



Trekking Kirguistán

La Ruta de la Seda Alpina



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	3
3	Datos básicos	4
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	4
4	Programa	5
4.1	Programa resumen	5
4.2	Programa detallado	6
5	Precio. Incluye/No incluye	9
5.1	Incluye.....	9
5.2	No incluye	9
6	Más información.....	9
7	Puntos fuertes	14
8	Otros viajes similares.....	14
9	Contacto	14

1 Presentación

Este viaje a **Kirguistán** es una excusa perfecta para conocer la naturaleza salvaje y la cultura tradicional de **Kirguistán**, un país de paisajes majestuosos y hospitalidad auténtica.

Desde la llegada a **Bishkek** hasta la exploración del **lago Issyk-Kul** y sus alrededores, el programa combina aventura, descubrimiento y encuentros con la vida nómada local. Antes de comenzar el trekking, tendrás la oportunidad de conocer de cerca la **cultura kirguisa**, incluyendo una **demostración con un cetrero local** y la experiencia de dormir en una yurta tradicional bajo las estrellas.

El corazón del viaje es un **trekking de cinco días** por algunos de los paisajes más impresionantes de la **cordillera del Tian Shan**, al sur del **lago Issyk-Kul**. Se recorrerán gargantas profundas, valles glaciares y pasos de alta montaña, como el **Jukuu Pass** (3.700 m) y **Dungurumo** (3.800 m), atravesando zonas poco transitadas, donde la presencia humana es mínima y la naturaleza se muestra en su estado más puro. Cada jornada será una nueva experiencia, rodeados de ríos cristalinos, bosques de abetos y campamentos en plena montaña.

Tras la travesía, el grupo regresará a la civilización en la ciudad de **Karakol**, rica en historia y mezcla cultural. El último día del viaje incluye el regreso a la capital, Bishkek, donde una cena de despedida pondrá el broche final a este viaje.

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: 10 días.

Época: De mayo a noviembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-12 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. Descanso y visita de la ciudad.

Normalmente se vuela el día 1 del programa y se aterriza muy pronto en la madrugada del día 2 de viaje.

Alojamiento en hotel en la ciudad.

Día 3. Traslado **Bishkek- Issyk Kul**. De camino visita de varios puntos de interés como unos cañones y visitaremos a un cetrero Kyrgyz.

Alojamiento en Yurta.

Día 4. Demostración de un cetrero y **traslado al lugar donde iniciaremos el trekking de 5 días**. Inicio del trekking en la garganta **de Juukuchak**.

Distancia 8 km. Desnivel + 600 metros Desnivel – 0 metros Tiempo 3 horas.

Noche en tienda en campamento a 2.850 m de altura.

Día 5. Segunda jornada del trekking. **Garganta de Juukuchak –Paso Ashu Kashka Suu (3650 m) Valle Juuku**.

Distancia 15 km. Desnivel + 900 metros Desnivel – 1.100 metros Tiempo 7 horas.

Noche en tienda en campamento a 2.600 m de altura.

Día 6. Tercera jornada del trekking. **Juuku – Juuku (Chong Tash)**.

Distancia 13 km. Desnivel + 300 metros Desnivel – 0 metros Tiempo 4 horas.

Noche en tienda en campamento a 2.900 metros de altitud.

Día 7. Cuarta jornada del trekking, **Chong Tash-Jukuu Pass (3.700 m)-Chong Tash**

Distancia 18 km. Desnivel + 800 metros Desnivel – 800 metros Tiempo 7 horas.

Noche en tienda en campamento a 2.900 metros de altitud.

Día 8. Quinta jornada del trekking. **Juuku (Chong Tash)-Dungurumo (3.800 m)-Fin del trekking**

Distancia 18 km. Desnivel + 100 metros Desnivel – 1.300 metros Tiempo 8 horas.

Alojamiento en guesthouse.

Día 9. Visita de **Karakol** y traslado a **Bishkek**. Tarde noche en la ciudad.

Alojamiento en hotel en la ciudad.

Día 10. Vuelo internacional **Bishkek - España**. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso a España.

4.2 Programa detallado

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

Día 2. Llegada al Kirguistán. Descanso y visita de la ciudad.

Normalmente se vuela el día 1 del programa y se aterriza muy pronto en la madrugada del día 2 de viaje.

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.

Alojamiento en hotel en la ciudad.

Día 3. Traslado **Bishkek- Issyk Kul**. De camino visita de varios puntos de interés como unos cañones y visitaremos a un cetrero Kyrgyz.

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.

De camino visita de varios puntos de interés como unos cañones y visitaremos a un cetrero Kyrgyz.

Alojamiento en Yurta.

Día 4. Demostración de un cetrero y **traslado al lugar donde iniciaremos el trekking de 5 días**. Inicio del trekking en la garganta **de Juukuchak**.

Por la mañana asistiremos a la **demostración de cetrería** y tras la misma haremos el traslado al punto de inicio del trekking (2 horas).

En vehículo haremos un desplazamiento hasta el lugar donde iniciaremos el trekking. Conoceremos a los que serán nuestros compañeros durante los siguientes días. Estos son los jinetes y caballos que portearán nuestro equipaje y comenzaremos la aventura por el **Tian Shan**.

Será una jornada suave de caminata, que te llevará por la **garganta de Juukuchak**, hasta alcanzar la base del paso, donde prepararemos la cena y se montará el campamento.

La **garganta de Juukuchak** es un rincón escondido y poco explorado cerca de la costa sur del lago Issyk-Kul. Con paisajes espectaculares de montañas, bosques de coníferas y ríos cristalinos, esta garganta alberga una fuente termal natural en medio del valle.

Distancia 8 km. Desnivel + 600 metros Desnivel – 0 metros Tiempo 3 horas.

Noche en tienda en campamento a 2.850 m de altura.

Día 5. Segunda jornada del trekking. **Garganta de Juukuchak –Paso Ashu Kashka Suu (3650 m) Valle Juuku**.

El recorrido de hoy empieza con una buena cuesta. Nada más comenzar a caminar hay que ascender desde el campamento hasta el **paso de Ashuu Tor** (3650 m), 800 metros de desnivel positivo que te conducirán hasta la altura máxima de esta jornada. Desde ahí se puede disfrutar de unas estupendas vistas de casi 360°. En frente, el alargado **valle de Juuku**, con el **paso de Dungurumo** al final, por la parte izquierda los picos blancos de más de 4000 metros y algunos glaciares.

Después de disfrutar de las vistas y reponer energías, comienza el empinado descenso hasta el **valle de Ashu Kashka Suu**, un paraíso del pasto veraniego hasta donde se acercan algunos pastores para instalar sus yurtas. Un poco más adelante montaremos nuestro campamento de hoy.

Distancia 15 km. Desnivel + 900 metros Desnivel – 1.100 metros Tiempo 7 horas.

Noche en tienda en campamento a 2.600 m de altura.

Día 6. Tercera jornada del trekking. **Juuku – Juuku (Chong Tash)**.

Siguiendo el curso del **río Juuku** a través del valle que recibe su nombre, tendremos oportunidad de acercarnos a algunas yurtas de pastores locales, tomar un té con ellos, conocer un poco más acerca de su modo de vida y probar algunas exquisiteces culinarias locales, tales como el kumus (leche de yegua fermentada) o el kurut (bolas de kéfir seco).

Después de un paseo relajado disfrutando de este precioso valle, llegaremos a **Chong Tash**, que en lengua Kirguís significa “piedra grande”. Las piedras grandes son un buen refugio en los valles de montaña, allí montaremos nuestro campamento.

Distancia 13 km. Desnivel + 300 metros Desnivel – 0 metros Tiempo 4 horas.

Noche en tienda en campamento a 2.900 metros de altitud.

Día 7. Cuarta jornada del trekking, **Chong Tash-Jukuu Pass (3.700 m)-Chong Tash**

El lugar donde está emplazado el campamento bien merece la pena y por tanto vamos a pasar una segunda noche tras realizar un interesante recorrido

El camino nos permitirá ir ganando altura hasta alcanzar **Jukuu Pass** (3.700 m). Desde aquí veremos varios lagos de origen glaciar inmersos en un paisaje alpino y el gran platoo de Arabel Suu.

El regreso al campamento se hará por el mismo camino.

Distancia 18 km. Desnivel + 800 metros Desnivel – 800 metros Tiempo 7 horas.

Noche en tienda en campamento a 2.900 metros de altitud.

Día 8. Quinta jornada del trekking. **Juuku (Chong Tash)-Dungurumo (3.800 m)-Fin del trekking**

Será la última jornada de nuestra aventura por estas solitarias y salvajes montañas.

El **Paso Dungurumo** (3.800 m) será el último paso de alta montaña en la cordillera del Tian Shan. Ubicado entre los valles de **Juuku** y **Ashu Kashka Suu**, alcanzar el mismo es espectacular. El camino atraviesa paisajes alpinos vírgenes, con vistas a glaciares, lagos de montaña y amplios pastizales donde aún viven pastores nómadas en yurtas.

Luego iremos perdiendo altura siguiendo el **valle de Barskoon** hasta encontrarnos con una carretera que será el punto de recogida donde seremos recogidos y trasladados a **Karakol**.

El valle de Barskoon, ubicado en la costa sur del lago Issyk-Kul, es un paraíso natural para los amantes del senderismo, la aventura y la historia. Rodeado por las imponentes montañas Tian Shan, el valle ofrece cascadas espectaculares, como la famosa cascada de Barskoon de 96 metros, y rutas hacia glaciares y picos de gran altura. Además, el área cuenta con sitios históricos, incluyendo antiguos petroglifos y monumentos relacionados con la Ruta de la Seda. Es un lugar ideal para descubrir la cultura nómada kirguisa, disfrutar de la naturaleza salvaje y explorar bosques de coníferas, praderas alpinas y ríos cristalinos.

Distancia 18 km. Desnivel + 100 metros Desnivel – 1.300 metros Tiempo 8 horas.

Alojamiento en guesthouse.

Día 9. Visita de **Karakol** y traslado a **Bishkek**. Tarde noche en la ciudad.

Por la mañana visitaremos la ciudad de **Karakol** con su bonita catedral ortodoxa. Pasearemos por sus calles para ver la vida que alberga esta pintoresca ciudad cerca de la frontera de **China y Kazajistán**.

Karakol, ubicada en el extremo oriental del lago Issyk-Kul y al pie de las **montañas Tian Shan**, es una de las ciudades más encantadores de Kirguistán. Antiguo puesto militar ruso, hoy es una ciudad tranquila con una rica mezcla cultural que incluye comunidades kirguisas, uigures, dunganos y rusas. Es conocida por su arquitectura única, como la **mezquita Dugana** de madera sin clavos y la **catedral ortodoxa** de la Santa Trinidad.

Después haremos el traslado hasta Bishkek (duración 7 horas).

Despediremos el viaje con un paseo por la ciudad de Bishkek y una buena cena. ¡Habrás ganas de vodka y de fiesta tras tantos días en las montañas!

Alojamiento en hotel en la ciudad.

Día 10. Vuelo internacional **Bishkek - España**. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso a España.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 1.595 € por persona.

5.1 Incluye

- Recibimiento y traslados desde el aeropuerto Manas de Bishkek (FRU).
- Vehículo propio 4x4 para los traslados con conductor local.
- Guía de media montaña en español o inglés.
- Caballos y jinetes para portear el equipaje durante el trekking
- Todas las comidas del viaje (3 comidas diarias)
- Tiendas de campaña, esterillas, bombonas de gas, utensilios de cocina, alforjas para los caballos para las noches de trekking.
- Todos los alojamientos durante el viaje (2 noches de hotel en Bishkek, 1 noche en guesthouse, 1 noche en Yurta y 4 noches en tienda de campaña durante el trekking).
- Actividades culturales que se citan en el programa.

5.2 No incluye

- Vuelos internacionales. Posibilidad de gestión del mismo por parte de Muntania Outdoors (30€ gastos de gestión).
- Bebidas alcohólicas, azucaradas, cafés, etc.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.
- Propinas a los portadores de caballos (opcional, siempre agradecidas).
- 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), cubre mochilas 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. Para los viajes de junio y septiembre.
- Saco de plumas (0º/-5º). Opción de alquiler por 40 € durante todo el viaje.
- 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 menos la última ni los desniveles son importantes, pero se nota la altitud ya que siempre estaremos por encima de 3.000 metros de altitud.

Temperaturas

Las temperaturas durante el mes de Julio y agosto no son extremadamente frías, teniendo en cuenta donde nos encontramos. Pero la altitud se nota y por las noches baja la temperatura, pudiendo bajar las mismas 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.

Logística en los campamentos

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.

Los lugares de acampada son junto a ríos para que podamos coger agua y podamos hacernos una limpieza básica.

Comidas

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.

En las ciudades y en las guesthouses

Los días en las ciudades y pequeños pueblos 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.

Servicio de rescata

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

El recorrido 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.

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.

7 Puntos fuertes

- Hacer un trekking en la espectacular y solitaria cordillera del **Tian Shan**.
- Conocer un maravilloso país donde aún no ha llegado la masificación que puede llevar el turismo.
- Maravillosos contrastes de paisajes.
- Trekking en total autonomía.

8 Otros viajes similares

- Trekking Kirguistán. Pamir y ascenso al Yujina Peak (5.135 m)-2023.
- Trekking del Huayhuash, Perú. Variante Paso Rasac-Siula Grande
- 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