



KIRGUISTAN

Senderismo y Cultura

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino.....	2
3	Datos básicos	3
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	3
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	5
5	Más información	8
5.1	Incluye.....	8
5.2	No incluye	9
5.3	Material y ropa necesaria para las excursiones.....	9
5.4	Observaciones	10
5.5	Seguro de viaje	13
5.6	Enlaces de interés.....	13
5.7	Puntos fuertes	14
5.8	Otros viajes similares	14
6	Contacto.....	14

1 Presentación

Kirguistán es un país poco conocido pero fascinante a la vez. Un lugar maravilloso que atrae y emociona con sus montañas increíblemente hermosas, su cultura e historia.

En este viaje podrás experimentar dos realidades distintas de Kirguistán, combinando cultura y senderismo.

En la primera parte, en torno al lago **Yssyk Kul**, viajaremos entre las localidades más emblemáticas que rodean este lago, el lugar favorito de los kirguisos para pasar el verano. Aquí conocerás el verde valle de **Chong Kemin**, el **cañón desértico de Skazka** y las costas norte y sur del gran lago alpino de **Yssyk Kul**. Veremos los **petroglifos de Cholpon Ata**, visitaremos la mezquita **dungana de Karakol** y las gargantas de **Chong Kyzyl Suu**. Conoceremos el arte de la **cetrería nómada** y el proceso artesanal de construcción de **yurtas**.

Además, nos alojaremos en uno de los hoteles más interesantes del lago, la **Residencia Presidencial de Cholpon Ata**, un enclave junto al lago, donde veraneaban las autoridades soviéticas.

En la segunda parte del viaje exploraremos la región apartada de **Naryn**, para conocer la **vida tradicional seminómada** de los pastores kirguisos por encima de 3.000 metros y viajaremos a través de paisajes naturales inolvidables. Dormiremos en **yurtas**, las tiendas nómadas donde habitan los pastores en la época estival, visitaremos el histórico **caravanserai de Tash Rabat** y cabalgaremos hasta los acantilados del **lago Kel Suu**. Otros lugares de interés que visitaremos son el **Parque Nacional de Chong Kemin**, el **cañón de Skazka**, el **valle de Suusamy** y el **lago de Son Kul** y el lago de **Kel Suu**.

Además de todos los lugares históricos e increíblemente bonitos, tendremos la ocasión de acercarnos y conocer una cultura única. Un viaje que no te dejará indiferente.

2 El destino

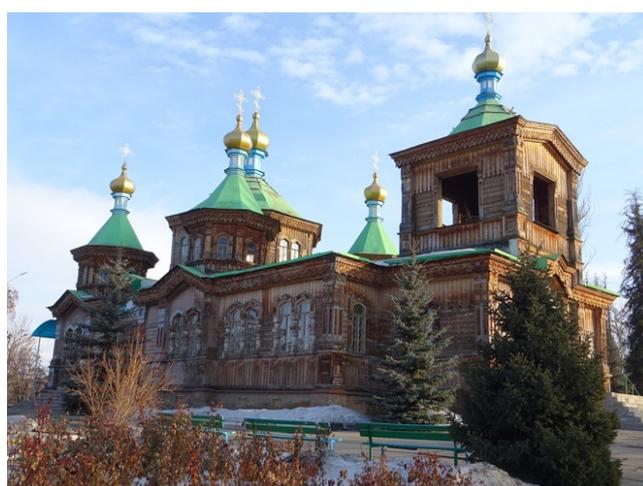
Kirguistán es una república situada en el **Asia Central**. Su capital y ciudad más poblada es **Bishkek**. En el norte tiene una larga frontera con **Kazajstán**.

Es la tierra de los glaciares más grandes del mundo, está salpicada de grandes extensiones nevadas y enormes ríos y lagos de montañas.

Destaca la gran cordillera montañosa **Tian Shan**, que ocupa casi el 80% por ciento del país y donde se encuentran el **Pico Pobeda** (7439 m) y el **Khan Tengri** (7010 m) y la **Cordillera del Pamir**, donde sobresale el **Pico Lenin** (7.134 m).

Por su particular ubicación geográfica, Kirguizistán goza de importante una afluencia de agua que ayuda a crear lagos de montaña como el famoso **Yssyk Kol**, **el segundo lago de montaña más grande del mundo, después del Titicaca**.

Un país desconocido para muchos, pero un auténtico paraíso para los amantes del senderismo y los paisajes variados y grandiosos.



3 Datos básicos

Destino: Kirguistán

Actividad: Senderismo

Nivel físico requerido: * Tipo de terreno: **

Duración: 14 días (incluyendo vuelos de ida y vuelta)

Época: De junio a septiembre

Grupo mínimo-máximo: 5-12 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	Hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	Sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y longitud que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

Observaciones. Se requiere estar habituado a realizar excursiones por la montaña de 2 a 3 horas de duración y poder realizar desniveles de hasta 300 metros sin problemas.

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa: resumen** (etapas, kilómetros y horas de traslado y horas caminando) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje en avión a **Bishkek, Kirguistán**. Por horarios de vuelos y cambio horario se aterriza la madrugada del día siguiente al día de partida (5 horas de diferencia horaria respecto la península).

Día 2. Aeropuerto – Bishkek- Chong Kemin

Cena y noche en casa de huéspedes en el valle de Chong Kemin a 1.200 m de altitud.

En coche: 3h 30 m (300 km) / Caminando: visita cultural en Bishkek y Buraná.

Día 3. Chon-Kemin- Grigorievka

Cena y noche en casa de huéspedes en Grigorievka a 1.700 m de altitud.

En coche: 3h (170 km) / Caminando: 3 h.

Día 4. Grigorievka- Karakol

Cena y noche en casa de huéspedes en Karakol 1.700 m de altitud. Quizá esa noche la cena sea en restaurante.

En coche: 3 horas (170 km)/ Caminando: 2-3 horas.

Día 5. Karakol – Kyzyl Suu

Cena y noche en Yurta a 1.700 m de altitud.

En coche: 1,5 horas (60 km)/ Caminando: 3-4 horas.

Día 6. Kyzyl Suu-Shar

Cena y noche en refugio de montaña.

En coche: 5-6 horas (350 km)/ Caminando: 1 hrs.

Día 7. Shar-Kel Suu

Cena y noche en camas en Yurtas tradicionales Kirguisas a 3.100 m.

En coche: 5 horas (150 km)/ Caminando: 2-4 hrs.

Día 8. Kel Suu – Kel Suu

Cena y noche en camas en Yurtas tradicionales Kirguisas a 3.100 m.

A caballo: 2 hrs + 2 hrs por los alrededores bajados de caballo.

Día 9. Kel Suu – Tash Rabat

Cena y noche en camas de madera en yurtas tradicionales kirguisas a 3200 m.

En coche: 230 km. 5-6 horas/Caminando: 1-2 hrs.

Día 10. Tash Rabat – Son Kul

Cena y noche en camas de madera en yurtas tradicionales kirguisas a 3000 m.

En coche: 200 km. 6 horas/Caminando: 1-2 horas

Día 11. Son Kul

Cena y noche en camas de madera en yurtas tradicionales kirguisas a 3000 m.

A caballo: 2 hrs + 2 hrs por los alrededores bajados de caballo.

Día 12. Son Kul-Kyzyl Oi

Cena y noche en casa de huéspedes a 1.800 m.

En coche: 4-5 hrs (140 km) / Caminando: 1-2 horas

Día 13. Kyzyl Oi – Bishkek

Noche en hotel de 3 estrellas en Bishkek a 750 metros.

En coche: 230 km. 4-5 horas/Caminando: 1-2 horas

Día 14. Bishkek – Aeropuerto internacional Manas

De madrugada traslado al aeropuerto y despedida. Por horarios de vuelos y cambio horario se aterriza el mismo día que se viaja llegando a su destino el día 14 del programa.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje en avión a **Bishkek, Kirguistán**. Por horarios de vuelos y cambio horario se aterriza la madrugada del día siguiente al día de partida (5 horas de diferencia horaria respecto la península).

Día 2. Aeropuerto – Bishkek- Chong Kemin

Nuestro guía local nos recibe a nuestra llegada de madrugada en el aeropuerto internacional de **Manas**.

Nuestro guía local nos recibe a nuestra llegada de madrugada en el aeropuerto internacional de Manas. Traslado a **Bishkek** para tomar un desayuno y visitar el centro de la ciudad, así como uno de los grandes bazares de la ciudad. Después de almorzar en la capital, nos trasladaremos hasta el valle de **Chong Kemin**. De camino haremos una parada en el **valle de Chui** para visitar la **torre de Buraná**, un antiguo minarete reconstruido, de la que una vez fue una de las asentamientos más importantes del mundo, la ciudad de **Balasagaun**. Tras la visita, llegada a la casa de huéspedes en **Chong Kemin**.

Cena y noche en casa de huéspedes en el valle de Chong Kemin a 1.200 m de altitud.

En coche: 3h 30 m (300 km) / Caminando: visita cultural en Bishkek y Buraná.

Día 3. Chon-Kemin- Grigorievka

Después del desayuno en nuestra casa de huéspedes, daremos un paseo por el valle de **Chong Kemin**. Este verde valle es pese a su cercanía a la capital y al lago de **Issyk Kul**, un gran desconocido del norte de **Yssyk Kul**. Numerosos son los pastores que se esparcen a ambos lados del valle para aprovechar los pastos veraniegos. Después, te trasladarás hacia el gran lago de **Yssyk Kul**. Dependiendo del ritmo y la hora, habrá tiempo para conocer el cañón de arenisca de **Konorchok**. Por la tarde, visitarás la localidad de **Cholpon Ata** y su museo de petroglifos al aire libre. Finalmente, traslado hasta la pequeña localidad de **Grigorievka**, donde nos recibirán en nuestra original casa de huéspedes.

Cena y noche en casa de huéspedes en Grigorievka a 1.700 m de altitud.

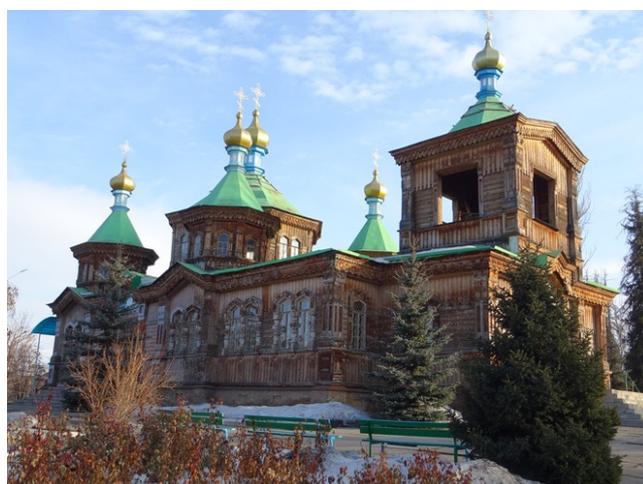
En coche: 3h (170 km) / Caminando: 3 h.

Día 4. Grigorievka- Karakol

Tras desayunar temprano en la casa de huéspedes nos trasladaremos en vehículo hasta la garganta de **Grigorievka**. Ahí daremos un paseo y tendremos la posibilidad de visitar dos pequeños lagos alpinos y acercarnos a la cultura nómada kirguisa. Además de pastores, también muchos kirguisos vienen hasta este valle durante el verano para disfrutar de unos días en mitad de la naturaleza.

Después del paseo por **Grigorievka**, conduciremos hacia la capital de la provincia de **Issyk Kul**, la ciudad de **Karakol**. De camino a **Karakol** pararemos para darnos un baño en unas termas naturales y antes de llegar, si

hay tiempo, visitaremos el museo del explorador ruso del siglo XIX **Przhewalski**. En **Karakol**, conoceremos la **mezquita dungana** y la **catedral ortodoxa**, dos ejemplos arquitectónicos singulares.



Cena y noche en casa de huéspedes en **Karakol** 1.700 m de altitud. Quizá esa noche la cena sea en restaurante.
En coche: 3 horas (170 km)/ Caminando: 2-3 horas.

Día 5. Karakol – Kyzyl Suu

Después de un agradable desayuno en nuestra casa de huéspedes, nos dirigimos hacia **Kyzyl Suu**, que en lengua kirguisa significa Agua Roja. Esto se debe al color rojizo que el río adopta en la parte inferior del valle, antes de desembocar en el lago de **Issyk Kul**. Allí, conduciremos hacia las montañas, hasta alcanzar unas termas naturales. Desde ahí caminaremos hasta una antigua estación geofísica soviética. Almuerzo de picnic en este increíble restaurante al aire libre. De vuelta hasta las termas, nos daremos un baño caliente y conduciremos en dirección oeste del lago Issyk Kul, hasta la localidad de **Tamga**.

Cena y noche en Yurta a 1.700 m de altitud.

En coche: 1,5 horas (60 km)/ Caminando: 3-4 horas.

Día 6. Kyzyl Suu-Shar

Conducimos atravesando la orilla sur del lago **Yssyk Kul** hasta la localidad de **Kyzyl Too**. De camino, paramos para dar un paseo y hacer unas fotografías increíbles del cañón de **Skazka**. En **Kyzyl Too**, conoceremos dos de las tradiciones kirguisas más ancestrales. Primero nos mostrarán cómo cazaban antiguamente los nómadas mediante la cetrería y después cómo se construye una yurta. Por la tarde, traslado hasta el **valle de Shar**. Antes de la cena, tiempo para disfrutar de un ducha de agua caliente o una sesión de sauna.

Cena y noche en refugio de montaña.

En coche: 5-6 horas (350 km)/ Caminando: 1 hrs.

Día 7. Shar-Kel Suu

Desayuno en el refugio de montaña y paseo por la **garganta de Shar**. Después de nuestro paseo mañanero, tomamos un camino sin asfaltar para dirigirnos hasta el remoto valle junto a la frontera china, donde se ubica

el **lago de Kel Suu**. Antes de llegar a Kel Suu, enseñaremos nuestros pasaportes y permisos especiales para entrar en esta zona situada fronteriza. Después de atravesar el ancho **valle de Ak-Sai**, llegaremos hasta nuestro destino de hoy, el campamento de **yurtas de Meder**. Antes de la cena, tiempo para dar un breve paseo por las inmediaciones del campamento de **yurtas** o para conocer un poco mejor cómo viven nuestra hospitalaria familia durante la época del verano.

Cena y noche en camas en Yurtas tradicionales Kirguisas a 3.100 m.

En coche: 5 horas (150 km)/ Caminando: 2-4 hrs.

Día 8. Kel Suu – Kel Suu

Desayuno en nuestras yurtas. Preparamos nuestros caballos y cabalgamos durante aproximadamente dos horas hasta el lago de **Kel Suu**. Este lago escondido entre escarpadas montañas de más de 4000 metros y glaciares, solo puede atravesarse mediante embarcaciones, aunque en los años de sequía el lago desaparece, quedando solamente un pequeño río. Almuerzo en las yurtas y, por la tarde, tiempo libre para descansar, leer, dar un paseo o conocer la forma de vida tradicional kirguisa.

Cena y noche en camas en Yurtas tradicionales Kirguisas a 3.100 m.

A caballo: 2 hrs + 2 hrs por los alrededores bajados de caballo.

Día 9. Kel Suu – Tash Rabat

Desayuno en yurtas y traslado hasta la capital de la región, la pequeña localidad de **At-Bashy**. Almuerzo en un café y paseo por el bazar. Continuamos nuestro viaje y nos acercamos hasta las ruinas del antiguo palacio de **Koshoi Korgon**, la casa de un legendario guerrero kirguiso que se dice, fue la mano derecha del gran Manas, el héroe que unificó y liberó a los kirguisos. Desde ahí, conduciremos hasta el **caravanserai de Tash Rabat**. Esta construcción servía de hospedaje seguro y lugar de intercambio para los viajeros de la **Ruta de la Seda**. Protegido del frío viento invernal en una angosta garganta, se trata del caravanserai construido a más altura del mundo. Visita de **Tash Rabat**.

Cena y noche en camas de madera en yurtas tradicionales kirguisas a 3200 m.

En coche: 230 km. 5-6 horas/Caminando: 1-2 hrs.

Día 10. Tash Rabat – Son Kul

Amanecemos junto al caravanserai en nuestras cálidas yurtas, un lugar especial y de gran belleza natural. Tras el desayuno, daremos un paseo por uno de los valles o collados colindantes al caravanserai. Después del paseo, nos trasladaremos hasta el **lago de Son Kul**. Hoy es un día de traslado largo que terminará junto a los paisajes verdes e infinitos del lago de Son Kul, uno de los lugares más épicos de los nómadas de **Asia Central**. Hasta este enorme *Jailoo* (pasto alpino) se acercan cientos de pastores kirguisos con sus rebaños durante los meses de Junio a Septiembre.

Cena y noche en camas de madera en yurtas tradicionales kirguisas a 3000 m.

En coche: 200 km. 6 horas/Caminando: 1-2 horas

Día 11. Son Kul

Desayuno en el campamento de **yurtas**. Hoy es un día para acercarse a la vida nómada y tranquila de este lugar tan especial. También es posible dar un paseo por las montañas cercanas o darse un baño en el lago de **Son Kul** por encima de 3000 m.

Cena y noche en camas de madera en yurtas tradicionales kirguisas a 3000 m.

A caballo: 2 hrs + 2 hrs por los alrededores bajados de caballo.

Día 12. Son Kul-Kyzyl Oi

Después de desayunar en nuestro campamento de yurtas, pondremos rumbo hacia el valle del río **Kekemerren**. De camino, haremos una parada para ver la mina de carbón a cielo abierto de **Karakeche**, donde se pueden observar con claridad las betas de este mineral tan importante para combatir el frío invernal en Kirguistán al tiempo que es uno de los causantes de la gran polución que se acumula durante el invierno en la capital. En **Kyzyl Oi**, conoceremos a **Tolok**, nuestro entrañable anfitrión. **Tolok** es además artesano de fustas para caballos y él nos mostrará su particular técnica de construcción.

Cena y noche en casa de huéspedes a 1.800 m.

En coche: 4-5 hrs (140 km) / Caminando: 1-2 horas

Día 13. Kyzyl Oi – Bishkek

Traslado a Bishkek, atravesando el verde valle de Suusamyry y los pasos de Ala-Bel (3150 m.) y Too Ashu (3586 m.). Tras el túnel que da atravesada la cordillera de Kyrgyz Ala Too, es posible dar un breve paseo hasta un bonito lago, donde se puede almorzar si el tiempo lo permite. Llegada a Bishkek. Tiempo para descansar. Cena de despedida en un restaurante.

Noche en hotel de 3 estrellas en Bishkek a 750 metros.

En coche: 230 km. 4-5 horas/Caminando: 1-2 horas

Día 14. Bishkek – Aeropuerto internacional Manas

De madrugada traslado al aeropuerto y despedida. Por horarios de vuelos y cambio horario se aterriza el mismo día que se viaja llegando a su destino el día 14 del programa.

Esperamos que hayáis disfrutado de este bonito viaje por Kirguistán y deseamos volver a encontrarnos por aquí de nuevo y seguir descubriendo **Asia Central** juntos.

5 Más información

Precio. Consultar.

5.1 Incluye

- Transporte al aeropuerto.
- Organización y logística del viaje.
- Guía local en español o inglés.

- Transporte según la ruta indicada en el programa.
- Alquiler de caballos y guías de caballos en Kel Suu.
- Alojamiento según aparece detallado en el programa.
- Comidas (3 comidas diarias).
- Exhibición de cetrería y construcción de yurta.
- Exhibición de elaboración de fusta.
- Entradas a los museos, lugares históricos o Parques Nacionales que aparecen en el programa.
- Agua mineral durante todo el itinerario.
- Permiso especial de frontera para Kel Suu

5.2 No incluye

- Vuelo. Posibilidad de gestionar la compra por parte de Muntania Outdoors (20 euros por gestión de vuelos).
- Seguro de repatriación, de urgencias o de rescate.
- Bebidas alcohólicas o refrescos.
- Servicios adicionales no incluidos en el programa.
- Suplemento de habitación individual 110 euros.
- Propinas (no obligatorias, pero siempre muy bien apreciadas).
- Costes adicionales debido a problemas personales (pérdida del equipaje, salud, etc.).

5.3 Material y ropa necesaria para las excursiones

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
 - Un buff.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).
- Bañador.
- Tu buen humor.

El resto de equipaje que no lleve en las excursiones estará en su hotel. El día o días de cambio de alojamiento, el equipaje permanecerá en el vehículo mientras realiza la excursión y/o visitas o se recogerá en el alojamiento tras finalizar la excursión.

Rogamos sean comedidos con el tamaño de su maleta ya que el espacio del vehículo así lo requiere, además de que necesitará pocas prendas de recambio tras finalizar las excursiones.

5.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 14 a 7 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

Billete de avión en caso de ser necesario

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso**. También nos tiene que indicar **si quiere facturar maleta en la bodega del avión** para añadirlo a su billete. Recordarle que **los bastones de trekking no se pueden llevar en cabina y hay que facturarlos o meterlos dentro de su maleta**. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio y le pediremos junto con la reserva del viaje una provisión de fondos para el billete. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) sea la mochila con la que realizará las excursiones o trekking y que transporte lo mínimo imprescindible, para en caso de que la maleta no llegue a destino pueda realizar el viaje hasta que llegue el equipaje.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que compremos el mismo. Además, le mantendremos informado de cualquier cambio horario que pueda afectar a su vuelo hasta 48 horas antes de su partida. Este servicio **no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo** (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites oportunos con la compañía aérea, pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

Salud

Durante todo el viaje, haremos todo lo posible para seguir los pasos necesarios para una buena aclimatación corporal a la altitud, evitando así el mal de altura. También nos adaptaremos a tu condición física y ritmo. A pesar de todas estas medidas, el mal de altura puede ocurrir. Los viajeros pueden sentir dolores de cabeza, insomnio, pérdida de apetito, cansancio general o incluso náuseas.

Su viaje también ha sido diseñado para evitar la exposición inmediata a los alimentos locales y sus métodos de preparación, ya que los estándares de higiene no siempre cumplen con los estándares occidentales. Sin

embargo, como el cuerpo de cada persona reacciona de manera diferente, es común sentir los efectos de una cocina "exótica". Por lo tanto, se recomienda ver a un médico antes de la salida, ya que es el único que puede recetar un botiquín de viajes adecuado. Además de ello, siempre estará disponible en nuestros vehículos un botiquín.

Te pedimos amablemente que nos comuniquemos cualquier contraindicación médica o alergia alimentaria, para que podamos adaptarnos a ella. Las infraestructuras médicas fuera de Bishkek son limitadas, por lo que recomendamos encarecidamente a nuestros viajeros que contraten un seguro de viaje que contenga la póliza de repatriación.

Visado

La mayoría de los países occidentales se benefician de un régimen sin visa de 60 días para visitar Kirguistán como turista. No obstante, consulta este sitio web para obtener más información: <http://www.evisa.e-gov.kg/>. **También asegúrate de que tu pasaporte sea válido al menos 6 meses después de su fecha de regreso.**

Clima

En verano, los días son cálidos e incluso muy calurosos en los valles de Chuy o Ferghana (+ 35-40 ° C). Pero como el 80% del país se encuentra por encima de 1500 m de altitud, las noches son frescas (10 ° C), con riesgos de bajar hasta 0o por encima de los 3000 m. En caso de condiciones climáticas que nos impidan realizar algunas actividades, haremos todo lo posible para proponer actividades alternativas.

Alojamientos

Bishkek: Rich Hotel 3 estrellas, situado en el centro de la ciudad. Habitaciones dobles o triples.

Chong Kemin: Casa de huéspedes Kemin situada en el pueblo. Habitaciones dobles o triples.

Grigorievka: Casa de huéspedes, yurtas, casa torre. Habitaciones dobles, triples o compartidas.

Karakol: Casa de huéspedes en la capital de la región de Yssyk Kul. Habitaciones dobles o triples.

Shar: Refugio de montaña con habitaciones dobles y baño individual.

Kyzyl Suu, Kel Suu, Tash Rabat y Son Kul: Yurtas compartidas tradicionales kirguisas equipadas con camas y estufa.

Kyzyl Oi: Casa de huéspedes sencilla en el pequeño pueblo de Kyzyl Oi. Habitaciones compartidas.



Las casas de huéspedes son lugares sencillos, sin lujos pero acogedores, auténticos y con todo lo fundamental para estar cómodos. Los dueños son muy hospitalarios y dan un buen servicio. Las comidas son buenas, variadas y abundantes.

Los campamentos de yurtas están en situados en lugares muy bonitos. Hay yurtas para dormir y una yurta principal donde se sirven las comidas. No se pasa frío ya que disponen de estufa. En algunas se duerme en cómodos colchones sobre una superficie elevada respecto al suelo y tapizado de alfombras. En otros hay camas de madera sobre esa superficie elevada.

Higiene:

En Bishkek, Kemin, Grigorievka y Shar baños de tipo occidental con agua caliente.

En Tash Rabat, Kyzyl Suu y Kyzyl Oi sauna rusa básica.

En Son Kul y Kel Suu lavabo exterior con agua fría. (En un campamento de yurtas de Son Kul, hay ducha básica con agua caliente)

Comidas

En los núcleos urbanos hay restaurantes o cafés con comida de calidad. En las zonas rurales las comidas serán en los lugares de nuestros anfitriones o de tipo picnic y las cenas en las casas de huéspedes donde nos alojamos.

Las comidas son tradicionales, sabrosas y variadas.

*Para los vegetarianos se podrán adaptar las comidas (avisar antes del viaje).

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

5.5 Seguro de viaje

Es **obligatorio** que disponga de un seguro que cubra la actividad del viaje. Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Si ya lo tiene o no quisiera contratarlo a través nuestro debe comunicarlo por escrito.

Le recomendamos un seguro de viaje (que además cubre muchas actividades deportivas) y si además contrata "con cancelación" tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el seguro de viaje por el periodo de tiempo que dura la actividad o el seguro anual (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes del viaje, tendrá derecho a la devolución del importe pagado tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado por fuerza mayor (pedir documento del seguro para ver coberturas)

El Seguro de viaje lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El seguro de viaje con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Seguro **intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors (precios válidos para seguros tramitados hasta el 30 de noviembre del 2020, para seguros tramitados posteriormente consultar).

- Periodo de cobertura hasta **10 días. Europa 64,75 euros. Mundo 114 euros**
- Periodo de cobertura **1 año. Europa 118,25 euros. Mundo 118,25 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **hasta 10 días. Europa 79,75 euros. Mundo 136 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **1 año. Europa 140,25 euros. Mundo 140,25 euros**

* El Seguro de viaje lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El seguro de viaje con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero (ampliable, consultar) . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Otros seguros. **Seguro de cancelación: Anulación Plus y Anulación Élite (solo cubre los gastos de cancelación del viaje previo al día de partida por alguna causa). Ideal para aquellas personas que tienen algún familiar del que tienen que estar pendientes u otras causas (pedir documento de estos dos seguro para ver coberturas).

5.6 Enlaces de interés

- <http://www.discoverkyrgyzstan.org/>

5.7 Puntos fuertes

- ¡Un país que te sorprenderá!
- Naturaleza, pero también tradición y cultura.
- Magnífica gastronomía
- Destino seguro.
- Para los que le guste explorar lugares menos conocidos.

5.8 Otros viajes similares

- Trekking en Kirguistán. Cordillera del Tien Shan
- Trekking en Kirguistán. Eskilitash, Inylchek y Kaindy
- Georgia. Senderismo e historia en el Cáucaso
- Georgia. Senderismo, cultura y tradición
- Senderismo en los Cárpatos. Parques Nacionales de Eslovaquia-Verano
- Senderismo suave en Bulgaria. Rila y Pirin. Balcanes
- Macedonia. Senderismo, cultura y gastronomía. Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica
- Senderismo en Alaska. La última frontera
- Japón. Camino de Kumano Kôdo. Senderismo y Cultura
- Otoño en Japón. Senderos de la Diamond Route y Alpes Japoneses

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).