



Kirguistán

Aventura invernal por el Tian-Shan



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	3
3.1	Nivel físico requerido para este viaje.....	3
4	Programa	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	4
5	Precio. Incluye/No incluye	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye	8
6	Más información	8
7	Puntos fuertes.....	11
8	Otros viajes similares	12
9	Contacto	12

1 Presentación

Hay destinos que nos llaman desde lo profundo, como si nos susurraran historias antiguas en lenguas olvidadas. **Kirguistán** es uno de ellos. Un país remoto, escondido entre las majestuosas montañas del **Tian Shan**, donde los caballos aún marcan los caminos, las águilas vuelan junto al hombre, y el silencio de la nieve cuenta historias de imperios perdidos y pueblos indomables.

Kirguistán, aventura invernal por el Tian-Shan es mucho más que un recorrido por un país; es una inmersión total en una **cultura nómada viva**, en paisajes de otro mundo y en formas de vida que han resistido al tiempo. Comenzaremos en el verde y nevado **valle de Chon Kemin**, donde la hospitalidad kirguisa nos abrirá las puertas a una vida sencilla pero profunda. Caminaremos entre bosques congelados hasta lagos helados, descubriremos los ecos de antiguas civilizaciones en Balasagún y nos emocionaremos presenciando el kok-buru, el juego ecuestre más salvaje de Asia Central.

Cabalgaremos por valles donde aún habitan lobos, lince y quizá, con suerte, el mítico leopardo de las nieves. Dormiremos en **cabañas de montaña y yurtas tradicionales**, rodeados de glaciares y silencio, y nos bañaremos en aguas termales bajo un cielo invernal. Todo ello guiados por **pastores, cetreros, y familias** que nos abrirán su casa y su historia, compartiendo con nosotros la vida en uno de los rincones más puros del planeta.

Este no es un viaje turístico. Es una experiencia transformadora. Es dormir arropado por el calor de una estufa mientras fuera cae la nieve. Es montar a caballo por senderos que no aparecen en los mapas. Es escuchar a un cetrero hablar de su águila como quien habla de un viejo amigo. Es, en definitiva, entrar en contacto con una forma de vida ancestral que sobrevive en equilibrio con una naturaleza imponente y extrema.

Desde las **yurtas de los pastores** hasta los **bazares de Bishkek, Kirguistán** se desplegará ante nosotros como un libro abierto lleno de sorpresas, autenticidad y paisajes que no se olvidan. Un viaje para los que buscan algo más. Algo real. Algo que se queda.

2 El destino

Kirguistán es un país enclavado en pleno corazón de Asia Central, situado en el centro geográfico de este inmenso continente. Limita al norte con Kazajistán, al oeste con Uzbekistán, al suroeste con Tayikistán y al sureste con China. Esta posición estratégica lo convierte en un cruce histórico de caminos entre civilizaciones, y parte esencial de la antigua Ruta de la Seda.

El territorio kirguís es alargado, con aproximadamente 900 kilómetros de este a oeste y unos 400 kilómetros de norte a sur. Se trata de un país profundamente montañoso: cerca del 70 % de su superficie está cubierta por formaciones elevadas, principalmente la imponente **cordillera del Tian Shan**, que atraviesa gran parte del país. En estas montañas se encuentra el punto más alto de Kirguistán, el **Pico Jengish Chokusu** (también conocido como Pico Pobeda), con 7.439 metros de altitud, uno de los picos más altos de toda Asia Central.

La población del país ronda los **5,2 millones de habitantes**, la mayoría de ellos viviendo en entornos rurales. La capital, **Bishkek**, situada en el norte del país, es el centro político, económico y cultural, aunque sigue siendo una ciudad tranquila comparada con otras capitales de la región. Fuera de Bishkek, el estilo de vida tradicional aún persiste con fuerza. Muchos kirguisos descienden de pastores seminómadas que vivían —y algunos todavía viven— en **yurtas**, las clásicas tiendas circulares desmontables hechas de fieltro, que forman parte del patrimonio cultural del país.

Kirguistán tiene una rica historia marcada por oleadas de conquistas, migraciones y conflictos. A lo largo de los siglos, su territorio fue influenciado por persas, túrquicos, mongoles y rusos. Tras la disolución de la Unión Soviética en 1991, el país se independizó, pero la transición no ha sido sencilla. En 2010, una revolución popular conocida como la **Revolución de Abril** derrocó al entonces presidente **Kurmanbek Bakiyev**, y dio lugar a una nueva constitución democrática, vigente hasta hoy.

A pesar de sus desafíos políticos y económicos, **Kirguistán** es un país de hospitalidad genuina, paisajes salvajes y naturaleza intacta. Los viajeros que lo visitan se ven seducidos por sus valles nevados, lagos alpinos como el **Issyk-Kul** (el segundo lago alpino más grande del mundo), pueblos de montaña, y una vida rural que conserva tradiciones ancestrales. Además, es uno de los países más accesibles de Asia Central, con un sistema de visado sencillo y una creciente infraestructura turística orientada al ecoturismo, el senderismo, el montañismo y el contacto con las comunidades locales.

Kirguistán no es solo un destino, es una ventana abierta al alma de Asia Central: natural, auténtica y profundamente humana.

3 Datos básicos

Destino: **Kirguistán.**

Actividad: variado.

Nivel físico: A

Duración: 10 días

Época: De diciembre a abril.

Grupo mínimo-máximo: 5-12 personas.

3.1 Nivel físico requerido 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-Estambul-Bishkek (FRU).

Cuando volamos hacia el este, por duración del viaje y cambio horario se aterriza un día después.

Día 2. Aterrizaje en Kirguistán. **Aeropuerto internacional de Manas** (FRU). Durante el trayecto **visitas a varios lugares de interés**. Llegada al valle de **Chon Kemin**.

Alojamiento en casa de huéspedes.

Día 3. Excursión a pie por un lago helado y conoceremos el juego nómada Kok Buru.

Distancia 7 km Desnivel +/- 550 m.

Alojamiento en casa de huéspedes.

Día 4. Día de traslado. Issyk Kul y Karakol. Campamento de Yurtas.

Noche en Yurtas.

Día 5. Excursión a caballo en las montañas del Tian Shan. Baño en termas de agua caliente. Campamento de Yurtas.

Ruta a caballo. Distancia entre 5 y 10 km.

Noche en cabaña.

Día 6. Exploración de un valle alpino en la cordillera del Tian Shan.

Distancia 6-11 km Desnivel +/- 500 m.

Volveremos a pasar la noche en la cabaña.

Día 7. Regreso caminando al punto de inicio del valle. Traslado al lago alpino Issyk Kul y excursión de camino.

Distancia 10 km. Desnivel +/- 400 m.

Alojamiento en casa de huéspedes.

Día 8. Demostración de cetrería, visita de una familia que se dedica a la construcción de yurtas y traslado a Bishkek.

Noche de hotel en Bishkek.

Día 9. Visita de Bishkek.

Cena de despedida en un restaurante local, cerrando el viaje con un brindis por todo lo vivido.

Noche de hotel en Bishkek.

Día 10. Traslado al aeropuerto. Vuelo de regreso. Aterrizaje en España el mismo día que se vuela.

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo España-Estambul-Bishkek (FRU).

Cuando volamos hacia el este, por duración del viaje y cambio horario se aterriza un día después.

Día 2. Aterrizaje en Kirguistán. Aeropuerto internacional de Manas (FRU). Durante el trayecto visitas a varios lugares de interés. Llegada al valle de Chon Kemin.

A la llegada al aeropuerto de **Bishkek** (FRU), seremos recibidos por el guía y el conductor del vehículo 4x4 que nos acompañará durante el viaje.

La primera parada del recorrido será para almorzar, seguida de una visita al **yacimiento arqueológico de Balasagún**, antigua capital del **Imperio Karajánida** entre los siglos IX y XII.

Aunque hoy solo se conservan algunos vestigios, como el emblemático minarete de Buraná y las bases de varios mausoleos, este lugar fue en su momento el corazón de uno de los imperios más extensos del mundo. También visitaremos un pequeño museo que alberga restos arqueológicos de distintas culturas —musulmana, cristiana

y budista— testimonio del rico pasado cultural de Asia Central, tierra de paso de numerosas civilizaciones y hogar de los actuales pueblos nómadas kirguisos.

Por la tarde, el viaje continúa hacia el pintoresco valle nevado de **Chon Kemin**. Al llegar, nos alojaremos en una cálida casa de huéspedes regentada por una familia kirguisa, donde pasaremos las próximas dos noches y podremos experimentar la hospitalidad local.

Alojamiento en casa de huéspedes.

Día 3. Excursión a pie por un lago helado y conoceremos el juego nómada Kok Buru.

Después de desayunar en la casa de huéspedes, nos trasladaremos en vehículo 4x4 hasta el punto de inicio de nuestra caminata.

Seguiremos senderos trazados por caballos salvajes y cortadores de leña entre la nieve, adentrándonos en un precioso paisaje de bosques, praderas y arroyos hasta alcanzar un lago completamente helado. El silencio de las **montañas del Tian Shan** nos envolverá, solo interrumpido por las huellas de corzos, zorros, lobos y otros animales salvajes que habitan esta región remota.

Al finalizar la caminata, regresaremos a la granja de pastores desde donde iniciamos camino, y desde allí volveremos a la casa de huéspedes para disfrutar del almuerzo.

Distancia 7 km Desnivel +/- 550 m.

Por la tarde, realizaremos un corto traslado hasta una campa que hace las veces de estadio para presenciar el tradicional **juego nómada del kok-buru**. Esta práctica ancestral, originada en la caza de lobos a caballo, se juega hoy con la carcasa de una cabra sacrificada y es una de las expresiones culturales más intensas de Asia Central.

Tras el partido, acompañaremos a la familia encargada del evento en el proceso de limpieza del animal, participaremos en la preparación de la cena y compartiremos la comida con ellos, en un ambiente auténticamente local.

Alojamiento en casa de huéspedes.

Día 4. Día de traslado. Issyk Kul y Karakol. Campamento de Yurtas.

Hoy será un día de largo traslado en vehículo, durante el cual cambiaremos de región. Dejaremos atrás el valle de Kemin y recorreremos los más de 200 kilómetros de longitud del lago alpino Issyk Kul, hasta llegar a un campamento de yurtas ubicado en un valle nevado en la orilla sur del lago.

A lo largo del trayecto, el paisaje que veremos desde el vehículo será muy variado. Atravesaremos un estrecho cañón con un río helado que nos conducirá hasta el amplio valle del **Issyk Kul**, el **segundo lago alpino más grande del mundo**.

Si las condiciones de la carretera lo permiten, haremos una parada en la ciudad de **Karakol** para visitar algunos de sus lugares más representativos, como la **catedral ortodoxa** y la **mezquita dungana**.

Nuestro destino final será un campamento de yurtas gestionado por una familia kirguisa, situado a la entrada de un precioso valle cubierto de nieve, desde el cual se accede a las zonas más alpinas y glaciares de la región. Estaremos ya en pleno corazón del Tian Shan, rodeados por montañas cada vez más impresionantes.

Cenaremos y pasaremos la noche en el campamento de yurtas.

Día 5. Excursión a caballo en las montañas del Tian Shan. Baño en termas de agua caliente. Campamento de Yurtas.

Desayunaremos en el campamento de yurtas junto a la familia anfitriona y nos encontraremos con los caballos y los guías ecuestres que nos acompañarán en la jornada de hoy. Nos espera una travesía épica a caballo por un valle remoto y completamente nevado en plena cordillera del **Tian Shan**.

La ruta nos llevará río arriba, siguiendo su curso entre bosques y montañas salvajes donde habitan lobos, lince, zorros, osos y, con suerte, los escurridizos leopardos de las nieves. Iremos adentrándonos en el corazón del Tian Shan a caballo, en pleno invierno, a través de un valle que durante esta estación queda casi completamente aislado, visitado únicamente por leñadores o científicos de forma muy esporádica.

Y como si esta aventura no fuera ya lo bastante impresionante, en el camino haremos una parada en unas termas naturales de agua caliente, donde podremos darnos un baño al aire libre rodeados de nieve.

Nuestro destino para pasar la noche será una **cabaña de madera escondida en medio de la montaña**, que funciona como una estación geofísica del Tian Shan.

Degustaremos una cena preparada por una familia kirguisa que se encargará de calentar la cabaña y cocinar un auténtico banquete al fuego. Será una gozada disfrutar de este entorno salvaje, rodeados de naturaleza pura y calor humano.

Ruta a caballo. Distancia entre 5 y 10 km.

Noche en cabaña.

Día 6. Exploración de un valle alpino en la cordillera del Tian Shan.

La jornada la dedicaremos a explorar uno de los valles salvajes en el corazón de la cordillera del Tian Shan. Remontaremos parte del valle camino de un paisaje de alta montaña y con la presencia de glaciares.

Si fuera necesario haremos uso de raquetas para que la progresión sea más cómoda.

Volveremos a pasar la noche **en** la cabaña.

Distancia 6-11 km Desnivel +/- 500 m.

Día 7. Regreso caminando al punto de inicio del valle. Traslado al lago alpino Issyk Kul y excursión de camino.

Tras el desayuno regresaremos al punto de partida donde nos dejó el vehículo. Posteriormente haremos el traslado al lago alpino Issyk Kul de enorme belleza.

De camino visitaremos una zona desértica de areniscas y daremos un paseo.

Si hay tiempo, haremos alguna parada junto al lago Issyk Kul.

El plato fuerte de la jornada será llegar a la casa de un cetrero kirguis, y junto a él y su familia conoceremos esta forma ancestral de caza originaria de Asia Central.

Cena y noche en casa de una familia.

Distancia 10 km. Desnivel +/- 400 m.

Día 8. Demostración de cetrería, visita de una familia que se dedica a la construcción de yurtas y traslado a Bishkek.

Tras desayunar, asistiremos a una **demostración de cetrería**. El cetrero nos explicará en qué consiste esta ancestral técnica de caza, la estrecha relación que se establece entre el cetrero y su águila, y los tipos de caza para los que todavía se utiliza hoy en día. En todo Kirguistán, quedan apenas una veintena de personas que siguen practicando esta tradición milenaria.

Durante el camino de regreso a Bishkek, haremos una parada para visitar a una familia artesana que se dedica a la construcción de yurtas. Nos mostrarán cómo trabajan cada una de sus partes —el fieltro, la lana, la madera y el cuero— y conoceremos de cerca este proceso tan importante en la vida nómada kirguisa.

Por la tarde, llegaremos a **Bishkek**. Tendremos tiempo para darnos una buena ducha, descansar un poco y salir a cenar a un restaurante en el centro de la ciudad.

Noche de hotel en Bishkek.

Día 9. Visita de Bishkek.

Bishkek es una ciudad en plena transformación y expansión. Cada vez más moderna, sigue conservando las huellas de su pasado soviético y su propia identidad. Aunque no es una ciudad turística en el sentido clásico, tiene mucho que ofrecer al viajero occidental curioso.

Por la mañana, visitaremos uno de los muchos bazares de la ciudad, donde podremos experimentar de primera mano cómo es la vida en estos espacios vibrantes, auténticos y llenos de actividad, que se resisten a desaparecer frente al avance de los grandes centros comerciales. Almorzaremos allí mismo, disfrutando una vez más de la sabrosa comida local.

Por la tarde, recorreremos algunos de los lugares más emblemáticos de Bishkek para conocer mejor la historia y la vida urbana kirguisa, tan distinta a la Kirguistán rural y montañosa que habremos explorado en los días anteriores, pero igual de auténtica.

Por la noche, nos reuniremos para disfrutar de una cena de despedida en un restaurante local, cerrando el viaje con un brindis por todo lo vivido.

Día 10. Traslado al aeropuerto. Vuelo de regreso. Aterrizaje en España el mismo día que se vuela.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 1.595 €.

5.1 Incluye

- Guía de habla española.
- Recepción de los participantes en el aeropuerto.
- Vehículo 4x4 con conductor local.
- Traslados del equipaje del campamento de yurtas a la cabaña (ida/vuelta).
- Caballos y guía de caballos para la jornada a caballo. Incluimos casco.
- Raquetas incluidas (únicamente se usarán dos días).

- Alojamientos. 2 noches de hotel en Biskek, 3 noche en casas de familias locales, 1 noche en yurta y 2 noches en cabaña.
- Pensión completa (desayuno, comida y cena) durante todo el viaje.
- Agua y té incluido.
- Todas las actividades mencionadas en el programa.

5.2 No incluye

- Vuelos internacionales. Precio ida y vuelta entorno a 600 €. Opción de gestión por parte de Muntania Outdoors (30 €).
- Seguro personal de viaje. Consultar.
- Gastos personales.
- Propinas al conductor y el guía de los caballos. No obligatorio, pero siempre agradecidas).

6 Más información

Ropa necesaria

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispone de todo el material puede alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 25-35 litros) para los días de actividad.
- Bolsa de viaje de 60 litros para el resto del equipaje.
- Botas de montaña y polainas.
- Zapatillas o botas calientes para usar al final de la jornada.
- Chanclas tipo “Crocs”.
- Bastones telescópicos.
- Ropa:
 - Calcetines.
 - Pantalón de invierno y malla interior.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
 - Bañador para las aguas termales.
- Toalla para higiene personal.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Gafas de sol.
- Cantimplora y/o termo.
- Saco de dormir temperatura confort 0/-3º. Opción de alquilar en destino. 25 €
- Cantimplora y/o termo.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Batería extra para cargar móvil.

¿Por qué hacer este viaje con Muntania Outdoors?

Porque es un viaje creado en su totalidad por nosotros, sin intermediarios. Un viaje muy especial y único.

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 podrás 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 te salga más económico.

Si estás interesado en que gestionemos tu billete, tendrás que marcarlo en la reserva, donde verás distintas opciones en función de tu lugar de residencia. Si no ves las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirás información de opciones de vuelo.

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

Si no nos dices nada al respecto, compraremos tu billete con una maleta en bodega.

Muntania Outdoors cobra 30 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros quienes lo compremos. Si la compra de tu vuelo requiere más de dos compras (por ejemplo, porque la ida sea con una compañía y la vuelta con otra), el coste será de 30 €.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el check-in previo a tu vuelo (lo tendrás que hacer tú).

Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors tuvieras que cancelar tu vuelo, será tu responsabilidad hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo y nos da otra opción similar, aceptaremos el cambio en el caso de que la información nos llegue a nosotros sin tener que consultarte, y te mandaremos el nuevo horario. Si te llega a ti, es tu responsabilidad aceptar el cambio y, si no estás de acuerdo con el nuevo horario, tendrás que rechazarlo.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo, te haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela tu vuelo y quieres reclamar, serás tú quien realice los trámites que te pidan.

En el caso de que quieras que te gestionemos otro vuelo, al tratarse de una nueva tramitación de billete, tendrá un coste adicional de 30 €.

Si eres tú quien compra tu vuelo, te rogamos que nos consultes 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 compres 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 misma alianza, y por tanto la compra se haga con un solo pago.

Si, por el contrario, optas por comprar un trayecto de ida o vuelta en el 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 buena alternativa para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleves lo indispensable por si no llega tu maleta, de modo que puedas realizar las excursiones.

Los bastones no se pueden llevar en cabina; tendrás que facturarlos.

Requisitos de entrada al país

Los ciudadanos con pasaporte europeo **no necesitan visa para entrar a Kirguistán**. Al entrar al país por el aeropuerto internacional de Manas, obtienes una visa turística de 60 días de duración.

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

Alojamiento

Incluso dormir será una experiencia diferente en este viaje. En algunos pueblos dormiremos en **casas de familias locales, pero en la estepa la yurta es la casa tradicional nómada**, así que tenemos preparadas varias a lo largo del camino para hacer posible la expedición.

Las bajas temperaturas del exterior se harán soportables gracias al **fuego que nos permitirá pasar noches agradables y cálidas mientras compartimos historias alrededor de las llamas**. En el interior de la yurta estaremos a unos confortables 18 grados. **En la estepa los colchones son sustituidos por toshoks, una cama típica de los nómadas hecha con alfombras, pieles y mantas** para descansar cómodamente incluso en invierno.

Higiene y alimentación

La comida kirguisa es variada, aunque durante el invierno hay una buena base de carne, sopas y lácteos. Siendo sinceros, la leche de yegua os va a dar diarrea, así que si sois de los que probáis de todo...venir preparados. **Las personas vegetarianas o con necesidad de una dieta diferente, deben avisarnos para que podamos tener opciones alternativas preparadas.**

Cambio de divisas

La moneda local es el Som Kirgitaní (KGS). 1 KGS=0,097 EUR. 1 EUR=102 KGS

Hay muchas casas de cambio donde te dan un buen cambio, pero hay que tener los billetes en perfectas condiciones para que te acepten los euros. También hay opción de sacar de un cajero o cambiar en el aeropuerto.

Seguro de accidentes

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

También te recomendamos que tengas un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tienes cualquier problema que te impida viajar.

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

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.

Enlaces de interés

- [Lonely Planet: Kirguistán](#)

7 Puntos fuertes

- Un viaje de autor, diseñado íntegramente por nuestro equipo, fruto del conocimiento del país y de años explorando Kirguistán.
- Una inmersión en la auténtica cultura nómada kirguisa, conviviendo con familias locales y compartiendo sus tradiciones más ancestrales.
- Explorar el corazón del Tian Shan en invierno y primavera, recorriendo algunos de los paisajes más salvajes y espectaculares de Asia Central.
- Experiencias únicas y difíciles de vivir en otro lugar, como una travesía a caballo por valles nevados, un baño en aguas termales rodeadas de nieve o dormir en una cabaña perdida en plena montaña.

- Un destino todavía poco conocido, ideal para quienes buscan naturaleza, aventura y autenticidad lejos de los destinos más turísticos.
- Un viaje completo, que combina senderismo, caballos, cultura, historia, gastronomía, paisajes alpinos y convivencia con la población local.
- Todo incluido, para disfrutar de la experiencia sin preocupaciones y centrarse únicamente en el viaje.

8 Otros viajes similares

- Trekking Kirguistán. La ruta de la Seda Alpina
- Trekking Del Tian Shan al Pamir + 5000 m
- Trekking de Essaouira. Con dromedarios por la salvaje y fresca costa atlántica marroquí. Marruecos
- Trekking del Sahara, Valle del Draa. Marruecos

9 Contacto

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

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

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid