



Trekking Kirguistán

**Trekking Del Tian Shan al
Pamir + 5000 m**



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	3
3	Datos básicos	3
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	4
4	Programa	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	5
5	Precio. Incluye/No incluye	12
5.1	Incluye.....	12
5.2	No incluye	12
6	Más información.....	13
7	Puntos fuertes	18
8	Otros viajes similares.....	18
9	Contacto	18

1 Presentación

Os presentamos un viaje de **16 días** (incluido las dos jornadas de vuelos internacionales) en **Kirguistán**. Esta aventura la podemos dividir en tres etapas. Una primera etapa en la zona del lago **Song Kol**, otra realizando un maravilloso **trekking en la cordillera del Pamir-Alai** y una tercera etapa explorando las faldas del **Pico Lenin** (7.134 m).

En este fascinante viaje por Kirguistán, recorrerás de norte a sur el país, conocerás la vida nómada de primera mano pasando unos días con sus habitantes en la zona del **lago Song Kul** y podrás **cabalgar a caballo** con ellos. Si te atreves y te gusta, beberás su pócima mágica hecha de **leche de yegua fermentada**.

Para alcanzar la ciudad de **Osh** que es la puerta de entrada a la **Cordillera del Pamir-Alai** y lugar donde realizaremos el **trekking**, atravesarás variados paisajes a través de la cordillera de **Fergana**.

En **Osh**, visitarás su interesante **bazar** y desde las colinas que tiene la ciudad podrás disfrutar de un bonito atardecer.

El **trekking** en la **cordillera del Pamir-Alai** te permitirá adentrarte en el corazón más salvaje del país y acamparás en mitad de la nada bajo millones de estrellas

Y para finalizar esta aventura, subirás el **pico Yujina** de más de 5000 metros junto a la frontera de **Tayikistán**, en pleno **Pamir**. Es una cima relativamente sencilla de alcanzar, pero tendremos que estar bien aclimatados.

A continuación, os mostramos con que pasión Mikel, uno de nuestros guías que está profundamente enamorado de este país y que desde hace años vive en él nos describe el que ya es para él su país....

Dormir en yurtas, avanzar a caballo, ascender una montaña, hacer un fuego en el valle, subirse a un camión soviético y explorar nuevos poblados, convivir con familias nómadas en medio de la nada, contemplar las estrellas reflejarse en los lagos de altura, observar las interminables estepas verdes desde la ventanilla de la furgoneta.

Eso es solo lo más básico que podemos ofrecerte en un país como **Kirguistán**, porque una vez que llegas al país, no querrás dejar de aventurarte a nuevas experiencias. Apodado como **la Suiza de Asia Central**, este pequeño país de apenas **5 millones de habitantes** nos muestra toda la grandeza de Asia recogida en distancias cortas. Los lagos siberianos, las montañas del Himalaya, los bosques de la Rusia profunda, las estepas mongolas o los desiertos chinos. Todo ello lo podemos encontrar concentrado en un país como **Kirguistán**, donde la cultura y la gran hospitalidad nómada se convierten en un atractivo humano de valor incalculable. Mientras la **cordillera de Tian-Shan** alberga **cumbres de más de 7.000 metros**, los valles del interior permiten cabalgar junto a lagos kilométricos que nunca se terminan, o adentrarse en fantásticos bosques de coníferas en busca de fauna.

Con una superficie similar a la mitad de España, Kirguistán nos da grandes posibilidades para viajar y volver a viajar infinidad de veces sin repetir la misma experiencia. Los veranos son cálidos, rondando los 30º ideales para montar a caballo, hacer trekking, bañarse en los lagos, o realizar viajes fotográficos en paisajes imposibles. La temporada veraniega nos permite una convivencia directa con los pastores nómadas que se encuentran con su ganado en los pastos de altura, y la exploración de nuevas zonas allá donde veamos una yurta instalada en la lejanía.

Kirguistán es algo más que un país. Es un modo de vida. La amabilidad de sus gentes y una agradable sensación de seguridad hacen de este gran desconocido uno de los países más fascinantes del mundo para vivir una experiencia diferente.

Si te gusta la naturaleza, este es tu país. Si estás buscando un viaje de inmersión real con una cultura ancestral, este es tu país. Si en lugar de eso, buscas un destino donde hacer trekking en un entorno salvaje lejos de las masas, este es tu país. Si te apetece realizar un viaje fotográfico en busca de fauna y paisajes de otro planeta, este es tu país. Si quieres escalar donde parece que nadie haya pisado antes, o pasar noches junto al fuego con nómadas que están fuera del circuito turístico...Kirguistán es tu país.

2 El destino

Kirguistán es un país que se encuentra en **Asia central**, en la **antigua Ruta de la Seda** concretamente en el centro de este inmenso continente. Hace frontera al norte con **Kazajistán**, al oeste con **Uzbekistán**, con **Tayikistán** en el sudoeste y con **China** al sudeste.

El país es principalmente **rural**, con 5,2 millones de habitantes. Históricamente han sido **pastores seminómadas** viviendo en las típicas **yurtas** (tiendas de campaña redondas). La capital, **Bishkek**, está situada en el norte del país y sus cambios constantes hacia la modernidad contrastan con el mundo rural, más tradicional y unido a sus montañas.

La república de Kirguistán surgió en 1991 tras la descomposición de la **Unión Soviética**. Desde entonces **Kirguistán** comenzó un nuevo camino cultural, político y social que reconfiguró la sociedad kirguisa. Es un país con una larga historia de guerras, de revueltas. En el año 2010, la revolución de abril derrocó al expresidente Kurmanbek Bakiyev y se elaboró una nueva constitución que dura hasta nuestros días.

Es un país alargado con **900 kilómetros** de este a oeste y unos **400 kilómetros** de norte a sur. Buena parte de su territorio es **muy montañoso** (el 70 % de su extensión) formado por la región montañosa del **Tian Shan**. La montaña más alta del país es el **Pico Jengish Chokusu** de 7.439 m. Se tienen contabilizados **más de 3.000 glaciares**.

La mayoría de estas montañas, glaciares, lagos y valles pertenecen a la cordillera del **Tian Shan**, donde sobresalen dos de los setemiles del país, el **Pico Pobeda** (7439 m) y el **Khan Tengri** (7010 m). En el sur del país, junto a la frontera con **Tajikistán** se encuentra el **Pamir**, la otra gran cordillera que da forma a la abrupta orografía de **Kirguistán**. Ahí se encuentra el **Pico Lenin** (7.134 m).

Kirguistán es **el país del mundo más alejado del mar**, sin embargo, sus enormes glaciares crearon el segundo lago alpino más grande del mundo, el **lago de Issyk Kul**, que en lengua kirguisa significa "lago caliente". Este singular mar de agua salada y rodeado de glaciares era el lugar ideal para pasar frío invierno nómada de Asia Central.

Un país desconocido para muchos, pero un auténtico paraíso para los amantes del senderismo, los paisajes salvajes y las culturas de Asia Central.

3 Datos básicos

Destino: Kirguistán.

Actividad: Trekking.

Nivel: B+

Duración: 16 días.

Época: De mayo a noviembre.

Grupo mínimo-máximo: 7-10 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

Nivel físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
B+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El nivel físico exigido lo marca el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El tipo de terreno varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El ritmo de progresión se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

4 Programa

4.1 Programa resumen

Día 1. **Vuelo España – Bishkek.** Aeropuerto internacional Manas (FRU).

Día 2. Llegada al Kirguistán. Traslado **Bishkek- Kilemchy**, muy cerca del lago **Song kol**. De camino visita de varios puntos de interés. Alojamiento en Yurta.

Noche en Yurta.

Día 3. Jornada caminando para alcanzar **Song Kol**. Alojamiento en yurta.

Distancia 12 km. Desnivel + 800 metros Desnivel – 350 metros.

Noche en Yurta.

Día 4. **Song Kol. Cabalgada a caballo** por la orilla del lago. Alojamiento en yurta.

Noche en Yurta.

Día 5. Traslado en vehículo desde **Song Kol** a **Jalalabad**.

Noche en hostel.

Día 6. Traslado en vehículo desde **Jalalabad** a las montañas del **Pamir**.

Noche en casa de huéspedes

Día 7. **Trekking Pamir-Alai**. Primera etapa. Alojamiento en campamento.

Distancia 11 km. Desnivel + 1000 m. Desnivel -300 m. Alojamiento en campamento.

Día 8. **Trekking Pamir-Alai**. Segunda etapa. Alojamiento en campamento.

Distancia 18 km. Desnivel + 1000 m. Desnivel -800 m.

Día 9. **Trekking Pamir-Alai**. Tercera etapa. Paso del collado **Sary Mogol** (4.300 m). Alojamiento en campamento.

Distancia 10 km. Desnivel + 1.150 m. Desnivel -300 m.

Día 10. **Trekking Pamir-Alai**. Cuarta etapa. Alojamiento en una casa de huéspedes.

Distancia 10 km. Desnivel + 170 m. Desnivel -900 m.

Día 11. **Traslado hasta el CB del Lenin**. Paseo hasta unos lagos. Alojamiento en campamento fijo (ya montado).

Caminata: 5 km. +400 m. -400 m.

Día 12. Excursión del campo base al campo base avanzado del **Lenin**. Alojamiento en campamento fijo (ya montado).

Distancia 12 km. Desnivel + 800 m. Desnivel - 800.

Día 13. Ascenso al **Yujina Peak** (5135 m) y **descenso al campo base**. Alojamiento en una casa de huéspedes.

Distancia 18 km. Desnivel + 700 m. Desnivel -1.500 m.

Día 14. Traslado en vehículo a la ciudad de **Osh**. Tarde en la ciudad. Alojamiento en un hotel en la ciudad.

Día 15. Vuelo **Osh - Bishkek**. Visita de la ciudad. Alojamiento en un hotel en la ciudad.

Día 16. Vuelo internacional **Bishkek - España**.

4.2 Programa detallado

Día 1. **Vuelo España – Bishkek**. Aeropuerto internacional Manas (FRU).

Día 2. Llegada al Kirguistán. Traslado **Bishkek- Kilemchy**, muy cerca del lago **Song kol**. De camino visita de varios puntos de interés. Alojamiento en Yurta.

Normalmente se vuela el día 1 del programa y se aterriza muy pronto en la madrugada del día 2 de viaje. Ahí os estaremos esperando para hacer el traslado a **Kilemchy**, en los pastos del Lago **Song Kol**.

Por el camino realizaremos varias paradas de interés en la zona del **Lago Issyk-Kul** antes de alcanzar nuestro destino final.

Issyk-Kul, el "lago caliente", es una joya natural de Kirguistán y uno de los lagos alpinos más grandes del mundo. Situado a unos 1.600 metros sobre el nivel del mar y rodeado por las montañas Tian Shan, **nunca se congela**, incluso en invierno, gracias a su ligera salinidad y actividad geotérmica. Sus aguas cristalinas y playas de arena lo convierten en un destino popular para el descanso, especialmente en verano.

Noche en Yurta.

Día 3. Jornada caminando para alcanzar **Song Kol**. Alojamiento en yurta.

Desde nuestro campamento de **yurtas**, iniciaremos la jornada por cómodos caminos e iremos ganando altura hasta alcanzar el paso que nos separa del lago **Song Kol**. Desde aquí las vistas son impresionantes ya que la visión de este inmenso lago es maravillosa. Tras el almuerzo, iniciaremos el descenso hasta alcanzar nuestro campamento de **yurtas**.

Distancia 12 km. Desnivel + 800 metros Desnivel – 350 metros.

Noche en Yurta.



Día 4. **Song Kol. Cabalgada a caballo** por la orilla del lago. Alojamiento en yurta.

En verano, el uso del caballo es lo habitual en este país. Prepararemos nuestro caballo y tras unas instrucciones que recibiremos para tener todo bajo control iniciaremos la cabalgada a orillas del lago **Song Kol**. Tendremos tiempo para parar, descansar, bajarnos del caballo antes de alcanzar el siguiente campamento de **yurtas**.

No estaremos más de 3 o 4 horas incluyendo paradas hasta alcanzar el siguiente campamento. Tras instalarnos en el mismo, podremos realizar una excursión por la zona.

Si alguno no quiere ir a caballo puede ir caminando.

Noche en Yurta.



Día 5. Traslado en vehículo desde **Song Kol** a **Jalalabad**.

Finalizaremos la primera parte del viaje abandonando **Song Kol** y nos dirigiremos en vehículo hacia el sur. El camino nos regalará la observación de distintos paisajes que nos permitirán ampliar nuestro conocimiento geográfico del país.

Tras llegar a **Jalalabad** e instalarnos, podremos darnos nuestra primera ducha Kirguisa.

Noche en hostel.

Día 6. Traslado en vehículo desde **Jalalabad** a las montañas del **Pamir**.

Continuaremos atravesando el país. De camino, pasaremos por el valle de Fergana y haremos parada obligada para comernos unas ricas sandías de la zona.

Alcanzaremos **Kojokelen** que será el lugar donde iniciaremos el trekking en el corazón de la **cordillera del Pamir-Alai**. La última parte del trayecto se adentra en un angosto y profundo cañón rodeado de laderas abruptas.

Una vez alcanzado la pequeña aldea de **Kojokelen**, si tenemos tiempo, realizaremos una excursión por la zona.

Noche en casa de huéspedes



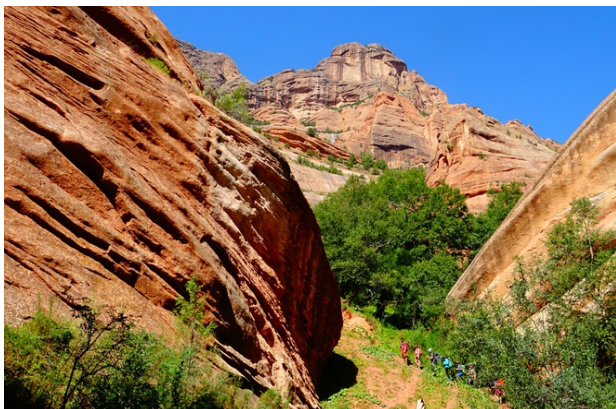
Día 7. Trekking Pamir-Alai. Primera etapa. Alojamiento en campamento.

Desde **Kojokelen**, emprendemos el camino que nos llevará a atravesar hacia el sur la **cordillera del Pamir-Alai**. La primera parte discurre por un camino ascendente entre caprichosas formaciones geológicas con rocas de distintas tonalidades.

A mayor altitud empezaremos a ver el tamaño y naturaleza salvaje de estas montañas. Tras alcanzar un par de collados emprendemos el descenso a un valle más al oeste y tras alcanzar el fondo del mismo montaremos nuestro primer campamento.

El lugar es muy bonito, un valle de alta montaña nutrido por un potente río de montaña.

Distancia 11 km. Desnivel + 1000 m. Desnivel -300 m. Alojamiento en campamento.



Día 8. Trekking Pamir-Alai. Segunda etapa. Alojamiento en campamento.

Esperaremos a que los rayos del sol impacten sobre nuestras tiendas para que la temperatura ascienda rápidamente y la salida de las tiendas sea cálida. Desayunaremos, desmontaremos las tiendas y emprenderemos camino.

Al igual que en la jornada anterior, la primera parte del trekking será en terreno ascendente. Tras alcanzar el único collado de la jornada, iniciaremos un descenso en esta ocasión más largo que el camino de ascenso que nos llevará a tierras más bajas. Cruzaremos un par de aldeas donde podremos comprar algún refresco y parar un rato a descansar y observar la vida de los habitantes de estas remotas aldeas.

Caminaremos unos kilómetros por un amplio valle hasta alcanzar un valle que en dirección sur nos volverá a colocar a mayor altitud.

Distancia 18 km. Desnivel + 1000 m. Desnivel -800 m.



Día 9. Trekking Pamir-Alai. Tercera etapa. Paso del collado Sary Mogol (4.300 m). Alojamiento en campamento.

Esta tercera etapa es la jornada clave del trekking ya que es la que nos conducirá al collado más elevado del trekking. La distancia será menor que la jornada previa pero la altitud se notará en nuestra respiración y en general en nuestro cuerpo. Al llevar ya varios días en este país y en altura, se tendrá que notar que algo de aclimatación tenemos ya en nuestros cuerpos.

¡Aquí preferimos no describir el paisaje que veréis, mejor que lo veáis por vuestros propios ojos! ¡De todos modos es imposible describir el mismo!

Distancia 10 km. Desnivel + 1.150 m. Desnivel -300 m.



Día 10. Trekking Pamir-Alai. Cuarta etapa. Alojamiento en una casa de huéspedes.

El día de hoy, será la última jornada de este maravilloso trekking. Al despertar, seguiremos en ese mismo lugar donde cerramos los ojos y aunque el sitio sea el mismo, si disfrutamos del atardecer y de las luces sobre las montañas y glaciares del entorno, los primeros rayos de sol nos depararán en el mismo escenario, un espectáculo distinto al vivido unas horas antes.

El camino que nos separa de la primera ducha tras 4 días en montaña será prácticamente descendente en su totalidad. Mas abajo, nos esperará nuestro transporte que nos llevará en menos de 1 hora a nuestra casa de huéspedes.

¡Volveremos a dormir en cama y podremos disfrutar de una ducha, eso sí, sin derrochar mucha agua caliente para que nos llegue a todos!

Distancia 10 km. Desnivel + 170 m. Desnivel -900 m.

Día 11. Traslado hasta el CB del Lenin. Paseo hasta unos lagos. Alojamiento en campamento fijo (ya montado).

El Pico Lenin (7.134 metros) es una de las montañas más accesibles de más de 7.000 metros del mundo y uno de los principales destinos de alpinismo en Asia Central. Situado en la frontera entre **Kirguistán y Tayikistán**, en la majestuosa **cordillera del Pamir**, es especialmente popular entre montañeros que buscan su primer "sietemil". A pesar de su altura, su ascenso por su ruta clásica no presenta grandes dificultades técnicas, aunque sigue siendo un desafío serio que demanda buena aclimatación y preparación física.

¡Lo dejaremos para otra ocasión u otra vida!

Durante el verano, el **campamento base en el valle de Alay**, se convierte en un animado punto de encuentro de montañeros de todo el mundo.

Por la mañana tendremos un rato para darnos un paseo por la aldea y comprarnos algún capricho, alguna bebida, algún chocolate....

En vehículo atravesaremos un inmenso valle a los pies del **Lenin** y su inmensa cordillera que hace frontera con **Tayikistán y China**. El traslado no será muy largo y tras instalarnos en el campo base del **Lenin** realizaremos una bonita excursión por unos lagos escondidos en depósitos morrénicos de origen glaciar. Para los que tienen más energías, se puede hacer una bonita ascensión a un cordal montañoso que separa el valle donde está nuestro campamento de otro valle limítrofe, completando una buena jornada.

Si el día está despejado, el paisaje del **Lenin** y el resto de sietemiles que se observa es impresionante.

Caminata: 5 km. +400 m. -400 m.



Día 12. Excursión del campo base al campo base avanzado del **Lenin**. Alojamiento en campamento fijo (ya montado).

Aunque la jornada de actividad no es muy larga, nos tomaremos el camino con mucha calma para acabar de completar de forma más correcta posible nuestra aclimatación ya que esta noche será la que pasemos a más altitud junto con la tercera noche del trekking pasado.

El camino no tiene desperdicio, a nuestra izquierda iremos escoltados de inmensas **masas de glaciares** vertidas por las altas montañas que nos rodean.

Una vez alcanzado el campamento, tendremos tiempo para descansar, dar un paseo por los alrededores y disfrutar de la belleza del entorno.

Distancia 12 km. Desnivel + 800 m.



Día 13. Ascenso al Yujina Peak (5135 m) y descenso al campo base. Alojamiento en una casa de huéspedes.

Muy temprano, emprendemos el ascenso a este sencillito 5000 que es utilizado por los alpinistas que quieren subir al Lenin como parte de su aclimatación.

El terreno no presenta dificultades, pero la altitud la notaremos y tendremos que tomarnos la ascensión con mucha calma para alcanzar la cumbre.

Sin duda, el paisaje que nos rodea nos dará alas y nos empujará hasta la cumbre.

Tras alcanzar la cumbre, regresaremos de nuevo al campo base avanzado y posteriormente al campo base. Empezaremos viaje de regreso a **Osh** y de camino haremos parada en una casa de huéspedes.

Distancia 18 km. Desnivel + 700 m. Desnivel -1.500 m.

Día 14. Traslado en vehículo a la ciudad de Osh. Tarde en la ciudad. Alojamiento en un hotel en la ciudad.

Saldremos de la cordillera en vehículo por uno de los puertos de montaña más altos del país dejando atrás las grandes montañas y las cercanas fronteras con **Tayikistán** y **China**. Tras llegar a la ciudad tendremos tiempo para descansar y pasear por la ciudad.

Osh es la segunda ciudad más grande de Kirguistán y una de las más antiguas de Asia Central, con más de 3.000 años de historia. Su mayor atractivo es la **montaña Sulaimán-Too**, Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, considerada un lugar sagrado y con impresionantes vistas de la ciudad. El animado **bazar de Osh**, uno de los más antiguos de la región, ofrece una experiencia auténtica de la vida local con especias, textiles y artesanías.

Día 15. Vuelo Osh - Bishkek. Visita de la ciudad. Alojamiento en un hotel en la ciudad.

Volaremos por la mañana en un vuelo de no más de 1h 1h/30 minutos a Bishkek. Pasaremos la jornada visitando la ciudad y despediremos el viaje con una estupenda cena en algún agradable restaurante de la ciudad.

Bishkek, la capital de Kirguistán, es una ciudad vibrante donde la arquitectura soviética se mezcla con parques verdes y una vista constante de las **montañas Tian Shan** al sur.

En la ciudad puedes visitar la Plaza Ala-Too, el Museo Nacional de Historia, y relajarte en los numerosos cafés y parques, como el Parque Oak. Bishkek también es conocida por su animada vida nocturna y su creciente escena cultural.

Día 16. Vuelo internacional Bishkek - España.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 2.350€ por persona.

5.1 Incluye

- Vehículo propio durante todo el viaje con conductor local.
- Guía de trekking en español.
- Guía asistente.
- Porteadores para el trekking de Pamir-Alai.
- Porteo de equipaje CB/CBA del Lenin.
- Alojamientos y comida en el CB & CBA del Lenin con servicio de ducha.
- Permisos especiales de frontera.
- Caballos y guía de caballo para la jornada a caballo en Son Kul.
- Vuelo interno Osh-Bishkek
- Todas las comidas del viaje (3 comidas diarias)
- Alquiler de tiendas de campaña, esterillas, gas, utensilios de cocina para el trekking.
- Todos los alojamientos durante el viaje.

5.2 No incluye

- Vuelos internacionales. Posibilidad de gestión del mismo por parte de Muntania Outdoors (30€ gastos de gestión).
- Bebidas alcohólicas.
- Nada que no esté especificado en el apartado "incluye".
- Seguro de accidentes y rescate (consultar opción de gestión por parte de Muntania). Seguro de viaje OBLIGATORIO (de trekking hasta 5.135 metros con un mínimo de 30000 euros de cobertura).

6 Más información

Material y ropa necesaria para el viaje

Para el día a día es ideal llevar una mochila ligera de no más de 30-35 litros de volumen con lo imprescindible para pasar la jornada. Además, llevaremos una bolsa de viaje/petate (no llevar maleta dura ya que no es cómodo para los caballos) que no pese más de 10-12 kilos.

- Mochila (entre 30-35 litros) y una bolsa de viaje/petate (10-12 kg).
- Botas tipo trekking.
- Bastones telescópicos imprescindibles.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo de trekking.
 - Camiseta técnica (primera capa) y un par de repuesto.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas caliente.
 - Guantes finos tipo forro polar y también unos gordos.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Polainas (getres) por si encontráramos nieve.
- Saco de plumas.
- Bañador.
- Pastillas potabilizadoras.

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 7 a 5 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

A la hora de hacer la reserva podrá ver algunas propuestas de vuelos y el coste cuando se programó el viaje. Antes de comprar el billete comprobamos si hay mejores opciones para que le salga más económico.

Si está interesado en que gestionemos su billete tendrá que marcarlo en la reserva donde verá distintas opciones en función de su lugar de residencia. Si no ve las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirá información de opciones de vuelo.

Si cuando hagamos la compra de su vuelo, el precio de este difiere bastante de la propuesta le informaremos para que nos de su confirmación. Con nuestros buscadores intentamos localizar la mejor opción y la más económica.

Si no nos dice nada al respecto, compraremos su billete con una maleta en bodega.

Si la elección de asiento es gratuita elegiremos los más cómodos entre los disponibles. Si deseas un tipo de asiento específico debes indicarlo previamente. Si la elección de asiento es de pago, dejaremos esta elección a tu criterio para que puedas gestionarla posteriormente tú mismo junto con el resto de los servicios opcionales de pago.

Muntania Outdoors cobra 30 € según destino en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que la compra.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el check-in 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 con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio en el caso de que nos llegue la información a nosotros sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si le llega a usted es responsabilidad suya aceptar el cambio y si no está de acuerdo con el nuevo horario tendrá que rechazar el cambio.

Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar.

En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 30 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Los bastones no se pueden llevar en cabina, tendrá que facturarlos.

Nivel físico exigente

Es importante estar habituado a caminar y **tener una forma física aceptable**. Las jornadas en montaña no son especialmente largas ni los desniveles son importantes, pero se nota la altitud. Toda la ruta transcurre entre los 3.000 metros y 5.135 metros de altitud.

Si alguien se encontrara mal en alguna parte del viaje puede no caminar esos días y descansar. En el trekking de 4 jornadas (3 noches) una vez iniciado el mismo, sólo es posible el abandono del mismo bien en la primera o segunda jornada.

Temperaturas

Las temperaturas durante el mes de Julio y agosto no son extremadamente frías, teniendo en cuenta donde nos encontramos. Pero por encima de 4000 metros es habitual que nieve a menudo y haga bastante frío durante la noche, pudiendo bajar las temperaturas a en torno a -5 grados. Por eso es importante llevar un buen saco de plumas.

Por el día si el tiempo es soleado, es normal caminar con una camiseta y un forro fino. Por la noche, además del saco de plumas es fundamental disponer de una chaqueta de plumas caliente.

En las ciudades y en las zonas de menor altitud las temperaturas son calurosas durante el día, bajando las mismas durante la noche.

Información útil de las distintas partes del viaje

El trekking del Pamir Alai y las jornadas del **campo base del Lenin** transcurre cerca de las fronteras china y kazaja y se necesita un permiso especial de fronteras para acceder a ella. Nosotros lo tramitamos y está incluido en el precio del viaje.

Son Kul (3 días y 3 noches)

La primera parte del viaje dormiremos en **yurtas** con pastores y conoceremos su modo de vida en la zona del gran lago alpino de **Son Kul**. Las **yurtas** están bien acondicionadas, estaremos aislados del suelo y dormiremos en colchones. En cada campamento de yurtas hay unas letrinas. Dispondremos de agua de riachuelos para poder hacernos un aseo básico. Los pastores cocinarán comida típica tradicional.

Trekking del Pamir-Alai (4 días de trekking y 3 noches)

Llevaremos todo lo que necesitamos para el itinerario (tiendas de campaña, comida, esterillas, utensilios de cocina, gas etc.). **El equipaje durante el recorrido será porteado por caballos** cuidados y guiados por jinetes locales kirguises. Nosotros, únicamente llevaremos una mochila ligera de día con lo necesario para pasar la jornada.

Dispondremos de una tienda comedor y tiendas de campañas de ocupación para dos personas. No hace falta llevar aislante para dormir (os lo proporcionamos nosotros) pero para más comodidad recomendamos que llevéis un aislante hinchable. Tendremos que ayudar al guía en las labores de preparación de las cenas y desayunos (3 cenas).

Los campamentos serán montados por los guías, los jinetes locales y todos vosotros.

Las condiciones del trekking pueden variar mucho dependiendo de la climatología, especialmente duro puede ser el paso de **Sary Mogol a 4.300 m.** En caso de haber mal tiempo, puede acumularse bastante nieve incluso durante el verano. Eso dificulta la ascensión tanto de las personas como de los caballos. Por lo demás el terreno no es complicado, aunque en muchos tramos no hay senderos como en las rutas de montaña por Europa.

Noches en el campo base y campo base avanzado del Lenin (3 días y 2 noches)

Al campo base del Lenin se llega en vehículo. Del campo base al campo base avanzado caminaremos ligeros ya que los caballos nos subirán los sacos y ropa de recambio para la noche.

Las noches las pasaremos en tiendas de campaña que ya están montadas. Son bastante cómodas y los colchones no están nada mal (aquí no hará falta reforzar nuestro lecho con un aislante hinchable). Dispondremos de una tienda comedor con mesa y sillas/banco para sentarse.

Además, dormiremos con familias en **casas de huéspedes** en algunos pueblos y en **hostales/hoteles** en las ciudades de Osh y Bishkek.

Comidas

Durante los días en campamentos de yurtas

Las familias nómadas nos cocinarán deliciosos platos de comida kirguisa con los productos que tienen en sus yurtas. La comida suele ser abundante en carnes, pastas y verduras.

Durante el trekking

Los desayunos serán a base de pan, mermeladas, mantequilla, cereales, queso, mortadela y mermelada. También habrá té e infusiones, café y leche en polvo. **Los picnics** para la comida serán en frío, tipo sardinas, verduras enlatadas, fruta, queso, salchichas y pan. **Las cenas** serán calientes y cocinaremos nosotros mismos en nuestros campamentos.

Las jornadas en la base del Lenin

Aprovecharemos la infraestructura de campamentos fijos donde cocinarán para nosotros variados platos típicos de la zona.

En las ciudades y en las guesthouses

Los días en las ciudades comeremos a mesa puesta e igualmente muy bien.

Visado

Los ciudadanos con pasaporte europeo **no necesitan visa para entrar a Kirguistán.**

Es obligatorio que tu **pasaporte** tenga **una validez de mínimo 6 meses** en el momento del vuelo de regreso

Tarjeta o efectivo

Tendréis pocos gastos; algún regalo y cervezas.

La moneda local es el Som. Lo mejor es que traigáis unos 100-200 euros en efectivo y cambiéis lo que queráis en destino. En el propio aeropuerto se puede cambiar. Esperar a salir al hall y ya os indicaremos donde cambiar.

Las tarjetas de crédito funcionan sin problema tanto MasterCard como visa y en las ciudades hay cajeros que dan Soms o dólares.

1 euro equivale a 93 Som

Telefonía móvil

En Kirguistán venden unas tarjetas de teléfono que te permiten usar datos locales y poder tener conexión vía WhatsApp, correo electrónico... Ya os indicaremos dónde comprarlas.

Durante el viaje tendréis cobertura con estas tarjetas en algunos tramos durante los trayectos entre las distintas zonas del viaje y en las ciudades.

Seguro de accidentes/viaje no incluido.

Es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

También le recomendamos que tenga un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tiene cualquier problema que le impida viajar.

Puede adquirir un seguro de accidentes/rescate/seguro de viaje + cancelación.

Consulte los precios y condiciones de los **seguros de Iris Global, Ergo e Intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors: [Información de seguros](#)

* Si tiene más de un seguro contratado de este tipo, tiene la obligación de informar a todas las compañías del nombre y número de póliza de sus seguros y también tendrá que dar parte. Las compañías se pondrán en contacto unas con otras y se repartirán los costes generados por su accidente. En caso de no proceder de esta forma, los aseguradores no estarán obligados a pagar la indemnización.

Servicio de rescate

No hay equipos de rescate profesionales en el país. En caso de cualquier percance, el rescate se hace con montañeros voluntarios del país o con otros montañeros que se encuentran en la zona. También con personas que disponen de caballos y vehículos para intentar llegar a los lugares más próximos al lugar del accidente.

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.

7 Puntos fuertes

- Convivir con una familia de pastores nómadas en yurtas.
- Conocer distintas zonas de este maravilloso país.
- Realizar un viaje variado haciendo montaña, pero también conociendo distintas zonas del país.
- Hacer un trekking en la espectacular y solitaria **cordillera del Pamir**.
- Estar en la base del **Lenin** (7.134 m) y poder admirar su belleza.
- Alcanzar la sencilla cima del pico **Yujina** de más de 5.000 metros.

8 Otros viajes similares

- Trekking. La ruta alta de la Seda Alpina.
- Viaje al mundo nómada. Kirguistán.
- Trekking del Huayhuash, Perú. Variante Paso Rasac-Siula Grande
- Japón. Monte Fuji y trekking en los Alpes Japoneses
- Trekking en Japón. Monte Fuji, Alpes Japoneses y Hokkaido
- Trekking del Sahara, Valle del Draa. Marruecos

9 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

Telf. +34 91 00 52047 / WhatsApp: +34 629 37 98 94 / c/ de Miguel Yuste, n.º 3, 3E 28037 Madrid

info@muntania.com / www.muntania.com / www.geographica.es