



# TRASHUMANCIA POR LA ESTEPA

**Kirguistán**

**muntania**  
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	El destino .....	1
3	Datos básicos.....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	3
4	Programa .....	3
5	Más información .....	4
5.1	Incluye .....	4
5.2	No incluye.....	4
5.3	Material y ropa necesaria para el trekking.....	4
5.4	Observaciones .....	5
5.5	Puntos fuertes .....	7
6	Otros viajes similares.....	7
7	Contacto .....	8

## 1 Presentación

Un país desconocido, difícil de pronunciar, pero fácil de disfrutar. En el corazón de Asia Central, **Kirguistán ofrece los paisajes soñados y la fascinante cultura nómada**. Todo en un mismo país donde el único peligro es comenzar a ver nuestro mundo con otros ojos.

**En este viaje fotográfico conviviremos con una familia nómada** y les acompañaremos en su trashumancia desde su pueblo hasta el “Jayloo” (pasto de altura veraniego) situado en el lago alpino de Son Kul. **Visitaremos uno de los lugares más espectaculares y vírgenes de Kirguistán**, el lago y las montañas de Kel Suu, **conoceremos a un cetrero y nos meteremos de lleno en la cultura y la vida local**.

## 2 El destino

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.

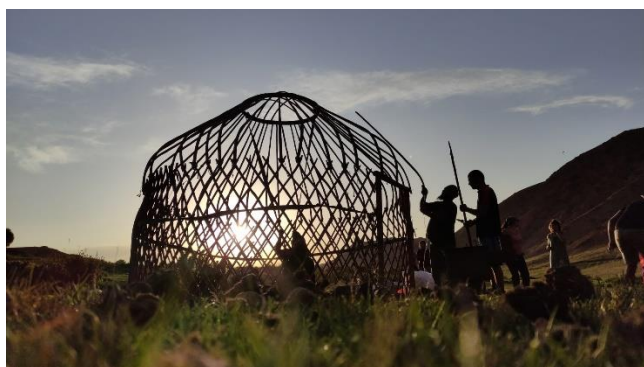
Eso es solo lo más básico que podemos ofrecerte en un país como Kirguistán, porque una vez que llegas al país, no querrás dejar de aventurarte a nuevas experiencias. Apodado como la Suiza de Asia Central, este

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.



### 3 Datos básicos

Destino: Kirguistán.

Actividad: Senderismo.

Nivel: NF\* Tipo de terreno: \*

Duración: 11 días.

Época: De mayo a noviembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

### 3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel \*\*\* con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

**Observaciones:** Se trata de un viaje de turismo activo, pero no se requiere un estado de forma excelente. Tanto las rutas como las actividades desarrolladas durante el viaje son suaves y se realizan a un ritmo tranquilo.

## 4 Programa

**DÍA 1. VUELO – MADRID – ESTAMBUL - BISHKEK**

**DÍA 2. Kyzyl Oi.** Abandonamos la ciudad y ponemos rumbo a un pueblo escondido entre las montañas.

**DÍA 3. Kyzart.** Visitamos unos cañones y llegamos a casa de nuestra familia nómada.

**DÍA 4-5. Trshumancia Nómada.** Comenzamos la trashumancia con los pastores nómadas con los que pasaremos dos días atravesando valles y pasos en busca de los pastos de verano.

**DÍA 5. Naryn.** Pasaremos medio día en Son Kul con la familia nómada y visitando el lago. Luego Naryn, civilización por una noche.

**DÍAS 6-7 Kel Suu.** Nos trasladamos hasta el punto más lejos del valle, junto a la frontera china, donde está nuestro próximo campamento de yurtas y uno de los paisajes más bonitos de Kirguistán.

**DÍA 9. Kochkor.** Vuelta hacia Kochkor desde Kel Suu. De camino visitaremos a un cetrero kirguís que nos enseñará esta tradición nómada.

**DÍA 10. BISHKEK.** Regresaremos a la ciudad en busca de una fiesta de despedida.

**DÍA 11. Aeropuerto.** Se jodió la fiesta. Demasiado vodka, demasiada resaca, y demasiadas experiencias que explicar cuando volváis a casa.



## 5 Más información

Precio: 1.350€

### 5.1 Incluye

- Recepción en el aeropuerto y traslados.
- Todos los alojamientos.
- Pensión completa (desayuno, comida y cena).
- Vehículo 4x4 con conductor local.
- guía español de habla rusa con experiencia.
- Guía fotográfico español desde Españaj
- Permiso especial de frontera
- Caballos para el porteo durante la trashumancia.
- Caballo y guías de caballo para una ruta a caballo.
- Todas las actividades mencionadas en el programa.

### 5.2 No incluye

- Vuelos internacionales (el precio aproximado Madrid-Kirguistán IDA Y VUELTA es de unos 400 euros).
- Seguro personal de viaje.
- Gastos personales (básicamente vodka, en la estepa no hay dónde gastar más dinero).

### 5.3 Material y ropa necesaria para el trekking

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
  - Calcetines.
  - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
  - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Gorra para el sol.

- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

## 5.4 Observaciones

### **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 adaptaremos una salida para usted.

### **Hora y lugar de encuentro**

Entre 10 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 en caso de ser necesario**

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso**. También nos tiene que **indicar si quiere facturar maleta en la bodega del avión** para añadirlo a su billete.

Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio y le pediremos junto con la reserva del viaje una provisión de fondos para el billete. 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.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que compremos el mismo. Además, le mantendremos informado de cualquier cambio horario que pueda afectar a su vuelo hasta 48 horas antes de su partida. 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 oportunos con la compañía aérea, pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

### **Alojamientos**

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. Dormiremos en yurtas de pastores nómadas con los que haremos la trashumancia. **Ellos nos abrirán las puertas de sus casas y tendremos la oportunidad de vivir como ellos unos días**.

## Higiene y alimentación

Si, hemos pensado en ello y **tendrás la oportunidad de ducharte alguna vez a lo largo del viaje** en caliente y varias en frío. En compensación debemos decirte que **en Kirguistán el váter es de unos 5.000 km<sup>2</sup>**. Puedes hacer tus cosas con unas vistas fantásticas a la estepa.

La comida kirguisa es variada y sabrosa, abundante en carne, sopas, pasta casera y patata. Las zonas altas de la estepa a las que vamos en este viaje tienen la huerta lejos, por eso la fruta y la verdura no es habitual. 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.**

## Información Importante

### COVID-19

Para entrar en el país **es obligatorio o bien estar vacunado con 14 días mínimo desde la última vacuna**, o bien disponer de **una prueba negativa PCR con máximo 72 horas** de antigüedad en el momento de llegada.

### VISA

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

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

### Seguro de la actividad

**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.

### Seguro Ski/Aventura Plus

Le recomendamos el seguro **Ski/Aventura Plus**. Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas**. Puede contratarlo por el periodo de tiempo que dura el viaje o por un año, siendo la fecha de inicio de cobertura la que usted decida. Si contrata el seguro por un año no sólo le cubrirá el viaje que realice con Muntania Outdoors sino que también le cubrirá el resto de viajes y actividades deportivas que haga durante ese periodo anual.

### Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior pero además tendrá una cobertura más completa porque tendrá cubierta la cancelación previa del viaje y billetes por un motivo de fuerza mayor (enfermedad, lesión...) tanto de usted como de un familiar.

El seguro de viaje con anulación que gestionamos permite una devolución de los importes previos pagados de hasta 1.000 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero. Si el importe del viaje más el vuelo es mayor, se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

### **Anulación Plus**

Este seguro cubre los gastos que ha tenido usted en la contratación de un viaje y compra de billetes si tiene que cancelar el viaje antes de la partida por una serie de motivos como por ejemplo enfermedad suya o de un familiar (ver condiciones del seguro).

Este seguro le puede interesar si ya dispone de un seguro de viaje que no cubra la cancelación previa de este o si ya tiene un seguro que le cubra la actividad deportiva.

### **Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación**

Tanto el seguro **Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación son seguros de viajes con mejores coberturas** que el Ski/Aventura Plus con y sin Anulación pero **no cubre actividades deportivas**.

Este seguro le puede interesar si ya tiene un seguro de accidentes y rescate que cubra la actividad deportiva que realizará en el viaje pero no tiene un seguro de viaje. También le puede interesar si hace un viaje no deportivo.

\*Consulte los precios y condiciones de los **seguros de intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <https://www.muntania.com/seguros>

### **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.

## **5.5 Puntos fuertes**

- Experimentar la trashumancia conviviendo con una familia de pastores.
- Visitar uno de los lugares más apartados y espectaculares a nivel paisajístico de Kirguistán, el lago Kel Suu.

## **6 Otros viajes similares**

- Japón, Camino de Kumano Kodo. Senderismo y cultura



## 7 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) <https://www.muntania.com/>

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