



Kirguistán. Los glaciares del Tian Shan

Esquí de montaña y alpinismo



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 | 4 |
| 5 | Más información | 6 |
| 5.1 | Incluye..... | 6 |
| 5.2 | No incluye | 6 |
| 5.3 | Material necesario | 6 |
| 5.4 | Observaciones..... | 7 |
| 5.5 | Enlaces de interés | 10 |
| 5.6 | Puntos fuertes..... | 11 |
| 6 | Otros viajes similares | 11 |
| 7 | Contacto | 11 |

1 Presentación

Kirguistán, país aún muy desconocido para el europeo, alberga una gran riqueza a nivel de espacios naturales. Es un **país muy montañoso** (cuatro quintas partes del país son montañas) por lo que es un escenario ideal para el amante del **esquí de montaña**, para el que busca además de la mera práctica de esta actividad, descubrir un país fascinante que no dejará de sorprendernos.

Este viaje es de tipo expedición y es necesario estar en condiciones físicas buenas, tener conocimiento y experiencia básica en alpinismo y tener experiencia previa en esquí de travesía.

La primera parte del viaje transcurre en un altiplano en la región de Issyk Kul, donde se harán salidas a distintos glaciares situados entre 3700 y 4500 metros. Es un terreno cómodo y más fácil que la segunda parte del viaje. Los glaciares son bastante regulares y seguros en esta zona y el peligro de rimayas o crevasses es moderado.

La segunda parte transcurre en el parque nacional de Ala Archa, cerca de Bishkek, la capital. Aquí habrá que portear el material de esquí durante dos jornadas hasta alcanzar la base del glaciar Korona. Este es un terreno

más alpino y el porteo endurece la experiencia. Durante esta corta expedición, se ascenderá hasta el pico Korona 4860 m. y será necesario contar con material básico de alpinismo.

¡Visita **Kirguistán** con tus esquís de montaña, viaja a otro país, otra época, si eres de los que disfrutan de destinos **insólitos**, **este es tu viaje!**



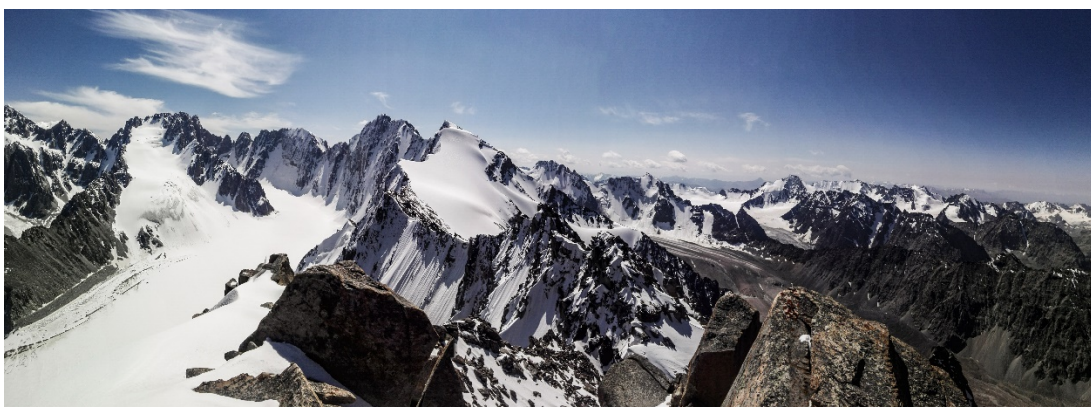
2 El destino

Kirguistán es un país que se encuentra en **Asia central**, 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.

Es un país alargado con **900 kilómetros de este a oeste** y unos **400 kilómetros de norte a sur**. Territorio **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.

El país es principalmente **rural**, con 5,2 millones de habitantes. Su capital es **Biskek**. Históricamente han sido **pastores seminómadas** viviendo en las típicas **yurtas** (tiendas de campaña redondas).

País con una larga historia de guerras, de revueltas. En el año 2010, la revolución de abril derrocó al expresidente Kurmanbek Bakiyev y se constituyó una nueva constitución que dura hasta nuestros días.



3 Datos básicos

Destino: **Kirguistán.**

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel: ***. Nivel técnico: **.

Duración: 10 días (7 días de travesía).

Época: De mediados de enero a mediados de marzo.

Grupo mínimo-máximo: 4-6 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

| | Desnivel + acumulado | Condición física |
|-----|----------------------|---|
| * | hasta 700 m | Normal: práctica de deporte de forma esporádica |
| ** | hasta 1200 m | Buena: práctica de deporte de forma habitual |
| *** | hasta 1500 m | Muy buena: práctica de deporte de forma asidua |

| | Relación Escala Blachere y Escala Traynard | Nivel de esquí |
|------|--|--|
| * | EM/S1-S2 | Sin experiencia o con poca experiencia en esquí de montaña que aunque bajan en paralelo en pista tienen dificultades en los descensos fuera de pista |
| ** | EB/S2-S3 | Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35° |
| *** | EB-EMB BAJO/S4 | Con experiencia que esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso |
| **** | EMB/S4-S5 | Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45°) dominando el salto de colas |

| | Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador |
|-----|---|
| EM | Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25° |
| EB | Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles |
| EMB | Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo |
| EE | Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo |
| EX | Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, con pasajes obligatorios muy expuestos y con nieves de todo tipo |

| | Escala Traynard |
|----|---|
| S1 | Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista |
| S2 | Terrenos poco inclinados o moderada inclinación (hasta 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos. |
| S3 | Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos |
| S4 | Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado. |
| S5 | Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse! |
| S6 | Inclinación mantenida superior a los 50° en terreno expuesto o más de 55° en terreno poco expuesto. |
| S7 | Más de 60°, muy expuesto |

***Observaciones.** Se requiere experiencia previa en esquí de montaña, saber esquiar en todo tipo de nieves y pendientes moderadas. No se requiere experiencia en esquí extremo, ya que las pendientes de los itinerarios que vamos a seguir no lo son. También a estar habituado a usar crampones y piolet, tener algo de experiencia en corredores y ascensiones sencillas invernales. La parte final de la ascensión al Pico Korona tiene una pendiente de 45º y una trepadilla final sencilla pero hay que moverse con soltura en ese tipo de terreno.

Físicamente hay que estar fuerte, ser practicante habitual de deportes en montaña y poder hacer desniveles de 1000/1500 metros a ritmo tranquilo pero sin que suponga un súper esfuerzo.

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada y desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Vuelo internacional al **aeropuerto Internacional de Manas (FRU) en Bishkek, Kirguistán** (consultar vuelos).

Día 2. Llegada al aeropuerto Internacional de Manas. Traslado de unas 6 horas hasta la zona del lago alpino de Issyk Kul.

Día 3, 4 y 5 Valle de Arabel Suu. El Día 5 regreso a Bishkek tras la jornada de esquí. Noche en hotel en la capital.

Día 6. Parque nacional de Ala Archa. **Caminata hasta el refugio de Razek.** Cena y noche en el refugio

Día 7. Refugio de Korona situado junto al glaciar Ak-Sai y al glaciar Korona. Cena y noche en el refugio Korona.

Día 8. Ascenso hasta el pico Korona 4860 m. Noche en el refugio de Razek a 3900 m.

Día 9. Descenso caminando hasta Alplager, el lugar donde comenzamos la expedición en el parque nacional de Ala Archa y traslado a Bishkek en coche. Por la tarde paseo por la ciudad y cena de despedida en la capital. Noche en hotel.

Día 10. De madrugada, **traslado al aeropuerto** internacional de Manas y vuelo de regreso a casa.

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo internacional al **aeropuerto Internacional de Manas (FRU) en Bishkek, Kirguistán** (consultar vuelos). Los vuelos salen al medio día o por la tarde de España y llegan a Kirguistán al día siguiente por la mañana. Encuentro en el aeropuerto con el guía que viaja desde España.

Día 2. Llegada al aeropuerto Internacional de Manas encuentro con el segundo guía y el conductor local. Traslado de unas 6 horas hasta la zona del lago alpino de Issyk Kul. **De camino una familia kirguisa nos enseñará cómo se construyen todas las partes de una yurta, la casa nómada y visitaremos a un cetrero.** Alojamiento en guesthouse a 1700 m. en un pueblo cercano al lago.

Día 3, 4 y 5. Cada día desayunaremos en la guesthouse temprano y conduciremos una hora hasta el **valle de Arabel Suu**, situado en un altiplano a 3.700 metros. Desde ahí, comenzamos a foquear cada día por glaciares

distintos hasta alcanzar la cima y después descender esquiando. Sobre las 3 de la tarde regresaremos a la guesthouse junto al lago. Cena y noche en guesthouse. El Día 5 regreso a Bishkek tras la jornada de esquí. Noche en hotel en la capital.

Día 6. Tras el desayuno, traslado hasta el parque nacional de Ala Archa situado a 40 km. de Bishkek. **Caminata porteando los esquís, saco de dormir y ropa hasta el refugio de Razek**, unas 5 horas. 1100 m. y 7 km. Cena y noche en el refugio

Día 7. Hoy seguimos porteando hasta el refugio de Korona situado junto al glaciar Ak-Sai y al glaciar Korona. La caminata de hoy transcurre primero por la morrena y después por el glaciar Ak Sai. Por la tarde si las condiciones son buenas, exploraremos el glaciar de Ak Sai con esquís. Caminata de 5 horas aprox. 600 m. 5 km. Cena y noche en el refugio Korona.

Noche en refugio.

Día 8. Ascenso por el glaciar Korona hasta la rimaya situada cerca de la cresta. El ascenso se hará foqueando todo el trayecto o solamente partes, dependiendo de las condiciones de la nieve. A partir de la rimaya, ascenso caminando y finalmente escalada hasta el pico Korona 4860 m. Regreso hasta la rimaya y desde ahí descenso con esquís. Noche en el refugio de Razek a 3900 m.



Día 9. Descenso caminando hasta Alplager, el lugar donde comenzamos la expedición en el **Parque Nacional de Ala Archa** y traslado a Bishkek en coche. Por la tarde paseo por la ciudad y cena de despedida en la capital. Noche en hotel.

Día 10. De madrugada, **traslado al aeropuerto** internacional de Manas y vuelo de regreso a casa.

5 Más información

Precio. 1.850 euros.

5.1 Incluye

- 1 guía UIAGM de esquí de montaña y alpinismo de habla española.
- 1 guía de esquí de montaña y alpinismo de habla española y rusa.
- Vehículo propio 4x4 con conductor local experimentado en el terreno.
- Todas las comidas (3 al día)
- Todos los alojamientos descritos en el programa.
- Todas las actividades descritas en el programa.

5.2 No incluye

- Vuelos internacionales.
- Seguro de viaje OBLIGATORIO que cubra la actividad que se va a realizar durante el viaje (alpinismo y esquí de montaña hasta 5000 m.)
- Bebidas alcohólicas.
- Cualquier cosa no mencionada en el programa.
- Test PCR si es necesario.

5.3 Material necesario

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 dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 25-35 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones). Una piel de foca de repuesto.
- Material de seguridad: ARVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Crampones y piolet.
- Casco.
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Guantes gordos.
 - Gorro para el frío.
 - Gorra para el sol.
 - Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).

- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Botas, calzado caliente para las tardes de campamento.
- Toalla.
- Zapatillas de estar por casa.
- Saco de invierno para la Yurta. Hay estufas por lo que no se pasa frío.

5.4 Observaciones

¿Por qué hacer este viaje con Muntania Outdoors?

Porque es un viaje creado en su totalidad por nosotros, sin intermediarios y guiado por nosotros. El guía que te acompañará es español y lleva muchos años viviendo en el país. Tienes la ventaja que te acompañará un guía que es “un guía local” pero es de la casa y además habla tu lengua y conoce tu cultura.

Nivel técnico y físico requerido

Se requiere experiencia previa en esquí de montaña, saber esquiar en todo tipo de nieves y pendientes moderadas. No se requiere experiencia en esquí extremo, ya que las pendientes de los itinerarios que vamos a seguir no lo son. También a estar habituado a usar crampones y piolet, tener algo de experiencia en corredores y ascensiones sencillas invernales. La parte final de la ascensión al Pico Korona tiene una pendiente de 45º y una trepadilla final sencilla pero hay que moverse con soltura en ese tipo de terreno.

Físicamente hay que estar fuerte, ser practicante habitual de deportes en montaña y poder hacer desniveles de 1000/1500 metros a ritmo tranquilo pero sin que suponga un súper esfuerzo.

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

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso, número de maletas a facturar en bodega y si factura bolsa de esquís**. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Respecto al transporte de esquís en el avión, recomendamos facturar únicamente una bolsa de esquís amplia, donde además pueda meter más cosas y en cabina lleve la mochila de ataque con el resto de cosas que no ha metido en la bolsa de esquís.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. 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 25 € 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.

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.

Ministerio de Asuntos Exteriores de España

Alojamientos y manutención

Este viaje contiene diferentes tipos de alojamientos. Las primeras noches las pasaremos **en una casa de huéspedes de una familia local** donde podremos conocer un poco mejor la cultura y forma de vivir kirguisa. **En el Parque Nacional de Ala Archa dormiremos en dos refugios, uno con servicio de comida y colchonetas y otro más básico, donde pasaremos la noche protegidos del frío** (este último refugio está abierto y no es posible reservar plaza. Si estuviese ocupado, habría que portear tiendas de campaña y dormir en ellas, eso no es posible saberlo hasta el día anterior). **En Bishkek dormiremos en un hotel de 3 estrellas céntrico.**

Los alojamientos están lejos de ser lujosos en el sentido pomposo de la palabra, pero son **un verdadero lujo en el sentido de vivir experiencias reales y humanas con las personas que habitan este lugar**. Para nosotros, una

parte muy importante de nuestra actividad turística es que la gente que habita los pueblos y valles que visitamos, formen parte del beneficio económico directo que el turismo conlleva.

Clima

Al estar tan alejado del océano el clima es típicamente continental con variedades según la región geográfica. En las montañas de Tian-Shan el clima es subpolar mientras que en las regiones del sudoeste (valle de Fergana) el clima es subtropical. En las montañas del norte es algo más templado.

Hay un fuerte contraste de temperaturas. En invierno, la temperatura en los valles oscila entre los 0°C hasta los -10 °C y en las montañas puede llegar a los -20 °C. En verano en los valles la temperatura ronda los 15-27 ° centígrados, cerca de las montañas un poco más bajas y en las altas montañas el termómetro oscila entre los 5

Condiciones de la nieve

Ambos sitios, tanto Arabel como Ala Archa son zonas de esquí de primavera. La razón es que en los meses más fríos del invierno las temperaturas pueden llegar a ser extremadamente bajas y el viento sopla la mayoría de nieve, siendo habitual que el hielo glaciar quede al descubierto.

Las condiciones normales de nieve en estos lugares en el mes de Abril suelen ser de nieve polvo y son normales las nevadas en esta época del año por encima de los 3500 metros.

Las grietas y rimayas de los glaciares de Arabel Suu son visibles en la mayoría de los casos y fáciles de evitar, sin embargo, **no ocurre lo mismo en el glaciar de Korona, donde la acumulación de nieve en esta época del año suele taparlas.**

En cualquier caso, el descenso siempre se realizará por la misma zona de foqueo.

Las **temperaturas** suelen ser bajas, pero durante el día no extremadamente bajas, **oscilando habitualmente entre los 0 y -15 grados.**

Para el viaje es **necesario traercrampones, arnés y piolet.**

Planes de esquí diario

Durante este viaje **vamos a explorar dos zonas montañosas de Kirguistán muy diferentes.**

La primera parte transcurre la zona del **altiplano de Arabel Suu, una zona remota de la región de Issyk Kul.** Cada día conduciremos una hora hasta llegar a la zona de glaciares que vamos a explorar con los esquíes. Ahí, comenzaremos nuestra actividad diaria desde los 3700 metros y nos dirigiremos hacia un glaciar diferente foqueando hasta la cumbre. El descenso lo realizaremos por el mismo sitio. **La mayoría de picos tienen una altura alrededor de los 4500 metros y no presentan dificultades técnicas de alpinismo.** En la mayoría de los casos se accede con los esquíes hasta cumbre y solamente será necesario hacer alguna pequeña trepada en alguno de ellos. **La actividad diaria con los esquíes será de alrededor de 5/6 horas.** Cada noche regresaremos a una casa de huéspedes situada a 1 hora junto al lago de Issyk Kul, donde cenaremos y dormiremos cómodamente.

La **segunda parte es más alpina y de tipo expedición**. Las dos primeras jornadas son de porteo hasta alcanzar casi los 4000 metros. El tercer día progresaremos con los esquís hasta donde sea posible, para finalmente ascender un corredor de unos 100 metros de 45 grados y escalar otros 70 metros hasta cumbre. Esta parte del viaje la realizaremos en el Parque Nacional de Ala Archa a 40 km de Bishkek, la capital. Es una zona no remota, pero muy alpina y nuestro objetivo es ascender hasta el pico **Korona** 4860 m. y descender esquiando por el glaciar hasta el refugio de Korona.

Cambio de divisas

La moneda local es el Som Kirgitaní (KGS). 1 KGS=0,012 EUR. 1 EUR=0,81 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/viaje

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

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania Outdoors que si lo hace usted de forma directa con Intermundial.

Si ya tiene un seguro o va usted a contratarlo por su cuenta, debe comunicárnoslo por escrito.

Otras cuestiones

No hay un servicio de rescate en montaña propiamente dicho en Kirguistán, así que es fundamental ser precavidos a la hora de practicar esquí de montaña y por supuesto, seguir las indicaciones de los guías.

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

5.5 Enlaces de interés

- [Lonely Planet: Kirguistán](#)

5.6 Puntos fuertes

- Es un viaje creado en su totalidad por nosotros, guiado por un guía español que lleva muchos años viviendo en el país y que conoce perfectamente Kirguistán.
- Destino aún muy poco conocido.
- Territorio salvaje con mucho potencial para la práctica del esquí de montaña.
- Contraste cultura.
- Todo incluido.

6 Otros viajes similares

- Kirguistán. Esquí de montaña en la cordillera del Tian Shan
- Kirguistán. Esquí de montaña en la cordillera del Tian Shan. Suusamyr y Arabel Suu
- Canadá. Travesía del Wapta Icefield
- La Patagonia argentina, Ushuaia y Bariloche. Esquí de montaña
- Esquí de montaña en Turquía

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

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

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).