



Trekking Kirguistán

**Trekking Del Tian Shan al
Pamir + 5000 m**

muntania
Tu agencia de viajes

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	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	3
5	Más información	10
5.1	Incluye	10
5.2	No incluye.....	10
5.3	Material y ropa necesaria para el viaje	11
5.4	Observaciones	11
5.5	Puntos fuertes	15
6	Otros viajes similares.....	15
7	Contacto	15

1 Presentación

Cruza Kirguistán de norte a sur, convive con pastores nómadas y vive una aventura de trekking alpino salvaje rodeado de lagos y paredes glaciares.

Verano es la época cuándo los pastores nómadas suben al *jailoo* (pasto en lengua kirguís), también es el único momento del año que las montañas del Tian Shan y el Pamir se dejan visitar sin que se te congele hasta en el alma. Este viaje está diseñado para que conozcas la cultura nómada de primera mano, tengas una aclimatación progresiva y disfrutes de una buena dosis de aventura de trekking atravesando valles glaciares, lagos y pasos de altura espectaculares.

Tenemos preparada una aventura sin plastificar para que te acerques a la cultura y a las montañas kirguisas viviendo unos días como más te gusta, en lo salvaje.

Recorre **Kirguistán de norte a sur**, disfruta de **varios trekkings espectaculares** por distintas zonas del país y conoce **la vida de familias de pastores nómadas de primera mano**.

El viaje comienza en la zona del lago de Son Kul, dónde tendremos el privilegio de conocer cómo es la vida sencilla de los pastores nómadas de la región de Naryn. Además de convivir con varias familias, cada día nos

moveremos a pie o caballo para disfrutar de este lugar mágico y al mismo tiempo empezar a aclimatarnos a la altitud. Olvídate de yurtas preparadas para turistas, a la mierda el glamping, aquí hemos venido a conocer la vida real de los pastores.

Después, nos trasladamos al sur del país, aquí cambia la cosa y cada día se irá poniendo más alpina. Tras un par de días de aproximación, empieza el ejercicio. Durante 4 días recorreremos la cordillera de Pamir-Alai, atravesando valles y pasos, cambiando de paisajes y acampando into the wild.

Dormirás con varias familias nómadas en la zona del lago Son Kul, cabalgarás a caballo con ellos, beberás la pócima mágica hecha a base de leche de yegua y dormirás con ellos en sus yurtas. Viajarás por paisajes muy distintos atravesando el país de norte a sur por la cordillera de Fergana. Visitarás el bazar de la ciudad de Osh, **acamparás en mitad de la nada bajo millones de estrellas mientras atraviesas la cordillera del Pamir-Alai y subirás el pico Yujina de más de 5000 metros junto a la frontera de Tayikistán**, en pleno Pamir. Conocerás la cultura kirguisa, sus paisajes increíbles y conocerás a los pastores nómadas con los que tendrás el privilegio de convivir unos días.

2 El destino

Kirguistán es un país que se encuentra en **Asia central**, en la **antigua Ruta de la Seda** concretamente en el centro de este inmenso continente. Hace frontera al norte con **Kazajistán**, al oeste con **Uzbekistán**, con **Tayikistán** en el sudoeste y con **China** al sudeste.

El país es principalmente **rural**, con 5,2 millones de habitantes. Históricamente han sido **pastores seminómadas** viviendo en las típicas **yurtas** (tiendas de campaña redondas). La capital, **Bishkek**, está situada en el norte del país y sus cambios constantes hacia la modernidad contrastan con el mundo rural, más tradicional y unido a sus montañas.

La república de Kirguistán surgió en 1991 tras la descomposición de la **Unión Soviética**. Desde entonces **Kirguistán** comenzó un nuevo camino cultural, político y social que reconfiguró la sociedad kirguisa. Es un país con una larga historia de guerras, de revueltas. En el año 2010, la revolución de abril derrocó al expresidente Kurmanbek Bakiyev y se elaboró una nueva constitución que dura hasta nuestros días.

Es un país alargado con **900 kilómetros** de este a oeste y unos **400 kilómetros** de norte a sur. Buena parte de su territorio es **muy montañoso** (el 70 % de su extensión) formado por la región montañosa del **Tian Shan**. La montaña más alta del país es el **Pico Jengish Chokusu** de 7.439 m. Se tienen contabilizados **más de 3.000 glaciares**.

La mayoría de estas montañas, glaciares, lagos y valles pertenecen a la cordillera del **Tian Shan**, donde sobresalen dos de los setemiles del país, el **Pico Pobeda** (7439 m) y el **Khan Tengri** (7010 m). En el sur del país, junto a la frontera con **Tajikistán** se encuentra el **Pamir**, la otra gran cordillera que da forma a la abrupta orografía de **Kirguistán**. Ahí se encuentra el **Pico Lenin** (7.134 m).

Kirguistán es **el país del mundo más alejado del mar**, sin embargo, sus enormes glaciares crearon el segundo lago alpino más grande del mundo, el **lago de Issyk Kul**, que en lengua kirguisa significa "lago caliente". Este

singular mar de agua salada y rodeado de glaciares era el lugar ideal para pasar frío invierno nómada de Asia Central.

Un país desconocido para muchos, pero un auténtico paraíso para los amantes del senderismo, los paisajes salvajes y las culturas de Asia Central.

3 Datos básicos

Destino: Kirguistán.

Actividad: Trekking.

Nivel: NF** Tipo de terreno: **

Duración: 16 días.

Época: De mayo a noviembre.

Grupo mínimo-máximo: 7-10 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

4 Programa

4.1 Programa resumen

Día 1: Vuelo España – Estambul – Bishkek

Día 2: Encuentro con el guía en el aeropuerto internacional de Manas (FRU) de Bishkek.

Noche Yurta

Día 3: Comienza la aventura, caminata hasta Son Kul atravesando un paso a 3.300 m.

Caminata: 14 km. +800 m. -300 m.

Noche Yurta

Día 4: Travesía a caballo junto al lago Son Kul (3000 m.)

A caballo: 2-4 horas

Noche Yurta

Día 5: Furgoneta y variedad de paisajes sin parar. Hoy llegamos a la ciudad de Jalalabad.

Noche en hostel

Día 6: Traslado en furgó y paisaje. Noche en un pequeño pueblo retirado del mundo.

Noche en casa de huéspedes

Día 7: Trekking zona Pamir-Alai.

Caminata: 11 km. +1000 m. -300 m.

Noche acampada

Día 8: Trekking zona Pamir-Alai. Nuevo día, nuevo paso por encima de 3000 m. y cambio de valle.

Caminata: 18 km. +1000 m. -800 m.

Noche acampada

Día 9: Trekking zona Pamir-Alai. Hoy es el día más duro de esta travesía de 4 días, hay que atravesar un paso a 4300 m. ¡Estamos preparados!

Caminata: 11 km. +1300 m. -300 m.

Noche acampada

Día 10: Trekking zona Pamir-Alai. Descenso hacia el valle de Chong Alai y encuentro con la furgó. Traslado hasta un pueblo donde reponer fuerzas, darse una ducha y echar unas cervezas.

Caminata: 10 km. +170 m. -900 m.

Noche en casa de huéspedes

Día 11: Trekking zona Lenin peak. Traslado hasta el CB del pico Lenin. Por la tarde, subida hasta una arista con vistas espectaculares cerca del campamento.

Caminata: 5 km. +400 m. -400 m.

Noche en albergue

Día 12: Trekking zona Lenin peak. Subida del CB al CBA. Ascendemos hasta los 4400 metros rodeados de ríos y paredes glaciares.

Caminata: 12 km. +800 m.

Noche en tiendas de campaña

Día 13: Pico Yujina 5135 m. Ascensión muy temprana desde el CBA hasta la cumbre del pico Yujina y descenso largo hasta el CB. Traslado hasta un tranquilo pueblo.

Caminata: 18 km. +700 m. -1500 m.

Noche en casa de huéspedes

Día 14: Traslado a Osh. Regresamos a la civilización en busca de confort, cerveza fría y un buen asado.

Noche en hostel

Día 15: Vuelo Osh – Bishkek.

Noche en hostel/hotel

Día 16: Vuelo Bishkek – España. Traslado al aeropuerto de madrugada y vuelo de vuelta a casa.

4.2 Programa detallado

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

Día 2: Encuentro con el guía en el aeropuerto internacional de Manas (FRU) de Bishkek. Abandonamos la ciudad y ponemos rumbo hacia un valle perdido. (Noche Yurta – icono)

Día 3: Comienza la aventura, caminata hasta Son Kul atravesando un paso a 3.300 m. Ahí nos encontraremos con una familia de pastores de la región y pasaremos la noche con ellos en su yurta.

Caminata: 14 km. +800 m. -300 m.

Noche Yurta



Día 4: Travesía a caballo junto al lago Son Kul (3000 m.) en busca de la siguiente familia de pastores.

A caballo: 2-4 horas

Noche Yurta



Día 5: Traslado en furgó y paisaje. Nos despedimos del mundo nómada de Son Kul y ponemos rumbo hacia el sur. Furgoneta y variedad de paisajes sin parar. Hoy llegamos a la ciudad de Jalalabad. Todo sufrimiento tiene su recompensa, hoy tendrás tu primer contacto con una ducha kirguisa.

Noche en hostel

Día 6: Traslado en furgó y paisaje. sigue nuestra travesía en furgó, las grandes montañas cada vez están más cerca, pero primero hay que atravesar el valle de Fergana y comerse unas sandías. Llegada a la puerta de entrada del corazón del Pamir. Noche en un pequeño pueblo retirado del mundo.

Noche en casa de huéspedes



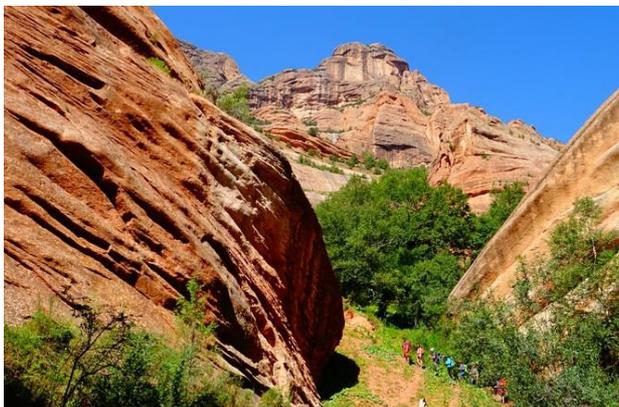
Día 7. Trekking Pamir-Alai. Primera etapa. Alojamiento en campamento.

Desde **Kojokelen**, emprendemos el camino que nos llevará a atravesar hacia el sur la **cordillera del Pamir-Alai**. La primera parte discurre por un camino ascendente entre caprichosas formaciones geológicas con rocas de distintas tonalidades.

A mayor altitud empezaremos a ver el tamaño y naturaleza salvaje de estas montañas. Tras alcanzar un par de collados emprendemos el descenso a un valle más al oeste y tras alcanzar el fondo del mismo montaremos nuestro primer campamento.

El lugar es muy bonito, un valle de alta montaña nutrido por un potente río de montaña.

Distancia 11 km. Desnivel + 1000 m. Desnivel -300 m. Alojamiento en campamento.



Día 8. Trekking Pamir-Alai. Segunda etapa. Alojamiento en campamento.

Esperaremos a que los rayos del sol impacten sobre nuestras tiendas para que la temperatura ascienda rápidamente y la salida de las tiendas sea cálida. Desayunaremos, desmontaremos las tiendas y emprenderemos camino.

Al igual que en la jornada anterior, la primera parte del trekking será en terreno ascendente. Tras alcanzar el único collado de la jornada, iniciaremos un descenso en esta ocasión más largo que el camino de ascenso que nos llevará a tierras más bajas. Cruzaremos un par de aldeas donde donde podremos comprar algún refresco y parar un rato a descansar y observar la vida de los habitantes de estas remotas aldeas.

Caminaremos unos kilómetros por un amplio valle hasta alcanzar un valle que en dirección sur nos volverá a colocar a mayor altitud.

Distancia 18 km. Desnivel + 1000 m. Desnivel -800 m.



Día 9. Trekking Pamir-Alai. Tercera etapa. Paso del collado **Sary Mogol** (4.300 m). Alojamiento en campamento.

Esta tercera etapa es la jornada clave del trekking ya que es la que nos conducirá al collado más elevado del trekking. La distancia será menor que la jornada previa pero la altitud se notará en nuestra respiración y en general en nuestro cuerpo. Al llevar ya varios días en este país y en altura, se tendrá que notar que algo de aclimatación tenemos ya en nuestros cuerpos.

¡Aquí preferimos no describir el paisaje que veréis, mejor que lo veáis por vuestros propios ojos! ¡De todos modos es imposible describir el mismo!

Distancia 10 km. Desnivel + 1.150 m. Desnivel -300 m.



Día 10. **Trekking Pamir-Alai**. Cuarta etapa. Alojamiento en una casa de huéspedes.

El día de hoy, será la última jornada de este maravilloso trekking. Al despertar, seguiremos en ese mismo lugar donde cerramos los ojos y aunque el sitio sea el mismo, si disfrutamos del atardecer y de las luces sobre las montañas y glaciares del entorno, los primeros rayos de sol nos depararán en el mismo escenario, un espectáculo distinto al vivido unas horas antes.

El camino que nos separa de la primera ducha tras 4 días en montaña será prácticamente descendente en su totalidad. Mas abajo, nos esperará nuestro transporte que nos llevará en menos de 1 hora a nuestra casa de huéspedes.

¡Volveremos a dormir en cama y podremos disfrutar de una ducha, eso sí, sin derrochar mucha agua caliente para que nos llegue a todos!

Distancia 10 km. Desnivel + 170 m. Desnivel -900 m.

Día 11. **Traslado hasta el CB del Lenin**. Paseo hasta unos lagos. Alojamiento en campamento fijo (ya montado).

Por la mañana tendremos un rato para darnos un paseo por la aldea y comprarnos algún capricho, alguna bebida, algún chocolate....

En vehículo atravesaremos un inmenso valle a los pies del **Lenin** y su inmensa cordillera que hace frontera con **Tayikistán** y **China**. El traslado no será muy largo y tras instalarnos en el campo base del **Lenin** realizaremos una bonita excursión por unos lagos escondidos en depósitos morrénicos de origen glaciar. Para los que tienen más energías, se puede hacer una bonita ascensión a un cordal montañoso que separa el valle donde está nuestro campamento de otro valle limítrofe, completando una buena jornada.

Si el día está despejado, el paisaje del **Lenin** y el resto de sietemiles que se observa es impresionante.

Caminata: 5 km. +400 m. -400 m.



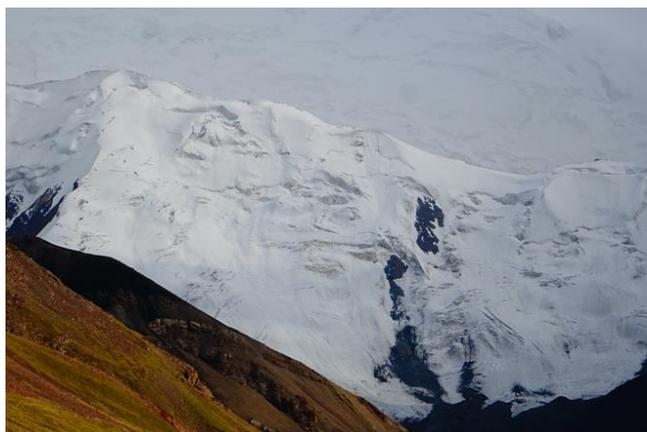
Día 12. Excursión del campo base al campo base avanzado del **Lenin**. Alojamiento en campamento fijo (ya montado).

Aunque la jornada de actividad no es muy larga, nos tomaremos el camino con mucha calma para acabar de completar de forma más correcta posible nuestra aclimatación ya que esta noche será la que pasemos a más altitud junto con la tercera noche del trekking pasado.

El camino no tiene desperdicio, a nuestra izquierda iremos escoltados de inmensas **masas de glaciares** vertidas por las altas montañas que nos rodean.

Una vez alcanzado el campamento, tendremos tiempo para descansar, dar un paseo por los alrededores y disfrutar de la belleza del entorno.

Distancia 12 km. Desnivel + 800 m.



Día 13. Ascenso al **Yujina Peak** (5135 m) y **descenso al campo base**. Alojamiento en una casa de huéspedes.

Muy temprano, emprenderemos el ascenso a este sencillo 5000 que es utilizado por los alpinistas que quieren subir al Lenin como parte de su aclimatación.

El terreno no presenta dificultades, pero la altitud la notaremos y tendremos que tomarnos la ascensión con mucha calma para alcanzar la cumbre.

Sin duda, el paisaje que nos rodea nos dará alas y nos empujará hasta la cumbre.

Tras alcanzar la cumbre, regresaremos de nuevo al campo base avanzado y posteriormente al campo base. Empezaremos viaje de regreso a **Osh** y de camino haremos parada en una casa de huéspedes.

Distancia 18 km. Desnivel + 700 m. Desnivel -1.500 m.

Día 14. Traslado en vehículo a la ciudad de **Osh**. Tarde en la ciudad. Alojamiento en un hotel en la ciudad.

Saldremos de la cordillera en vehículo por uno de los puertos de montaña más altos del país dejando atrás las grandes montañas y las cercanas fronteras con **Tayikistán** y **China**. Tras llegar a la ciudad tendremos tiempo para descansar y pasear por la ciudad.

Día 15. Vuelo **Osh - Bishkek**. Visita de la ciudad. Alojamiento en un hotel en la ciudad.

Volaremos por la mañana en un vuelo de no más de 1h 1h/30 minutos a Bishkek. Pasaremos la jornada visitando la ciudad y despediremos el viaje con una estupenda cena en algún agradable restaurante de la ciudad.

Día 16. Vuelo internacional **Bishkek - España**.

5 Más información

Precio. 2.350€ por persona.

5.1 Incluye

- Vehículo propio durante todo el viaje con conductor local.
- Guía de trekking en español o inglés
- Guía asistente.
- Porteadores para el trekking de Pamir-Alai.
- Porteo de equipaje CB/CBA del Lenin.
- Alojamientos y comida en el CB & CBA del Lenin con servicio de ducha.
- Permisos especiales de frontera.
- Caballos y guía de caballo para la jornada a caballo en Son Kul.
- Vuelo interno Osh-Bishkek
- Todas las comidas del viaje (3 comidas diarias)
- Alquiler de tiendas de campaña, esterillas, gas, utensilios de cocina para el trekking.
- Todos los alojamientos durante el viaje.

5.2 No incluye

- Vuelos internacionales.
- Seguro de viaje OBLIGATORIO (de trekking hasta 5.135 metros con un mínimo de 30000 euros de cobertura).
- Bebidas alcohólicas.
- Cualquier cosa no mencionada en el programa.

5.3 Material y ropa necesaria para el viaje

Para el día a día es ideal llevar una mochila ligera de no más de 30-35 litros de volumen con lo imprescindible para pasar la jornada. Además, llevaremos una bolsa de viaje/petate (no llevar maleta dura ya que no es cómodo para los caballos) que no pese más de 10-12 kilos.

- Mochila (entre 30-35 litros) y una bolsa de viaje/petate (10-12 kg).
- Botas tipo trekking.
- Bastones telescópicos imprescindibles.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo de trekking.
 - Camiseta técnica (primera capa) y un par de repuesto.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas caliente.
 - Guantes finos tipo forro polar y también unos gordos.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Polainas (getres) por si encontráramos nieve.
- Saco de plumas.
- Bañador.
- Pastillas potabilizadoras.

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 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 y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete 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.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Muntania Outdoors cobra 30 € 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 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.

Nivel físico exigente

Es importante estar habituado a caminar y **tener una forma física aceptable**. Las jornadas en montaña no son especialmente largas ni los desniveles son importantes, pero se nota la altitud. Toda la ruta transcurre entre los 3.000 metros y 5.135 metros de altitud.

Si alguien se encontrara mal en alguna parte del viaje puede no caminar esos días y descansar. En el trekking de 4 jornadas (3 noches) una vez iniciado el mismo, sólo es posible el abandono del mismo bien en la primera o segunda jornada.

Temperaturas

Las temperaturas durante el mes de Julio y agosto no son extremadamente frías, teniendo en cuenta donde nos encontramos. Pero por encima de 4000 metros es habitual que nieve a menudo y haga bastante frío durante la noche, pudiendo bajar las temperaturas a en torno a -5 grados. Por eso es importante llevar un buen saco de plumas.

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

En las ciudades y en las zonas de menor altitud las temperaturas son calurosas durante el día, bajando las mismas durante la noche.

Información útil de las distintas partes del viaje

El trekking del Pamir Alai y las jornadas del **campo base del Lenin** transcurre cerca de las fronteras china y kazaja y se necesita un permiso especial de fronteras para acceder a ella. Nosotros lo tramitamos y está incluido en el precio del viaje.

Son Kul (3 días y 3 noches)

La primera parte del viaje dormiremos en **yurtas** con pastores y conoceremos su modo de vida en la zona del gran lago alpino de **Son Kul**. 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.

Trekking del Pamir-Alai (4 días de trekking y 3 noches)

Llevaremos todo lo que necesitamos para el itinerario (tiendas de campaña, comida, esterillas, utensilios de cocina, gas etc.). **El equipaje durante el recorrido será portado por caballos** cuidados y guiados por jinetes locales kirguises. Nosotros, únicamente llevaremos una mochila ligera de día con lo necesario para pasar la jornada.

Dispondremos de una tienda comedor y tiendas de campañas de ocupación para dos personas. No hace falta llevar aislante para dormir (os lo proporcionamos nosotros) pero para más comodidad recomendamos que llevéis un aislante hinchable. Tendremos que ayudar al guía en las labores de preparación de las cenas y desayunos (3 cenas).

Los campamentos serán montados por los guías, los jinetes locales y todos vosotros.

Las condiciones del trekking pueden variar mucho dependiendo de la climatología, especialmente duro puede ser el paso de **Sary Mogol a 4.300 m**. En caso de haber mal tiempo, puede acumularse bastante nieve incluso durante el verano. Eso dificulta la ascensión tanto de las personas como de los caballos. Por lo demás el terreno no es complicado, aunque en muchos tramos no hay senderos como en las rutas de montaña por Europa.

Noches en el campo base y campo base avanzado del Lenin (3 días y 2 noches)

Al campo base del Lenin se llega en vehículo. Del campo base al campo base avanzado caminaremos ligeros ya que los caballos nos subirán los sacos y ropa de recambio para la noche.

Las noches las pasaremos en tiendas de campaña que ya están montadas. Son bastante cómodas y los colchones no están nada mal (aquí no hará falta reforzar nuestro lecho con un aislante hinchable). Dispondremos de una tienda comedor con mesa y sillas/banco para sentarse.

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

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.

Durante el trekking

Los desayunos serán a base de pan, mermeladas, mantequilla, cereales, queso, mortadela y mermelada. También habrá té e infusiones, café y leche en polvo. **Los picnics** para la comida serán en frío, tipo sardinas, verduras enlatadas, fruta, queso, salchichas y pan. **Las cenas** serán calientes y cocinaremos nosotros mismos en nuestros campamentos.

Las jornadas en la base del Lenin

Aprovecharemos la infraestructura de campamentos fijos donde cocinarán para nosotros variados platos típicos de la zona.

En las ciudades y en las guesthouses

Los días en las ciudades 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

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 **Galia** y Intermundial. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

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.

5.5 Puntos fuertes

- Convivir con una familia de pastores nómadas en yurtas.
- Conocer distintas zonas de este maravilloso país.
- Realizar un viaje variado haciendo montaña, pero también conociendo distintas zonas del país.
- Hacer un trekking en la espectacular y solitaria **cordillera del Pamir**.
- Estar en la base del **Lenin** (7.134 m) y poder admirar su belleza.
- Alcanzar la sencilla cima del pico **Yujina** de más de 5.000 metros.

6 Otros viajes similares

- Trekking. La ruta alta de la Seda Alpina.
- Viaje al mundo nómada. Kirguistán.
- Trekking del Huayhuash, Perú. Variante Paso Rasac-Siula Grande
- Japón. Monte Fuji y trekking en los Alpes Japoneses
- Trekking en Japón. Monte Fuji, Alpes Japoneses y Hokkaido
- Trekking del Sahara, Valle del Draa. Marruecos

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com <https://www.muntania.com/>

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