



Trekking Kirguistán

La Ruta de la Seda Alpina



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	3
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	4
4	Programa	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	5
5	Más información.....	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye	7
5.3	Material y ropa necesaria para el viaje.....	7
5.4	Observaciones.....	8
5.5	Puntos fuertes.....	11
6	Otros viajes similares.....	11
7	Contacto	11

1 Presentación

Durante este viaje de 9 días de duración por **Kirguistán** descubrirás lugares y paisajes muy diferentes de Kirguistán: zonas de erosión desértica como los cañones, bosques alpinos de los valles de **Juukuchak** y **Juuku**, lagos alpinos, **glaciares** y el altiplano de **Arabel Suu**. Además tendrás la oportunidad de conocer el enorme y espectacular lago de **Yssyk Kul**, la ciudad de **Karakol** y lugares históricos.

El recorrido del trekking lo realizaremos en la **cordillera Terskey Ala Too** en el corazón de la cordillera del **Tian Shan**. Recorreremos **tramos de una de las partes de la ruta de la seda menos conocidas**.

Además de lugares especialmente bonitos, este viaje de algo más que **trekking**, te permitirá conocer de primera mano la **vida nómada de los pastores kirguisos**, experimentar unos días de exploración y senderismo por lugares muy poco transitados y conocer un poco mejor la historia de Asia Central y sus culturas. Podremos acercarnos a sus **yurtas** y tomaremos té con ellos.

A continuación, os mostramos con que pasión Mikel, uno de nuestros guías que está profundamente enamorado de este país y que desde hace años vive en él nos describe el que ya es para él su país....

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.

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 las 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: 9 días.

Época: De mayo a noviembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-12 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 – Bishkek.** Aeropuerto internacional Manas (FRU).

Día 2. Llegada al Kirguistán. Traslado **Bishkek- Issyk Kul**. De camino visita de varios puntos de interés como unos cañones y pasaremos la noche en una Yurta de un cetrero Kyrgyz.

Normalmente se vuela el día 1 del programa y se aterriza muy pronto en la madrugada del día 2 de viaje. Ahí os estaremos esperando para hacer el traslado a **Issyk Kul**.

Distancia 8 km. Desnivel + 600 metros Desnivel – 0 metros Tiempo 3 horas.

Alojamiento en tienda. Campamento del trekking.

Día 4. Segunda jornada del trekking. **Garganta de Juukuchak – Ashu Kashka Suu- Valle Juuku**. Noche en campamento a 2.600 m de altura.

Distancia 15 km. Desnivel + 900 metros Desnivel – 1.100 metros Tiempo 7 horas.

Alojamiento en tienda. Campamento del trekking.

Día 5. Tercera jornada del trekking. **Juuku – Juuku (Chong Tash)**. Noche en campamento a 2.900 metros de altitud.

Distancia 13 km. Desnivel + 300 metros Desnivel – 0 metros Tiempo 4 horas.

Alojamiento en tienda. Campamento del trekking.

Día 6. Cuarta jornada del trekking, **Chong Tash-Jukuu Pass (3.700 m)-Chong Tash**

Distancia 18 km. Desnivel + 800 metros Desnivel – 800 metros Tiempo 7 horas.

Alojamiento en tienda. Campamento del trekking.

Día 7. Quinta jornada del trekking. **Juuku (Chong Tash)-Dungurumo (3.800 m)-Fin del trekking**

Distancia 18 km. Desnivel + 100 metros Desnivel – 1.300 metros Tiempo 8 horas.

Alojamiento en guesthouse.

Día 8. Visita de **Karakol** y traslado a **Bishkek**.

Día 9. Vuelo internacional **Bishkek - España**. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso a España.

4.2 Programa detallado

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

Día 2. Llegada al Kirguistán. Traslado **Bishkek- Issyk Kul**. De camino visita de varios puntos de interés como unos cañones y pasaremos la noche en una Yurta de un cetrero Kyrgyz.

Normalmente se vuela el día 1 del programa y se aterriza muy pronto en la madrugada del día 2 de viaje. Ahí os estaremos esperando para hacer el traslado a **Issyk Kul**.

De camino visita de varios puntos de interés como unos cañones y pasaremos la noche en una Yurta de un cetrero.

Issyk Kul es un enorme lago de montaña (el segundo más grande del mundo) situado a 1600 m. de altitud, es el mejor sitio para relajarse antes de comenzar una aventura a través de las montañas del **Tian Shan**.

Alojamiento en Yurta.

Día 3. Demostración de cetrería. **Traslado al lugar donde iniciaremos el trekking de 5 días**. Inicio del trekking en la garganta de **Juukuchak**. Noche en campamento a 2.850 m de altura.

Por la mañana asistiremos a la demostración de cetrería y tras la misma haremos el traslado al punto de inicio del trekking (2 horas).

Conoceremos a los que serán nuestros compañeros durante los siguientes días. Estos son los jinetes y caballos que portearán nuestro equipaje y comenzaremos la aventura por el **Tian Shan**.

Será una jornada suave de caminata, que te llevará por la **garganta de Juukuchak**, hasta alcanzar la base del paso, donde prepararemos la cena y se montará el campamento.

Distancia 8 km. Desnivel + 600 metros Desnivel – 0 metros Tiempo 3 horas.

Alojamiento en tienda. Campamento del trekking.

Día 4. Segunda jornada del trekking. **Garganta de Juukuchak – Ashu Kashka Suu- Valle Juuku**. Noche en campamento a 2.600 m de altura.

El recorrido de hoy empieza con una buena cuesta. Nada más comenzar a caminar hay que ascender desde el campamento hasta el **paso de Ashuu Tor** (3650 m), 800 metros de desnivel positivo que te conducirán hasta la cota superior. Desde ahí se puede disfrutar de unas estupendas vistas de casi 360º. En frente, el alargado **valle de Juuku**, con el **paso de Dungurumo** al final, por la parte izquierda los picos blancos de más de 4000 metros y algunos glaciares.

Después de disfrutar de las vistas y reponer energías, comienza el empinado descenso hasta el **valle de Ashu Kashka Suu**, un paraíso del pasto veraniego hasta donde se acercan algunos pastores para instalar sus yurtas. Un poco más adelante montaremos nuestro campamento de hoy.

Distancia 15 km. Desnivel + 900 metros Desnivel – 1.100 metros Tiempo 7 horas.

Alojamiento en tienda. Campamento del trekking.

Día 5. Tercera jornada del trekking. **Juuku – Juuku (Chong Tash)**. Noche en campamento a 2.900 metros de altitud.

Siguiendo el curso del **río Juuku** a través del valle que recibe su nombre, tendremos oportunidad de acercarnos a algunas yurtas de pastores locales, tomar un té con ellos, conocer un poco más acerca de su modo de vida y probar algunas exquisiteces culinarias locales, tales como el kumus (leche de yegua fermentada) o el kurut (bolas de kéfir seco).

Después de un paseo relajado disfrutando de este precioso valle, llegaremos a **Chong Tash**, que en lengua Kirguís significa “piedra grande”. Las piedras grandes son un buen refugio en los valles de montaña, allí montaremos nuestro campamento.

Distancia 13 km. Desnivel + 300 metros Desnivel – 0 metros Tiempo 4 horas.

Alojamiento en tienda. Campamento del trekking.

Día 6. Cuarta jornada del trekking, **Chong Tash-Jukuu Pass (3.700 m)-Chong Tash**

El lugar donde está emplazado el campamento bien merece la pena y por tanto vamos a pasar una segunda noche tras realizar un interesante recorrido

El camino nos permitirá ir ganando altura hasta alcanzar **Jukuu Pass (3.700 m)**. Desde aquí veremos varios lagos de origen glaciar inmersos en un paisaje alpino y el gran plateau de Arabel Suu.

El regreso al campamento se hará por el mismo camino.

Distancia 18 km. Desnivel + 800 metros Desnivel – 800 metros Tiempo 7 horas.

Alojamiento en tienda. Campamento del trekking.

Día 7. Quinta jornada del trekking. **Juuku (Chong Tash)-Dungurumo (3.800 m)-Fin del trekking**

Será la última jornada de nuestra aventura por estas solitarias y salvajes montañas.

Atravesaremos un paso de 3.800 m que es el más alto del viaje. Las magníficas vistas de glaciares y montañas es muy bonito.

Iremos perdiendo altura siguiendo el **valle de Barskoon** hasta encontrarnos con una carretera que será el punto de recogida donde seremos recogidos y trasladados a **Karakol**.

Distancia 18 km. Desnivel + 100 metros Desnivel – 1.300 metros Tiempo 8 horas.

Alojamiento en guesthouse.

Día 8. Visita de **Karakol** y traslado a **Bishkek**.

Por la mañana visitaremos la ciudad de Karakol con su bonita catedral ortodoxa. Pasearemos por sus calles para ver la vida que alberga esta pintoresca ciudad cerca de la frontera de **China y Kazajistán**.

Después haremos el traslado hasta Bishkek (duración 7 horas).

¡Habrás ganas de vodka y de fiesta tras tantos días en las montañas!

Cena en la ciudad. Alojamiento en hotel en la ciudad.

Día 9. Vuelo internacional **Bishkek - España**. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso a España.

5 Más información

Precio: 1.450 € por persona.

5.1 Incluye

- Recibimiento y traslados desde el aeropuerto Manas de Bishkek (FRU).
- Vehículo propio 4x4 para los traslados con conductor local.
- Guía de media montaña en español o inglés.
- Guía asistente a partir de 6 personas.
- Caballos y jinetes para portear el equipaje durante el trekking
- Todas las comidas del viaje (3 comidas diarias)
- Tiendas de campaña, esterillas, bombonas de gas, utensilios de cocina, alforjas para los caballos para las noches de trekking.
- Todos los alojamientos durante el viaje (1 en hotel, 1 noche en guesthouse, 1 noche en Yurta y 4 noches en tienda de campaña durante el trekking).
- Actividades culturales que se citan en el programa.

5.2 No incluye

- Vuelos internacionales.
- Seguro de viaje OBLIGATORIO (de trekking hasta 3.800 metros con un mínimo de 50.000 € de cobertura).
- Bebidas alcohólicas, azucaradas, cafés, etc.
- Cualquier cosa no mencionada en el programa.
- Propinas a los portadores de caballos (opcional, siempre agradecidas).
- Extensión antes o después del viaje. Consultar opciones.

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), cubre mochilas 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. Para los viajes de junio y septiembre.
- Saco de plumas (0º/-5º). Opción de alquiler por 40 € durante todo el viaje.
- 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 de este. 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 menos la última ni los desniveles son importantes, pero se nota la altitud ya que siempre estaremos por encima de 3.000 metros de altitud.

Temperaturas

Las temperaturas durante el mes de Julio y agosto no son extremadamente frías, teniendo en cuenta donde nos encontramos. Pero la altitud se nota y por las noches baja la temperatura, pudiendo bajar las mismas 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.

Logística en los campamentos

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.

Los lugares de acampada son junto a ríos para que podamos coger agua y podamos hacernos una limpieza básica.

Comidas

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.

En las ciudades y en las guesthouses

Los días en las ciudades y pequeños pueblos 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.

Servicio de rescata

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

El recorrido 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.

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.

5.5 Puntos fuertes

- Hacer un trekking en la espectacular y solitaria cordillera del **Tian Shan**.
- Conocer un maravilloso país donde aún no ha llegado la masificación que puede llevar el turismo.
- Maravillosos contrastes de paisajes.
- Trekking en total autonomía.

6 Otros viajes similares

- Trekking Kirguistán. Pamir y ascenso al Yujina Peak (5.135 m)-2023.
- Trekking del Huayhuash, Perú. Variante Paso Rasac-Siula Grande
- Trekking del Sahara, Valle del Draa. Marruecos

7 Contacto

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

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

c/ Las Cruces N.º 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).