



TREKKING EN KIRGUISTÁN

Eskilitash, Inylchek y Kaindy

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino.....	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	3
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	4
5	Más información	8
5.1	Incluye.....	8
5.2	No incluye	8
5.3	Ropa y material necesario	9
5.4	Observaciones	9
5.5	Seguro de viaje	12
5.6	Enlaces de interés.....	13
5.7	Puntos fuertes	13
5.8	Otros viajes similares	13
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.

Los valles de **Sary-Jazz**, **Inylchek** y **Kaindy** son lugares inhóspitos, de difícil acceso situados al este de la región de **Issyk Kul**, junto a la fronteras chinas y kazajas. Esta aventura te llevará a través de enormes cumbres blancas de más de 5000 metros, numerosos glaciares, bosques alpinos, grandes valles, encantadores lagos de montaña y ríos indómitos. Además de sumergirte en una naturaleza salvaje y espectacular, tendrás la oportunidad de conocer de una forma cercana, respetuosa y auténtica la cultura kirguisa tradicional.

Lo más destacado: **Cañón de Skazka**, **Glaciar Inylchek**, lago alpino de **Atdzhailo**, fauna salvaje, mezquita dungana de Karakol, travesía a caballo por **Kaindy**, construcción de una yurta nómada kirguisa, baño en termas naturales, **lago Issyk Kul**, **valle de Sary-Jazz**, cultura nómada kirguisa.

2 El destino

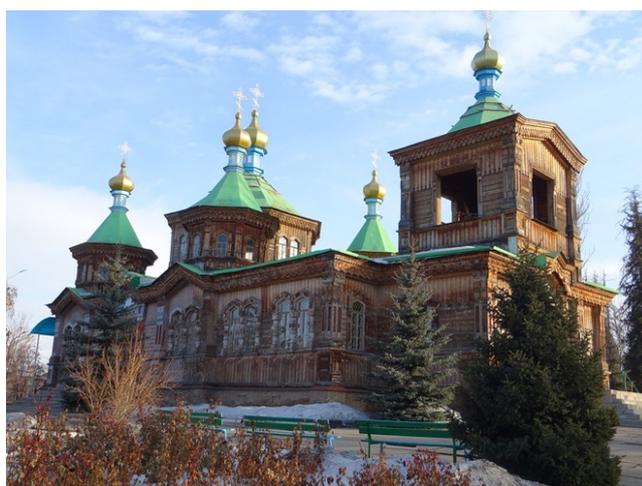
Kirguistán es una república situada en el **Asia Central**. Su capital y ciudad más poblada es **Bishkek**. En el norte tiene una larga frontera con **Kazajstán**.

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: Trekking

Nivel físico requerido: ** Tipo de terreno: **/**

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

Época: De mediados de junio a mediados de 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 5 a 7 horas de duración y poder realizar desniveles de hasta 1200 metros sin problemas.

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada, distancia, desniveles y duración) 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. Llegada a Bishkek - Chong Kemin. Noche en casa de huéspedes en Kemin a 1200 m. de altitud. En coche 200 km 3 h / Caminando 1-2 h

Día 3. Chong Kemin - Kyzyl Suu. Noche en yurtas con calefacción a 1800 m. de altitud. En coche 300 km 4,5 h / Caminando 2-3 h Desnivel + 200 Desnivel -200

Día 4. Kyzyl Suu – Eskilitash. Noche en yurtas a 2900 m. de altitud. En coche 200 km, 5 h/ Caminando 1-2 h Desnivel +150m Desnivel-150m

Día 5. Eskilitash - Río Tuz. Noche en tiendas de campaña a 3400 m. de altitud. Distancia 22km Tiempo 6-7 h Desnivel +500m Desnivel -0m

Día 6. Río Tuz - Chong Tash. Noche en tiendas de campaña a 2850 m. en el valle de Inylchek. Distancia 14km Tiempo 7-8 h Desnivel +850m Desnivel-1350m

Día 7. Chong Tash – Atdhzailo. Noche en tiendas de campaña a 2750 m. de altitud. Distancia 25km Tiempo 7-8 h Desnivel +200m Desnivel -300m

Día 8. Atdhzailo - Paso de Atdhzailo. Noche en tiendas de campaña a 3.600 m. de altitud. Distancia 16km Tiempo 7-8 h Desnivel +1100m Desnivel -0m

Día 9. Paso de Atdhzailo – Kaindy. Noche en tiendas de campaña a 2700 m. de altitud. Distancia 27km Tiempo 7-8 h Desnivel +100m Desnivel -900m

Día 10. Kaindy – Uchat. Noche en tiendas a 3.200 m. de altitud. A caballo 13km 4-5 h Desnivel +1100m Desnivel -600m

Día 11. Uchat – Kaindy. Noches en tiendas de campaña junto al río a 2600 m. de altitud. A caballo 20 km Tiempo 7-8 h Desnivel +1000m Desnivel -1700m

Día 12. Kaindy - Karakol. Noche en casa de huéspedes en Karakol a 1800 m. de altitud. Distancia 4km Tiempo 1,5 h Desnivel +30m Desnivel -130m

Día 13. Karakol – Bishkek. Noche en hotel en Bishkek a 750 m. de altitud. En coche 410km 6 h

Día 14. Bishkek - Aeropuerto de Manas En coche 45 km 1 h. Se aterriza el mismo día que se despegó por las horas de vuelo y por el cambio horario (se recuperan horas).

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. Llegada a Bishkek - Chong Kemin

Llegada a Bishkek de madrugada y traslado al hotel en Bishkek. Después de unas horas de descanso y una ducha, desayuno y salida rumbo a Chong Kemin. De camino, nos paramos a visitar la torre de Burana, un minarete del s. XI perteneciente al reinado de los Karajanidas, uno de los estados feudales más importantes de la época. Almuerzo en Tokmok y traslado hasta el valle de Chong Kemin. Por la tarde, paseo por el Parque Nacional de Chong Kemin para estirar las piernas por este bonito valle. Cena en la casa de huéspedes y explicación del programa de trekking para los próximos días. Noche en casa de huéspedes en Kemin a 1200 m. de altitud.

En coche 200 km 3 h n/ Caminando 1-2 h

Día 3. Chong Kemin - Kyzyl Suu

Desayuno en nuestra acogedora casa de huéspedes y salida hacia el lago de Yssyk Kul, el segundo lago alpino más grande del mundo. Parada en el pueblo de Kyzyl Tuu donde construiremos una yurta tradicional kirguisa. Durante el verano, los pastores kirguisos se trasladan con los animales a las altas montañas en busca de los pastos más verdes donde instalan sus yurtas. Después de almorzar, visita del cañón de Skazka y traslado hasta nuestro campamento de yurtas situado en el valle de Kyzyl Suu. Paseo por el valle y baño en las termas naturales. Noche en yurtas con camas de madera y calefacción a 1800 m. de altitud.

En coche 300 km 4,5 h / Caminando 2-3 h DESNIVEL + 200 DESNIVEL-200

Día 4. Kyzyl Suu - Eskilitash

Desayuno en las yurtas de Kyzyl Suu y traslado hasta Karakol, la capital de la región de Yssyk Kul. Karakol es una pequeña ciudad situada al Sudeste del lago Yssyk Kul donde la mayoría de los habitantes del siglo XX eran de etnia rusa. Hoy en día, de Karakol, como el resto del país cuenta con una población de mayoría kirguisa, aunque como muestra de la variedad de gentes aquí conviven están la mezquita dungana y la catedral ortodoxa. Tras

una visita a ambas y pasear por el bazar, conduciremos hacia las montañas remotas del valle de Sary-Jazz. Antes de llegar hasta allí, tendremos que pasar dos controles de frontera, donde enseñaremos nuestros permisos especiales para visitar esta zona cercana a la frontera china. Paseo por el valle de Sary-Jazz. Desde aquí comenzará nuestra travesía a pie mañana por la mañana.

Noche en yurtas a 2900 m. de altitud

En coche 200 km, 5 h/ Caminando 1-2 h Desnivel +150m Desnivel-150m

Día 5. Eskilitash - Río Tuz

Nos despertamos junto a las yurtas y saboreamos el primer café mirando a los picos blancos y los glaciares de la cordillera de Sary-Jazz. Encuentro con los guías de caballos y los caballos que portearán nuestro equipaje. Hoy comienza nuestra gran travesía a pie. Tras cruzar el río por el puente colgante, caminaremos siguiendo el cauce del río Tuz hasta la base del paso, donde acamparemos. Hoy es un día de aproximación a las altas cimas y caminaremos a través de verdes pastos, cruzaremos ríos y avistamos los primeros glaciares.

Noche en tiendas de campaña a 3400 m. de altitud

Distancia 22km Tiempo 6-7 h Desnivel +500m Desnivel -0m

Día 6. Río Tuz - Chong Tash

Desayuno energético y tras desmontar nuestro campamento comenzamos la subida hacia el paso de Tuz. Hoy es un día duro con 850 metros de desnivel positivo y 1200 m. de bajada. Desde el paso de Tuz (4000 m.) en los días despejados es posible ver el glaciar Inylchek hasta la parte superior, así como los picos Khan Tengri (7010 m.) y Poveda (7439 m.), el pico más alto de Kirguistán. Almuerzo en el paso si el tiempo acompaña. Durante el descenso, no podremos dejar de mirar a la espectacular montaña Nansen (5697 m.) situada justo en frente.

Noche en tiendas de campaña a 2850 m. en el valle de Inylchek

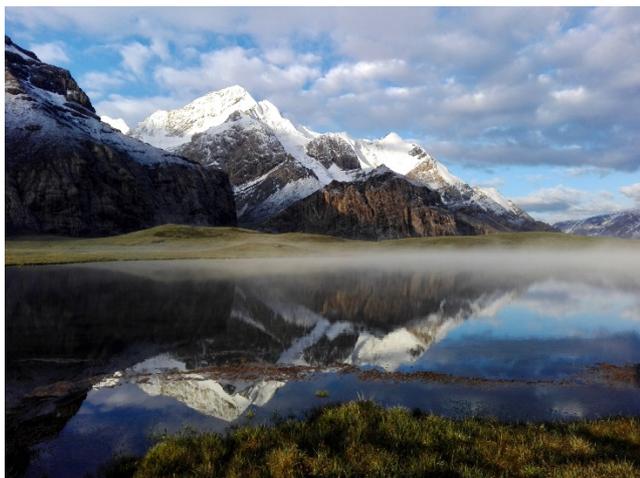
Distancia 14km Tiempo 7-8 h Desnivel +850m Desnivel-1350m

Día 7. Chong Tash – Atdzhailo

Desayuno en nuestras tiendas con vistas espectaculares del comienzo del glaciar de Inylchek y de los numerosos picos y pequeñas lenguas glaciares que se deslizan desde lo más alto de estas montañas. Nuestra travesía de hoy nos llevará a cruzar el gran glaciar de Inylchek, para lo cual no es necesario material técnico de glaciar, pero es muy importante seguir las indicaciones de nuestro guía. Una vez en el otro lado, nos despediremos del glaciar y caminaremos por el valle de Inylchek hasta Atdzhailo, nuestro lugar de acampada de hoy. Durante todo el día de hoy tendremos que cruzar numerosos ríachuelos que bajan desde los glaciares y por último el río de Atdzhailo.

Noche en tiendas de campaña a 2750 m. de altitud

Distancia 25km Tiempo 7-8 h Desnivel +200m Desnivel -300m



Día 8. Atdhzailo - Paso de Atdhzailo

Hoy tenemos otro día exigente pero con paisajes espectaculares. Después del desayuno en nuestras tiendas de campaña, seguiremos el curso del río Atdhzailo. En esta zona habitan numerosas manadas de ibex que suelen dejarse ver a primera hora de la mañana o justo antes del atardecer, cuando los pastos están más frescos. Después de dejar el pico Nansen y sus glaciares continuaremos nuestra ascensión hasta el pequeño lago de Atdhzailo. Si todavía nos quedan fuerzas, es posible subir hasta las picos que separan este paso del valle de Inylchek. Las vistas desde allí recompensarán nuestro esfuerzo.

Noche en tiendas de campaña a 3.600 m. de altitud

Distancia 16km Tiempo 7-8 h Desnivel +1100m Desnivel -0m

Día 9. Paso de Atdhzailo - Kaindy

Desayuno junto al pequeño lago alpino de Atdhzailo. Tras recoger nuestro campamento, continuamos nuestra travesía hacia el valle de Kaindy. Los glaciares y verdes *jailos* (pastos alpinos kirguisos) darán paso a una estrecha y escarpada garganta que nos abrirá el paso hasta el salvaje valle de Kaindy. Kaindy es un remoto valle glaciar donde resulta muy difícil encontrar turistas y solamente unas pocas familias kirguisas todavía lo habitan.

Noche en tiendas de campaña a 2700 m. de altitud

Distancia 27km Tiempo 7-8 h Desnivel +100m Desnivel -900m

Día 10. Kaindy – Uchat

Es hora de conocer y saludar a nuestros nuevos compañeros de viaje, los caballos. Después de un buen desayuno nos relajamos junto al río y disfrutamos del paisaje con un café, mientras preparan nuestros caballos.

Hoy tomaremos una antigua ruta soviética, hoy en desuso, que llevaba hacia las proximidades de la frontera china. Un lugar salvaje protegido por ríos y picos por encima de los 4000 metros que lo preservan casi intacto.

Noche en tiendas a 3.200 m. de altitud

A caballo 13km 4-5 h +1100m -600m

Día 11. Uchat - Kaindy

Temprano por la mañana cabalgamos en dirección hacia la frontera China hasta el paso de Kara-Archa (3608 m.) Desde ahí podemos observar los picos que separan Kirguistán de China. Detrás de los glaciares del Tien Shan, se abre el gran desierto chino, aunque solo desde los picos más altos es posible verlo. Regresamos a nuestro campamento, situado en un antiguo puesto militar soviético abandonado y continuamos de nuevo hasta el valle de Kaindy.

Noches en tiendas de campaña junto al río a 2600 m. de altitud

A caballo 20 km Tiempo 7-8 h Desnivel +1000m Desnivel -1700m



Día 12. Kaindy - Karakol

Desayuno en las tiendas de campaña. Caminamos siguiendo el curso del río Kaindy hasta alcanzar su confluencia con el río Sary-Jazz. Esta fue durante la Unión Soviética uno de los lugares de minería más importantes de Kirguistán. Antes de llegar al pueblo casi abandonado de Inylchek, nos daremos un más que soñado baño en unas pequeñas termas naturales. Después conduciremos un largo camino de vuelta hacia la civilización. Almuerzo de camino a Karakol dependiendo de la climatología.

Noche en casa de huéspedes en Karakol a 1800 m. de altitud.

Distancia 4km Tiempo 1,5 h Desnivel +30m Desnivel -130m

Día 13. Karakol - Bishkek

Desayuno en la acogedora casa de huéspedes de Karakol. Traslado a Bishkek por la costa norte del lago Yssyk Kul. De camino a la capital, pararemos a almorzar junto al lago y aprovecharemos para darnos un baño en alguna de sus playas. Llegada a Bishkek por la tarde. Traslado al hotel y tiempo para descansar. Cena de despedida en un restaurante de la ciudad.

Noche en hotel en Bishkek a 750 m. de altitud

En coche 410 km, 6 h

Día 14. Bishkek - Aeropuerto de Manas

Tras dormir unas horas en el hotel, traslado al Aeropuerto Internacional de Manas. La mayoría de los vuelos salen de madrugada. Se aterriza el mismo día que se despegan por las horas de vuelo y por el cambio horario (se recuperan horas).

Esperamos que haya disfrutado de este viaje con nosotros a través por Kirguistán y esperamos encontrarnos de nuevo. ¡Buen viaje!

En coche 45 km 1 h de traslado al aeropuerto.

5 Más información

Precio:

- Si el grupo alcanza los 9-11 participantes: 1.320 euros por persona.
- Si el grupo alcanza los 7-8 participantes: 1.410 euros por persona.
- Si el grupo alcanza los 6 participantes: 1.520 euros por persona.
- Si el grupo alcanza los 5 participantes: 1.650 euros por persona.

5.1 Incluye

- Organización de la estancia.
- Todos los transportes desde la llegada hasta la salida desde el aeropuerto de Manas.
- Guía de montaña de habla española o inglesa (en caso de ser de habla inglesa también irá un asistente de habla española).
- Caballos porteadores del equipaje durante el trekking (tú solamente llevarás una pequeña mochila de 20-30 litros para el día).
- Caballos para la travesía de dos días a caballo.
- Guía de caballos durante la travesía a caballo.
- Caballos para portear el equipaje durante la travesía a caballo.
- Todas las comidas incluidas (tres comidas al día), así como el agua.
- Alojamiento tal y como aparece descrito en el programa.
- Alquiler del material de acampada (tiendas, utensilios de cocina, alforjas para los caballos, etc.)
- Entradas a los Parques Nacionales, reservas naturales, museos o lugares descritos en el programa.
- Permiso especial de zonas fronterizas

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
- Vuelos y tasas internacionales
- Bebidas alcohólicas o refrescos
- Servicios adicionales no incluidos en el programa
- Alquiler de material personal de trekking (mochilas, saco de dormir, linterna, botella de agua, esterilla)
- Suplemento de habitación individual 65 € (solamente para alojamientos en Karakol y Bishkek)
- Propinas (no obligatorias, pero siempre muy bien apreciadas)
- Costes adicionales debido a problemas personales (pérdida de equipaje, salud, etc.)

5.3 Ropa y material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible.

- Bolsa de viaje (70-80 litros).
- Mochila (entre 20-30 litros).
- Saco dormir
- Botas o zapatillas tipo trekking ligeras.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta impermeable o cortaviento tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- 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.
- Bañador.
- Crema solar
- Esterilla
- Tu buen humor

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.

Alojamiento

En **Bishkek** hotel de 3 estrellas.

En **Karakol** en casa de huéspedes de estilo occidental.

En **Kemin** casa de huéspedes con habitaciones dobles y triples.

En **Kyzyl Suu** y **Eskilitash yurtas** tradicional kirguisa con estufa y camas de madera.

Durante la travesía de trekking tiendas de campaña, dos personas por tienda.

Necesitas traer tu saco de dormir y la esterilla.



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 yurtas 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

Durante el trekking, tendremos agua potable proveniente de las montañas, pero es necesario traer tabletas o dispositivos para esterilizar el agua.

En **Bishkek**, **Kemin** y **Karakol** baños de estilo occidental con duchas de agua caliente.

En **Kyzyl Suu** sauna de estilo ruso y termas naturales.

En el pueblo de **Inylchek** termas naturales.

Comidas

Durante el trekking:

Desayunos a base de café, té, pan, mermelada, dulces, queso o salchichas y avena.

Almuerzos: queso, salchichas, fruta o vegetales, pescado enlatado y pan.

Cenas: Plato caliente (pasta, arroz, puré de patatas, sopa, etc.)

Además durante el trekking se dispondrá de una bolsa personal con frutos secos y dulces.

En los **núcleos urbanos** almuerzos y cenas en cafés o restaurantes locales.

En las **Kyzyl Suu, Kemin y Eskilitash**, cenas con nuestros huéspedes.

*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

- Paisajes de alta montaña, marcado carácter alpino.
- Naturaleza pero también tradición y cultura.
- Magnífica gastronomía
- Destino seguro.
- Para los que le guste explorar lugares menos conocidos.

5.8 Otros viajes similares

- Rocosas Canadienses. Senderismo y trekking en Banff, Yoho y Jasper
- Senderismo en los Parques Nacionales de EEUU. Yellowstone, Glacier y Grand Teton National Park
- Trekking en EEUU. Parques Nacionales de Yosemite, Grand Canyon y Zion
- Japón. Camino de Kumano Kôdo. Senderismo y Cultura
- Georgia. Trekking en Svaneti
- Trekking en Macedonia. Ascensiones en los Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica
- Islandia. Senderismo y trekking de Landmannalaugar.
- Lofoten, Noruega. De los fiordos a las cumbres
- Noruega-Jotunheimen. Trekking y kayak en la casa de los gigantes
- GR-20. Trekking en Córcega
- India.Trekking en el Ladakh. Valle de Markha y opción ascensión al Stok Kangri
- Trekking del Huayhuash,Perú.Variante Paso Rasac-Siula Grande
- Trekking del Baltoro. Opción de ascenso al Pastora Peak
- Alta ruta del Everest.Trekking en Nepal
- Trekking en Isla Reunión. La Grande Traversée (GRR2)

- Nepal Trekking del Dhaulagiri Ascensión al Thapa Peak
- Japón, Monte Fuji y trekking en los Alpes Japoneses
- Trekking del Sahara, Valle del Draa. Marruecos
- La Patagonia Argentina. Trekking en el fin del mundo
- Trekking del Annapurna y lago Tilicho. Nepal (Nu

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).