



TREKKING EN KIRGUISTÁN

Cordillera del Tien Shan

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 | 4 |
| 5 | Más información | 9 |
| 5.1 | Incluye..... | 9 |
| 5.2 | No incluye | 9 |
| 5.3 | Material y ropa necesaria para este viaje..... | 9 |
| 5.4 | Observaciones | 10 |
| 5.5 | Enlaces de interés..... | 13 |
| 5.6 | Puntos fuertes | 13 |
| 6 | Otros viajes similares | 13 |
| 7 | Contacto..... | 13 |

1 Presentación

Durante este viaje de 10 días de duración por **Kirguistán** descubrirás lugares y paisajes muy diferentes de Kirguistán: zonas de erosión desértica como los cañones de **Skazka** o **Konorchek**, bosques alpinos de los valles de Juukuchak y Juuku, **lagos alpinos**, **glaciares** o 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 como el museo del explorador ruso **Przhevalsky**, la torre de Burana o el **museo de petroglifos** al aire libre.

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**.



2 El destino

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. Situado en **Asia Central, en la antigua Ruta de la Seda, Kirguistán es un país montañoso y con un marcado pasado nómada**. 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.

El 90% del país está formado por montañas, donde se extienden **más de 3000 glaciares**. Un terreno salvaje y espectacular que se ha conservado prácticamente intacto, debido al arraigo del pastoreo y la situación fronteriza de Kirguistán durante el periodo soviético.

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 físico requerido: **. Tipo de terreno: **/**

Duración: 10 días.

Época: De mayo a octubre

Grupo mínimo-máximo: 3-8 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 longitud 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

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

4.1 Programa resumen

Día 1. Llegada a Bishkek – Traslado a Tura-Suu. Noche en yurtas a 2000 m. al sur del lago Yssyk Kul. En coche 300 km, 4-5 h

Día 2. Tura-Suu – Garganta de Juukuchak. Noche en tiendas de campaña a 2850 m. de altitud. En coche 110 km 2 h / Caminando Desnivel + 600 Tiempo 3 horas

Día 3. Garganta de Juukuchak – Ashu Kashka Suu- Valle Juuku. Noche en tiendas de campaña a 2600 m. Caminando 12 km Desnivel + 900 Desnivel-1.100 m Tiempo 7 horas

Día 4. Valle Juuku- Paso de Ittish-Valle Juuku. Noche en tiendas de campaña a 2600 m. Caminando 20 km Desnivel + 1.400 Desnivel-1.400 m Tiempo 8-9 horas

Día 5. Juuku – Juuku (Chong Tash) Noche en tiendas de campaña a 2900 m. Caminando 13 km Desnivel + 300 Tiempo 4 horas

Día 6. Juuku (Chong Tash)-Arabel Suu. Noche en tiendas de campaña a 3720 m. Caminando 16 km Desnivel + 800 Tiempo 6-7 horas

Día 7. Arabel Suu-Tamga. Noche en casa de huéspedes a 1700 m. Caminando 21 km Desnivel + 200 Desnivel - 140 Tiempo 6 horas. En coche 55 km, 1,5 horas.

Día 8. Tamga – Karakol. Noche en casa de huéspedes en Karakol a 1700 m. En coche 130 km, 3 horas.

Día 9. Karakol-Bishkek. Noche en hotel de 3 estrellas en Bishkek a 700 m. de altitud. En coche 420 km, 6 horas.

Día 10. Bishkek - Aeropuerto de Manas

4.2 Programa detallado

Día 1. Llegada a Bishkek – Traslado a Tura-Suu.

Encuentro con el guía en el aeropuerto internacional de Manas. Traslado hasta la costa sur del lago alpino de Yssyk Kul. Este 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.

De camino al pueblo de Tura-Suu, pararemos para visitar la torre de Burana y si el tiempo y el ánimo acompaña, dar un breve paseo por el cañón de Konorchek. Después nos acercaremos hasta la casa de un cetrero, dónde compartiremos la cena con su familia y nos mostrará esta ancestral tradición de caza nómada.

Noche en yurtas a 2000 m. al sur del lago Issyk Kul.

En coche 300 km, 4-5 h

Día 2. Tura-Suu – Garganta de Juukuchak

Desayuno en nuestra casa de huéspedes con la familia.

Traslado hasta la garganta de Juukuchak, desde donde **comienza la travesía a pie por las montañas** de la cordillera Terskey Ala Too, en el **Tian Shan**. Encuentro con el jinete y los caballos que portearán el equipaje durante el *trekking*.

Hoy es 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.

Noche en tiendas de campaña a 2850 m. de altitud

En coche 110 km 2 h / Caminando Desnivel + 600 Tiempo 3 horas

Día 3. Garganta de Juukuchak – Ashu Kashka Suu- Valle Juuku

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 360°. 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.

Noche en tiendas de campaña a 2600 m.

Caminando 12 km Desnivel + 900 Desnivel-1.100 m Tiempo 7 horas

Día 4. Valle Juuku- Paso de Ittish-Valle Juuku

Hoy ascenderemos por la estrecha garganta de Ittish hasta alcanzar el paso que conduce hasta la meseta de Arabel Suu, situada sobre los 3600 m. al otro lado de la cordillera **Terskey Ala Too**. El recorrido es traido pues no es una ruta habitual y transcurre a través de una gran variedad de paisajes que va desde las verdes campos donde pastan los caballos libremente, pasando por **bosque alpino, hasta llegar a una zona rocosa, de pequeños lagos glaciares, picos escarpados y glaciares.**

La zona del paso de **Ittish** es **un lugar apenas frecuentado**, donde es posible encontrar la esquiva vida de **animales salvajes del Tian Shan**. Detrás del paso, se abre un mar de montañas y terrenos salvajes e inhóspitos de Kirguistán que recorren numerosos kilómetros hasta la frontera china. En esa zona de difícil acceso se ubica también, no sin polémica, la mina de oro más importante de Kirguistán.

De vuelta al campamento, hoy pasaremos la noche en el mismo lugar que el día anterior

Noche en tiendas de campaña a 2600 m.

Caminando 20 km Desnivel + 1.400 Desnivel-1.400 m Tiempo 8-9 horas

Día 5. Juuku – Juuku (Chong Tash)

Después de la jornada de exploración y exigencia de ayer, hoy tenemos por delante un día mucho más relajado. 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.

Noche en tiendas de campaña a 2900 m.

Caminando 13 km Desnivel + 300 Tiempo 4 horas



Día 6. Juuku (Chong Tash)-Arabel Suu

Hoy volvemos a cruzar la cordillera de **Terskey Ala Too**. No eran muchos los pasos accesibles por estas montañas antes de la llegada de las carreteras y la “civilización” a estos lugares con la implantación de la Unión Soviética y su desarrollismo. Uno de esos lugares por el cual era posible transitar en los meses alegres antiguamente, era el valle de Juuku. **Por aquí pasaba una de las Rutas de la Seda** y por aquí también **escaparon los kirguisos de la región de Yssyk Kul del ejército del Imperio Ruso**, durante la trágica huida de 1916, conocida históricamente como Urkun (“Éxodo” en lengua kirguisa)

Dejando atrás la Gran Piedra que nos dio cobijo la noche anterior, comenzamos la subida hacia los verdes lagos glaciares de Juuku. No es raro encontrarse por aquí a los **ruidosos gansos del Himalaya**, **vigilantes marmotas** o **algún grupo de temerosos ibex (cabras salvajes)**. Mucho más complicado es tener la suerte de ver zorros, lobos o leopardos de las nieves (por ese orden de dificultad).

Tras cruzar el paso, continuaremos hasta un lago más alejado de las montañas, donde acamparemos.

Noche en tiendas de campaña a 3720 m. (debido a la altitud, las noches suelen ser bastante frías aquí, pudiendo bajar hasta -15 en el mes de mayo o rondar los -10 en junio/septiembre).

Caminando 16 km Desnivel + 800 Tiempo 6-7 horas



Día 7. Arabel Suu-Tamga

Después de entrar en calor con un buen café caliente y reponer energías con el desayuno, empieza el último tramo de la travesía a través de la meseta de **Arabel Suu**. Pese a ser un planicie (relativa), **Arabel está rodeado de picos por encima de 4000 m. y 5000 m.** Este lugar de enorme belleza y prácticamente inhabitado por humanos, excepto algunos pequeños asentamientos lejanos y esparcidos, conforma un paisaje montañoso muy diferente al alpino que nos ha acompañado los días anteriores.

En estos glaciares y estas montañas nace el río Naryn, el más importante de Kirguistán y que al entrar en Uzbekistán, se recibe el nombre de Syr Daria. **Estas aguas, fuente de numerosos conflictos pasados y por venir, solían llegar hasta el mar de Aral, en la región de Karakalpakistán, al oeste de Uzbekistán.**

Caminando en dirección este, hoy el recorrido es largo aunque sin apenas desnivel, discurriendo en paralelo a la carretera que conduce a la mina de oro.

Finalizamos el recorrido, encuentro con nuestro conductor y traslado hasta la localidad costera de Tamga.

Noche en casa de huéspedes a 1700 m.

Caminando 21 km Desnivel + 200 Desnivel - 140 Tiempo 6 horas. En coche 55 km, 1,5 horas.

Día 8. Tamga - Karakol

Tras unos días de aventura y exigencia por las montañas del Tian Shan, **hoy nos lo vamos a tomar más relajado**, pero no por ello menos interesante. Después de un tranquilo desayuno en la acogedora casa de huéspedes, nos pondremos rumbo a Karakol, la capital de la región de Yssyk Kul.

Dependiendo de las energías y de la climatología, hoy es posible dar un paseo en kayak por el lago de Issyk Kul o montar a caballo cerca de Karakol.

Por la tarde, visitaremos los lugares más emblemáticos de **Karakol** como son **la mezquita dungana y la catedral ortodoxa**.

Por la noche, tiempo para disfrutar de una merecida cena kirguisa en un restaurante de **Karakol**.

Noche en casa de huéspedes en Karakol a 1700 m.

En coche 130 km, 3 horas.



Día 9. Karakol-Bishkek

Día de regreso a la capital del país. De camino pararemos para visitar la localidad e Cholpon Ata **darnos un baño en el lago Yssyk Kul y visitar el museo de petroglifos al aire libre**. Cholpon Ata era desde tiempos soviéticos (y sigue siéndolo) **uno de los destinos turísticos veraniegos más populares de Asia Central**. Hasta aquí se acercan gente de Kazajistán y Siberia para disfrutar del calor y las playas.

Llegada a **Bishkek** por la tarde, paseo por el centro y **cena de despedida en un restaurante céntrico de la capital**.

Noche en hotel de 3 estrellas en Bishkek a 700 m. de altitud

En coche 420 km, 6 horas.

Día 10. Bishkek - Aeropuerto de Manas

Tras dormir unas horas en el hotel, traslado al Aeropuerto Internacional de Manas. La mayoría de los vuelos salen de madrugada. **Esperamos que haya disfrutado de este viaje con nosotros a través por Kirguistán y esperamos encontrarnos de nuevo. ¡Buen viaje!**

En coche 45 km, 50 minutos.

5 Más información

Precio. Consultar.

- 1000 euros por persona si el grupo alcanza de 6 a 10 participantes
- 1.150 euros por persona si el grupo alcanza de 4 a 5 participantes
- 1.350 euros por persona si el grupo alcanza 3 participantes

5.1 Incluye

- Organización de la estancia
- Todos los transportes desde la llegada hasta la salida desde el aeropuerto de Manas.
- Guía en español o inglés.
- Todas las comidas (3 comidas al día) y el agua potable
- Estancia tal y como aparece descrita en el programa
- Jinete y caballos como porteadores
- Alquiler de Kayaks o caballos en Karakol
- Todas las visitas indicadas en el programa
- Todas las entradas a parques naturales y museos indicados en el programa.
- Alquiler de material de acampada (tiendas de campaña, utensilios de cocina y alforjas para caballos)

5.2 No incluye

- Billete de avión. Muntania Outdoors se lo gestiona (20 euros por gestión del vuelo)
- Seguro de repatriación, de rescate o de atención médica
- Bebidas alcohólicas o azucaradas
- Tasas de transacciones bancarias internacionales
- Servicios adicionales no mencionados en el programa
- Alquiler de material personal de acampada (saco de dormir, esterilla, cantimplora, linterna, etc.)
- Costes adicionales debido a problemas personales (salud, pérdida de equipaje, etc.)
- Propinas

5.3 Material y ropa necesaria para este viaje

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible.

- Bolsa de viaje (70-80 litros).
- Mochila (entre 20-30 litros).
- Saco dormir
- Botas o zapatillas tipo trekking ligeras.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta impermeable o cortaviento tipo Gore-Tex (tercera capa).

- Guantes finos tipo forro polar.
- Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Pastillas para potabilizar el agua
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.
- Bañador.
- Crema solar
- Esterilla

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.

Este programa en los meses de mayo, junio, septiembre y octubre es más duro a nivel físico, pero al mismo tiempo las últimas o primeras nieves lo convierten en una auténtica aventura. En esos meses, es posible que el itinerario sufra modificaciones dependiendo del estado de los pasos de altura, pero siempre encontraremos alternativas para disfrutar de un viaje inolvidable.

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. Los **bastones de trekking no se pueden llevar en cabina y hay que facturarlos o meterlos dentro de su maleta**.

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.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) sea la mochila con la que realizará el trekking y que transporte lo mínimo imprescindible, para en caso de que la maleta no llegue a destino pueda realizar el viaje hasta que llegue el equipaje.

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.

Salud

Durante todo el viaje, haremos todo lo posible para seguir los pasos necesarios para una buena aclimatación corporal a la altitud, evitando así el mal de altura. También nos adaptaremos a tu condición física y ritmo. A pesar de todas estas medidas, el mal de altura puede ocurrir. Los viajeros pueden sentir dolores de cabeza, insomnio, pérdida de apetito, cansancio general o incluso náuseas.

Su viaje también ha sido diseñado para evitar la exposición inmediata a los alimentos locales y sus métodos de preparación, ya que los estándares de higiene no siempre cumplen con los estándares occidentales. Sin embargo, como el cuerpo de cada persona reacciona de manera diferente, es común sentir los efectos de una cocina "exótica". Por lo tanto, se recomienda ver a un médico antes de la salida, ya que es el único que puede recetar un botiquín de viajes adecuado. Además de ello, siempre estará disponible en nuestros vehículos un botiquín.

Te pedimos amablemente que nos comuniquemos cualquier contraindicación médica o alergia alimentaria, para que podamos adaptarnos a ella. Las infraestructuras médicas fuera de Bishkek son limitadas, por lo que recomendamos encarecidamente a nuestros viajeros que contraten un seguro de viaje que contenga la póliza de repatriación.

Visado

La mayoría de los países occidentales se benefician de un régimen sin visa de 60 días para visitar Kirguistán como turista. No obstante, consulta este sitio web para obtener más información: <http://www.evisa.e-gov.kg/>. También asegúrate de que tu **pasaporte sea válido al menos 6 meses después de su fecha de regreso**.

Clima

En verano, los días son cálidos e incluso muy calurosos en los valles de Chuy o Ferghana (+ 35-40 ° C). Pero como el 80% del país se encuentra por encima de 1500 m de altitud, las noches son frescas (10 ° C), con riesgos de bajar hasta 0o por encima de los 3000 m. En caso de condiciones climáticas que nos impidan realizar algunas actividades, haremos todo lo posible para proponer actividades alternativas.

Seguro de viaje

Es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje y otras coberturas típicas del propio 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.

Opciones de seguros:

Seguro Ski/Aventura Plus

Es un **seguro de viajes y además de accidentes 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 Enlaces de interés

- <http://www.discoverkyrgyzstan.org/>

5.6 Puntos fuertes

- Paisajes de alta montaña, marcado carácter alpino.
- Naturaleza pero también tradición y cultura.
- Magnífica gastronomía
- Destino seguro.
- Para los que le guste explorar lugares menos conocidos.

6 Otros viajes similares

- Trekking en Kirguistán. Eskilitash, Inylchek y Kaindy
- Kirguistán. Senderismo y cultura.

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).