露營地點時雨已停下，還能享受山谷中看日落的美景，畫面宛如在《國家地理雜誌》刊登查無人煙、未被世俗開墾的世外桃園，就算在瑞士亦難得見到如此般沒人類痕跡的境地。

除了在視覺上大感滿足之外，還聽到傍晚的蟲鳴，亦不會因為四周很多牛羊牧馬而產生的動物臭味，只有雨後洗滌青蔥草地的清新。助手架帳幕、點營火，廚師為大家準備熱騰騰的羅宋湯麵，望着東面月亮爬上山頂又大又圓，照亮大地。飯後大家圍在營火烘乾鞋襪，沒有網絡訊號，沒有其他煩擾，可以靜靜地感受大自然。



部分山勢因風化變得陡峭，滿佈碎石，記者與友人步行時小心翼翼。香港文匯報記者蘇慧鸞攝



駝房外可遠眺雪山。香港文匯報記者蘇慧鸞攝

小牧民騎馬越過記者。香港文匯報記者蘇慧鸞攝

## 第二天 攀峰逾3000米 歎「監獄」溫泉

第二天的路線最為艱苦，要登上積雪、3,560米高奧爾托克帕斯，再下山到阿爾滕阿拉善營地，路程長7小時。登上奧爾托克帕斯需橫越兩座陡斜「小山」一直向上，有如走上香港屯門的青山，但山更高、路更長，空氣也較稀薄，嚮導亦要放慢腳步。路邊長着各式各樣的苦寒植物，例如菊花、毛茛、高山青苔和地衣等多姿多彩。好不容易花了近4小時，終於到達山頂奧爾托克帕斯，飽覽天山的其他絕嶺。天山有多條登山路徑，遊人可按自己的能力和興趣，選擇遠足旅程。登上3,000米高高山，可能會有不適應或高山反應，由於大部分地方汽車不能到達，如果受傷或走不下去，要找救援亦有困難。

在山嶺上沐浴於陽光下，享受絕對的寧靜，接着是三小時多的下山行程。眼前是風化嚴重的碎石大斜坡，然後是緩緩向下的沙石路，再遇上騎在馬上的牧民之時，已到達遼闊無邊

的草原，牧民的牲口就在大平原上四處奔跑，就如古詩詞形容「天似穹廬，籠蓋四野。天蒼蒼，野茫茫，風吹草低見牛羊」。晚上入住營地阿爾滕阿拉善，它由私人營運，設有溫泉，車輛又可到達，成為遊客登山的中途站。營地有數間旅舍，寥寥幾座平房及數個駝房，修建了簡陋的小徑、廁所等基本設施。一場大雨後，天空掛上一道彩虹，可遠望特什坦別克-托爾-巴希(Tashtanbek Tor Bashi)雪山，風光如畫。

經過兩天行程，全身肌肉均繃緊，正好可浸溫泉舒緩。吉國在蘇聯時期已是療養勝地，多處有天然溫泉，山上溫泉的收費為每20分鐘200索姆(約25港元)。記者摸黑走到一間破舊、沒門鎖和沒燈的石屋，猶如走進陣陣硫磺味的監獄。在滑漉漉的浴池中倒數着時間享受浸浴，別有一番風味。駝房內簡單佈置，只有一張牀和一盞燈，在郊野已算奢侈。

## 第三天 下山觀賞保護區 杉木森林罕有

到了第三天，一行人輕鬆下山，沿阿爾善戈爾格(Arashan Gorge)往下走約4小時回到阿克蘇村莊。阿爾善戈爾格於1963年獲指定為自然保護區，是少數保留天山杉木森林的地方，風景怡人，不少遊人經此路登山，一路上接踵而來的越野車載着遊客往阿爾滕阿拉善行駛，亦有登山者獨自徒步或騎單車。途中記者遇見一名約旦遊客，他與家人坐車一天遊吉國山景，正要去阿爾滕阿拉善享受溫泉。由於他年紀大，難以徒步登山，但也覺不

枉車程辛苦，讚嘆沿途遠望的雪山和冰藍湍急的山川河水。

回顧全程，可謂歷盡四時之景，美不勝收。隨行者都是未滿三十歲的青年，他們很愛登山遠足，亦樂於以興趣為職業。要背負20公斤裝備走數十公里，走起來輕鬆自如，步伐較記者快一倍。雖然他們走過山路多次，見到明媚的山水依然禁不住拍起來。對於想攀登絕嶺和挑戰自己的登山者來說，在吉國徒步遊一定不會失望。

## 住風情純樸蒙古包 5歲童騎馬涉險山

吉爾吉斯斯坦另一吸引遊客之處，是遊牧民族風情，其國旗上的太陽圖案中間的兩組三條互相交叉的線條，就是來自當地傳統民居駝房(Tjundjuk，類似蒙古包的房頂。為滿足遊人體驗住駝房的滋味，一些在首都比什凱克的旅館會架起駝房出租，也會安排民族音樂表演。

### 遊客大讚牧民友善

在吉國不難見到牧民身影，由比什凱克至伊塞克湖北面的路程中間，會經過一段已建為高速公路的絲綢之路，可見牧民在公路旁架起的駝房，他們在路旁販賣蜜糖之類貨品。在山谷中會找到牧民聚居點，例如在其中一個景點科克—賈伊克

地區(Kok-Jaik area)，字面意思為花之谷，他們除了帶着牲畜放牧外，亦會接待遊人，該處有山中瀑布，小牧民騎馬帶遊客上山觀賞。騎馬技術自小訓練，5歲小孩亦可輕易駕馭一匹馬，上落陡峭山路。記者在伊塞克湖旁入兩天駝房營地，遇到世界各地的旅客，他們十分欣賞吉國遊牧民族風情，相比其他商業味太濃的國家，吉國依然保留一份純樸真摯，牧民態度友善。當地居民亦表示熱愛遊牧文化，記者在欣賞馴鷹表演時，見到當地人對於此項傳統技藝同樣雀躍和讚嘆。一名婦女與家人一起到駝房營地渡假，她表示，隨着旅遊業蓬勃，商業化在所難免，而且牧民生活艱苦，很多人寧願移居城市，找工作和生活都方便得多。



記者在駝房營地時遇到各國旅客。香港文匯報記者蘇慧鸞攝

## 世界遊牧民族運動會「馬球」羊屍製

吉爾吉斯斯坦自2014年起，舉辦名為世界遊牧民族運動會(World Nomad Games)的國際運動會，每兩年一度，下月2至8日將在伊塞克湖舉行第3屆賽事，有導遊指已安排下月帶香港旅客欣賞。

該運動會規模發展得越來越大，由首屆17個國家派團參加，至第二屆已增至40多個國家代表團，2,000多名運動員，參與23個項目賽事。除了大家熟知的遊牧民族技能騎馬、射箭、摔跤競技外，還有馴鷹、叼羊等別開生面的競賽。其中的叼羊比賽與西方人騎馬用馬球擊球入門相似，但牧民搶奪的是羊屍。他們將活羊的頭和腿斬掉，羊身兩端扎實灌水，使羊屍既沉又滑，增加比賽難度，選手們邊騎馬邊搶奪羊屍，將羊屍放到對手球門的人得分。他們認為「馬背叼羊」是力量與精神的象徵，比賽



吉國牧民會把羊的屍體當作球。網上圖片

深受吉爾吉斯、哈薩克等遊牧民族喜愛。至於馴鷹則是遊牧民族傳統，獵人從野外捕捉兩、三歲的鷹，加以訓練培養，在這個過程中教鷹如何更準確地捕獲獵物，協助獵人野外捕獵，當鷹生長至7、8歲時會被放歸自然繁殖下一代。