



Lo mejor de Kirguistán

Senderismo, cultura y tradición



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	3
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	3
4	Programa	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	5
5	Precio. Incluye/No incluye	10
5.1	Incluye.....	10
5.2	No incluye	11
6	Más información.....	11
7	Álbum fotográfico.....	15
8	Puntos fuertes	16
9	Otros viajes similares	16
10	Contacto	16

1 Presentación

Kirguistán nos abre las puertas a dos semanas de viaje entre grandes espacios naturales, cultura nómada y rutas que invitan a avanzar sin prisas. Esta propuesta es una experiencia perfecta para adentrarnos en la profunda Asia Central, donde la naturaleza intacta, la herencia histórica y las vivencias locales se combinan para acercarnos al alma del país.

La aventura arranca en **Bishkek**, la animada capital del país, y nos llevará después a la **torre de Burana**, testigo silencioso de la **antigua Ruta de la Seda**. A partir de ahí nos adentraremos en el interior del país para explorar, a pie y a caballo, el **lago Son Kul**, rodeado de suaves montañas y extensas praderas en las que el tiempo parece haberse detenido. Tras disfrutar de una exhibición de cetrería, pondremos rumbo al aislado **valle de Kok Kya**, en la **cordillera del Tian Shan**, desde donde caminaremos hasta el impresionante **lago Kel Suu**, oculto entre altas paredes rocosas y un entorno de absoluto silencio.

Pasaremos la noche junto al **lago Issyk Kul**, compartiendo cielos estrellados y la hospitalidad de las familias nómadas, y asistiremos al ancestral **juego ecuestre del Kok Burú**. La ruta culmina en el espectacular valle de **Chon Kyzyl Suu**, conocido por sus cañones de tonos rojizos y paisajes que parecen sacados de otro mundo.

Kirguistán es mucho más que un destino: es una forma de entender la vida. La cercanía de su gente y la sensación de tranquilidad que se respira convierten a este país poco conocido en uno de los lugares más sorprendentes para vivir una experiencia diferente y auténtica.

Durante el viaje, varias noches dormiremos en **campamentos de yurtas**, una de las vivencias más genuinas del país, siempre teniendo en cuenta que se prescinde temporalmente de algunas comodidades. Otras dos noches las pasaremos en un refugio situado en un entorno privilegiado del **valle de Chon Kyzyl Suu**. Aun así, no estaremos más de dos días seguidos sin alojarnos en un **hotel o guesthouse**.

Y a lo largo de todo el recorrido, disfrutaremos de la deliciosa gastronomía kirguisa, en muchas ocasiones preparada por las propias familias que nos reciben en sus yurtas.

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 sietemiles 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: senderismo

Nivel: A+

Duración: 14 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**. Visita de **Bishkek**.

Alojamiento en hotel en Bishkek.

Día 3. Viaje a **Kilemchi**. Visita de **Burana** y de un **taller de Shyrdaks**.

Alojamiento en campamento de yurtas.

Día 4. Ruta del lago **Son Kul**. De Kilemchi al lago Son Kul.

Distancia 12 km Desnivel + 850 m Desnivel – 375 m

Alojamiento en campamento de yurtas.

Día 5. **Ruta a caballo en el lago Son Kul**. Traslado a **Naryn**,

Alojamiento en guesthouse.

Día 6. Viaje al valle de **Kok-Kya. Demostración de cetrería**. Excursión al mirador del **valle de Kok-Kya**.

Distancia 4 km Desnivel + 315 m Desnivel – 315 m

Cena en la cantina del campamento y noche en yurtas.

Día 7. Ruta al **lago Kel Suu**.

Distancia 13 km Desnivel + 250 m Desnivel – 250 m

Día 8. Viaje a **At Bashi**. Juego tradicional a caballo de **Kok-Boru**.

Cena y noche en guesthouse en At-Bashi.

Día 9. Viaje al **lago Issyk Kul**, el Mar de Asia Central.

Alojamiento en guesthouse.

Día 10. Viaje al valle de **Chon Kvzyl Suu**. Ruta hasta la **estación geofísica**.

Distancia 10 km Desnivel +300 m Desnivel – 85 m

Cena y alojamiento en la estación geofísica del valle de Chon Kyzyl Suu.

Día 11. El valle y el lago glaciar de **Karabakta**.

Distancia 15 km Desnivel +725 m Desnivel – 725 m

Cena y alojamiento en la estación geofísica del valle de **Chon Kyzyl Suu**.

Día 12. Descenso del **valle y baño en las termas**. Traslado a **Karakol**.

Distancia 7 km Desnivel – 350 m

Cena en un restaurante local y alojamiento en una acogedora guesthouse en Karakol.

Día 13. Visita de **Karakol** y traslado a **Bishkek**.

Por la mañana todavía dispondremos de tiempo para pasear por el centro de **Karakol** y tomar un café antes de

Alojamiento en hotel en Bishkek.

Día 14. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

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

Día 2. Llegada al **Kirguistán**. Visita de **Bishkek**.

Por horarios de vuelos y por la diferencia horaria se llega a Kirguistán al día siguiente de despegar desde Europa.

Después del traslado al hotel en **Bishkek**, dispondremos de tiempo para ducharnos y desayunar tranquilamente. A continuación, nos dirigiremos al **bazar de Osh** y almorzaremos en un café local de la zona.

Bishkek, la capital de Kirguistán, es una ciudad relativamente moderna. Su origen se remonta a 1825, cuando se construyó un fuerte que más tarde fue destruido por los rusos. Sobre sus ruinas fundaron la ciudad de Pishpek —nombre kazajo de Bishkek— que significa literalmente “máquina de hacer kumus”, la bebida nacional elaborada a base de leche fermentada.

El **bazar de Osh** es uno de los mercados más importantes de la capital y un fiel reflejo de la vida cotidiana en Kirguistán. Estos bazares siguen siendo grandes centros de actividad donde la población acude a diario para comprar alimentos, ropa y todo tipo de artículos. Después de comer, habrá la opción de regresar al hotel para descansar hasta la hora de la cena o continuar explorando la ciudad.

Quienes lo deseen podrán seguir con una visita urbana por el centro de Bishkek, paseando por los principales parques, Panfilov, Dubovy y Erkindik, y visitando el Museo Nacional de Historia. También habrá tiempo para tomar un café y observar de cerca la arquitectura y el ambiente social de la capital, muy distintos a los de las zonas rurales que descubriremos a lo largo del viaje.

Por la noche, disfrutaremos de una cena en un restaurante céntrico y realizaremos una reunión informativa con el guía para presentar el viaje.

Alojamiento en hotel en Bishkek.

Día 3. Viaje a **Kilemchi**. Visita de **Burana** y de un **taller de Shyrdaks**.

Nos dirigimos hacia la región de Naryn, al sur de la capital, una de las zonas más montañosas y remotas del país. Durante el trayecto haremos una parada para visitar los restos arqueológicos de **Balasagún**, antigua capital del Imperio Karajánida entre los siglos X y XII.

La **Torre de Burana**, construida a finales del siglo IX, es el único vestigio que queda de la antigua ciudad de Balasagún, capital de los Kara-khánidas. Esta dinastía turca gobernó la región entre los años 999 y 1211. Tras su caída, la ciudad fue perdiendo importancia hasta quedar en ruinas.

Continuaremos después hasta **Kochkor**, donde conoceremos una pequeña cooperativa formada por mujeres kirguisas dedicada a la elaboración de *shyrdaks* y *ala kiyiz*, las tradicionales alfombras de fieltro de la cultura nómada. Allí descubriremos su proyecto comunitario y aprenderemos, de primera mano, el proceso artesanal de creación de estas piezas únicas.

La jornada concluirá en el *jailoo* (pasto de verano, en kirguís) de Kilemchi, donde nos alojaremos en un campamento de yurtas perteneciente a la familia de Aizana, compartiendo una experiencia auténtica en plena naturaleza.

Alojamiento en campamento de yurtas.

Día 4. Ruta del lago Son Kul. De Kilemchi al lago Son Kul.

Nos despedimos de la familia Aizana para emprender la caminata que nos llevará hasta el **lago Son Kul**, donde pasaremos la noche en un campamento situado a orillas del lago. Ubicado a más de 3.000 metros de altitud, este lago, con una extensión de 270 km² y rodeado de suaves montañas verdes, es uno de los principales enclaves de pastoreo nómada de Kirguistán y un ecosistema de gran valor natural.

La ruta de hoy implica un ascenso de aproximadamente 700 metros hasta un collado sobre el lago, siguiendo un sendero serpenteante y cómodo de recorrer. En la cima realizaremos una parada para disfrutar del picnic mientras contemplamos las impresionantes vistas del vasto valle, con el lago Son Kul en el centro.

Distancia 12 km Desnivel + 850 m Desnivel – 375 m

Al finalizar la ruta, dispondremos de tiempo libre para descansar, acercarnos a la orilla del lago o simplemente dejarnos llevar por la calma y la belleza de este entorno único.

Alojamiento en campamento de yurtas.

Día 5. Ruta a caballo en el lago Son Kul. Traslado a Naryn,

Después del desayuno en el campamento de yurtas, nos prepararemos para montar a caballo y vivir una experiencia genuina en este impresionante entorno natural. El caballo ha sido tradicionalmente el principal medio de transporte de los pastores nómadas de Kirguistán y sigue ocupando un lugar esencial en la identidad y la cultura kirguisa. El paseo, de unas 2 a 3 horas, discurrirá primero junto al lago y continuará con la subida a alguna colina cercana, desde donde podremos contemplar amplias panorámicas del paisaje, antes de regresar al mismo campamento.

Quienes prefieran no montar a caballo podrán dar un paseo tranquilo, leer o relajarse en el campamento hasta la vuelta del resto del grupo.

Tras el almuerzo en el **lago Son Kul**, nos desplazaremos hacia la pequeña ciudad de **Naryn**. Durante el trayecto seguiremos disfrutando de paisajes típicamente nómadas: campamentos de yurtas, rebaños pastando en libertad y la inmensidad del altiplano kirguís.

Llegaremos a **Naryn** con tiempo suficiente para ducharnos y descansar antes de salir a cenar en un restaurante local.

Alojamiento en guesthouse.

Día 6. Viaje al valle de Kok-Kya. Demostración de cetrería. Excursión al mirador del **valle de Kok-Kya**.

En la cordillera de Altái es habitual encontrarse con los **Berkutchi**, los cetreros kirguises. La primera imagen que nos viene a la mente —un jinete cubierto con pieles de zorro y lobo y una enorme águila sobre el brazo— refleja

la tradición que vemos en documentales. Sin embargo, detrás de esta estampa suele haber un pastor humilde que dedica gran parte de su vida a mantener viva una cultura que casi ha desaparecido. Durante siglos, la caza con águilas permitió la subsistencia de muchas familias. Hoy, con la llegada de armas más eficaces, esta práctica se mantiene únicamente en pequeñas comunidades que conservan la esencia de esta tradición milenaria.

De camino a nuestro destino de hoy haremos una parada para conocer a un cetrero kirguís, quien nos mostrará esta ancestral técnica de caza originaria de las montañas del Altái

Luego seguiremos viaje hacia las **montañas del Tian Shan** cruzando pueblos nómadas kirguises.

Continuaremos hacia uno de los rincones más remotos y sorprendentes de Kirguistán: el **valle de Kok-Kya** y el **lago Kel Suu**, ya muy próximos a la frontera con China. El recorrido nos llevará a través de una gran diversidad de paisajes y ecosistemas, desde bosques alpinos y estepas hasta pastos de alta montaña y amplios valles modelados por antiguos glaciares.

Una vez en el campamento de **Kok-Kya**, almorzaremos y, por la tarde, realizaremos una caminata corta hasta un collado desde el que se obtienen vistas espectaculares de montañas, glaciares, imponentes paredes rocosas, extensos pastizales y la estrecha hendidura por la que el **lago Kel Suu** se abre paso hacia el valle.

Distancia 4 km Desnivel + 315 m Desnivel – 315 m

Cena en la cantina del campamento y noche en yurtas.

Día 7. Ruta al **lago Kel Suu**.

Continuamos explorando el espectacular **valle de Kok-Kya** y comenzamos la jornada caminando desde el campamento hasta el lago Kel Suu.

El territorio por el que nos movemos se ha conservado prácticamente intacto, ya que esta zona cercana a la frontera con China permaneció cerrada durante la época soviética. Durante décadas, solo unas pocas familias de pastores de la región de **At-Bashi** tenían acceso a estas montañas, donde llevaban a sus rebaños durante los meses de verano.

Al llegar al lago, dispondremos de tiempo para almorzar el picnic y disfrutar de la singular belleza de Kel Suu, un lago peculiar cuyas aguas se filtran de forma constante bajo tierra. En los años con pocas precipitaciones invernales, el lago puede llegar a vaciarse, aunque el entorno sigue siendo igualmente impresionante. Según el nivel del agua y las condiciones del lago, realizaremos un paseo en barca a motor o una caminata por la cuenca lacustre.

Regreso al campamento por la tarde. Cena en la cantina y alojamiento en las mismas yurtas que la noche anterior.

Distancia 13 km Desnivel + 250 m Desnivel – 250 m

Día 8. Viaje a **At Bashi**. Juego tradicional a caballo de **Kok-Boru**.

Emprendemos el regreso hacia zonas más habitadas y nos dirigimos hoy a la pequeña localidad de At-Bashi, capital de la región homónima. En ruta haremos una parada en el pueblo de Taldy Suu, situado entre el amplio valle y las laderas cubiertas de bosques alpinos, glaciares y cumbres que superan los 4.000 metros de altitud.

Allí visitaremos a una familia local, con la que compartiremos el almuerzo, antes de desplazarnos al **campo de Kok-Burú** para asistir a una de las tradiciones y juegos nómadas más emblemáticos del país. Este ancestral juego ecuestre tiene su origen en la antigua caza de lobos a caballo que los pueblos nómadas de Asia Central realizaban para proteger a sus rebaños.

El **Kok Boru** es otro aspecto fundamental de la vida nómada kirguisa. Este deporte extremo y espectacular consiste en un juego a caballo en el que dos equipos compiten por llevar el cuerpo de una cabra sin cabeza (tradicionalmente) hasta la meta. Los jinetes deben demostrar fuerza, equilibrio, estrategia y un control absoluto del caballo mientras luchan por la pieza. Más que un deporte, el Kok Boru es una expresión cultural ligada a la vida nómada, el entrenamiento militar y las celebraciones importantes. En la actualidad, en competiciones oficiales se utiliza a veces un saco de peso equivalente en lugar de la cabra.

Tras presenciar el Kok-Burú, continuaremos hasta At-Bashi, donde nos alojaremos en una acogedora guesthouse familiar.

Cena y noche en guesthouse en At-Bashi.

Día 9. Viaje al **lago Issyk Kul**, el Mar de Asia Central.

Nos dirigimos hacia el este del país, rumbo a la región de **Issyk Kul**, cuyo corazón es su imponente lago alpino. Este auténtico “mar” de Asia Central, de aguas saladas y una profundidad media cercana a los 230 metros, es uno de los lugares más fascinantes de Kirguistán. Con unos 240 kilómetros de extensión, alberga una gran diversidad de ecosistemas y configura un paisaje verdaderamente singular. En kirguís, Issyk Kul significa “lago caliente”, y no sin motivo: es el lago menos frío de cuantos visitaremos en esta Ruta de los Lagos de Kirguistán, ya que su ligera salinidad impide que se congele por completo durante el invierno, a diferencia de otros lagos de la región.

El **lago Issyk-Kul** es el mayor de Kirguistán, con una superficie de 6.236 km², y el segundo lago de montaña más grande del mundo, después del Titicaca. A pesar de estar rodeado por las siempre nevadas montañas Kungey Ala-Too y Teskey Ala-Too, nunca se congela por completo debido a su ligera salinidad. Su nombre en kirguís significa “lago cálido”, en referencia a esa peculiaridad.

De camino hacia nuestro destino en la orilla sur de **Issyk Kul**, realizaremos una parada para descubrir los sorprendentes paisajes semidesérticos y erosionados que preceden a los bosques alpinos y a los glaciares que alimentan y protegen el lago.

Nuestro destino final será el pequeño pueblo de **Tosor**, a orillas de **Issyk Kul**, donde dispondremos de tiempo libre para relajarnos, pasear tranquilamente junto al lago y disfrutar de un baño mientras contemplamos el atardecer.

Alojamiento en guesthouse.

Día 10. Viaje al valle de **Chon Kvzyl Suu**. Ruta hasta la **estación geofísica**.

Es momento de adentrarnos de nuevo en las montañas y dirigirnos al corazón más escarpado del Tian Shan. Tras disfrutar de un agradable desayuno en nuestra guesthouse de ambiente veraniego, pondremos rumbo al estrecho valle de **Chon Kyzyl Suu**.

Esta zona del Tian Shan poco tiene que ver con el amplio altiplano de los lagos **Son Kul y Kel Suu**. Aquí dominan los bosques de píceas que trepan por empinadas paredes de granito, creando un paisaje que recuerda por momentos a los Alpes. Sin embargo, la presencia de yurtas y la sensación de aislamiento en las montañas nos devuelve de inmediato a Kirguistán.

En el tramo más angosto del valle iniciaremos la caminata hacia nuestro destino del día: una antigua estación geofísica soviética que continúa en funcionamiento y que es una de las dos instalaciones dedicadas al estudio de los glaciares y de sus cuencas en el macizo del Tian Shan.

Distancia 10 km Desnivel +300 m Desnivel – 85 m

Cena y alojamiento en la estación geofísica del valle de Chon Kyzyl Suu.

Día 11. El valle y el lago glaciar de **Karabakta**.

Hoy nos espera la ruta más exigente del viaje. Partiendo desde la estación geofísica, remontaremos el valle de **Karabakta** con el objetivo de alcanzar un pequeño lago de origen glaciar, rodeado de impresionantes montañas que superan los 4.000 metros de altitud.

La caminata es de ida y vuelta, pero quienes prefieran descansar pueden quedarse en la estación y disfrutar de un día tranquilo en el valle, contemplando el paisaje y la serenidad del entorno.

El recorrido por este valle salvaje atraviesa ríos, pequeños valles y bosques hasta llegar a un lago de montaña situado al pie del **glaciar Karabatkak** y del **pico Kashkator**. Este glaciar es objeto de estudios sobre el cambio climático, retrocediendo entre 5 y 6 metros cada año. En la orilla del lago se encuentra una pequeña cabaña que alberga diversos dispositivos de medición para la investigación científica.

Distancia 15 km Desnivel +725 m Desnivel – 725 m

Cena y alojamiento en la estación geofísica del valle de **Chon Kyzyl Suu**.

Día 12. Descenso del **valle y baño en las termas**. Traslado a **Karakol**.

Tras desayunar con la familia kirguisa que nos ha acompañado en el **valle de Chon Kyzyl Suu**, descenderemos a pie por el valle hasta llegar a unas termas naturales junto al río. Después de disfrutar de un relajante baño, emprenderemos un traslado de aproximadamente dos horas hasta **Karakol**, donde volveremos a la civilización y al confort.

Distancia 7 km Desnivel – 350 m

Karakol, capital del distrito de Issyk Kul, es una ciudad modesta, pero con visitas interesantes. Entre ellas destaca la **Mezquita Dungana**, construida completamente en madera y sin clavos, con una arquitectura de estilo chino que refleja el origen de esta comunidad musulmana. También merece la pena visitar la **Catedral Ortodoxa de la Santa Trinidad**, una elegante iglesia de madera con cúpulas verdes que data de la época zarista.

El **mercado central** es el lugar perfecto para sentir el ritmo local: se puede probar comida típica, comprar frutas o frutos secos, o simplemente observar la vida cotidiana. Y para los más curiosos, el **ashlyan-fu** es un plato imprescindible: una sopa fría, picante y refrescante que se ha convertido en un emblema culinario de Karakol.

Por la tarde visitaremos la **catedral ortodoxa de Karakol** y la **mezquita dungana**, dos construcciones de gran valor histórico y cultural que reflejan la diversidad étnica de esta región fronteriza, entre los imponentes picos del Tian Shan y el lago Issyk Kul.

Cena en un restaurante local y alojamiento en una acogedora guesthouse en Karakol.

Día 13. Visita de **Karakol** y traslado a **Bishkek**.

Por la mañana todavía dispondremos de tiempo para pasear por el centro de **Karakol** y tomar un café antes de poner rumbo a Bishkek. Durante el trayecto, recorreremos la costa norte del **lago Issyk Kul**, donde haremos una parada para almorzar.

Al llegar a la capital, tendremos tiempo para descansar y refrescarnos antes de la cena de despedida en un restaurante céntrico de Bishkek.

Alojamiento en hotel en Bishkek.

Día 14. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 2.295€. Supl. Hab.Individual 4 noches y ½ +295 €.

5.1 Incluye

- Guía de Muntania de habla española.
- Vehículo propio durante todo el viaje con conductor local.
- Caballos y guía de caballo para la jornada a caballo en Son Kul.
- Paseo en barca en el lago Kel Suu.
- Todas las actividades culturales y visitas mencionadas en el programa.
- Permiso especial de frontera para la zona Kel Suu.
- Porte en vehículo del equipaje hasta la cabaña meterológica.
- Todas las comidas del viaje (3 comidas diarias).
- Agua embotellada y té durante todo el viaje.
- Todos los alojamientos durante el viaje. Habitaciones dobles en los hoteles y múltiples el resto de las noches.
 - Hotel en Bishkek y Naryn (3 noches y ½)
 - Guesthouse en At.Bashi, Tosor y Karakol (3 noches)
 - Campamento de yurtas (4 noches)

- Refugio de la estación meteorológica (2 noches)

5.2 No incluye

- Vuelos internacionales. Posibilidad de gestión de este 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).

6 Más información

Material y ropa necesaria para el viaje

Ideal llevar una mochila ligera de 25-30 litros de uso diario y una bolsa de viaje/maleta con el resto del equipaje que se transporta en el vehículo donde hacemos los traslados.

- Botas tipo trekking.
- Bastones telescopicos 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 ligera.
 - 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.
- Saco de dormir.
- 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.

Temperaturas

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

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 del campamento de yurtas.

Algunas noches dormiremos en **yurtas** con pastores y conoceremos su modo de vida. 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.

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

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.

En los hoteles de las ciudades y en las guesthouses 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 Álbum fotográfico



8 Puntos fuertes

- Conocer distintas zonas de este maravilloso país.
- Realizar un viaje variado haciendo montaña y visitas de interés a nivel cultural.
- Convivir con familias de pastores nómadas en yurtas.
- Kirguistán es aún un país poco visitado y por tanto no hay aglomeraciones.

9 Otros viajes similares

- Kirguistán, aventura invernal por el Tian-Shan.
- Trekking. La ruta alta de la Seda Alpina.
- Trekking del Tian Shan al Pamir + 5000
- Trekking del Sahara, Valle del Draa. Marruecos

10 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