



VIAJE AL MUNDO NÓMADA

Kirguistán

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
5	Más información	5
5.1	Incluye	5
5.2	No incluye.....	5
5.3	Material y ropa necesaria para el trekking.....	5
5.4	Observaciones	6
5.5	Puntos fuertes	7
6	Otros viajes similares.....	8
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 territorio donde el único peligro es comenzar a ver nuestro mundo con otros ojos. Praderas verdes, caballos salvajes, montañas infinitas, lagos cristalinos y apasionantes tradiciones intactas. **Un viaje de 10 días que se convertirá en una experiencia para toda la vida.**

Hemos diseñado un viaje de 10 días que te llevará a través de las montañas Tian Shan hasta las estepas que recorrían la mítica Ruta de la Seda. **A bordo de un 4x4 y a caballo podrás atravesar valles interminables y cabalgar junto a lagos cristalinos salpicados de yurtas.** Dormiremos en campamentos nómadas bajo las estrellas en un entorno donde nunca habrías imaginado estar. Te unirás a una caravana de caballos para sentir el paisaje a lomos del animal más importante de Asia Central, **y podrás experimentar un estilo de vida milenario en los poblados nómadas, donde el tiempo parece haberse detenido hace siglos.**

En esta aventura sentirás que te has bajado del mundo, que has hecho una parada y mientras la sociedad continúa su ritmo frenético, tu respiras la historia de una cultura de otro tiempo. La hospitalidad de los nómadas te permitirá descubrir un oasis de humanidad en un país del que apenas nadie conoce nada. **Una experiencia única en la que lo más difícil será explicar a la vuelta todo lo que has vivido.**

Como ya habrás estado pensando, éste no es un viaje cualquiera. Aventurarse en busca de los últimos campamentos nómadas **implica adentrarse en territorios sin ningún rastro de civilización, dormir al calor del campamento y mentalizarse para una aventura** en la que tu cabeza funcionará con un ritmo más lento y puro bajo estos cielos azules, así que, **para disfrutar la esencia de este territorio virgen, la expedición comienza en ti mismo.**

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 sietemiles 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: 10 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

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 España – Bishkek.** Aeropuerto internacional Manas (FRU).

Día 2. Llegada al Kirguistán. Traslado **Bishkek- Kilemchy**, muy cerca del lago **Song kol**. De camino visita de varios puntos de interés. Alojamiento en yurta.

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 **Kilemchy**, en los pastos del Lago **Song Kol**.

Día 3. Jornada caminando para alcanzar **Song Kol**. Alojamiento en yurta.

Desde nuestro campamento de **yurtas**, iniciaremos la jornada por cómodos caminos e iremos ganando altura hasta alcanzar el paso que nos separa del lago **Song Kol**. Desde aquí las vistas son impresionantes ya que la visión de este inmenso lago es maravillosa. Tras el almuerzo, iniciaremos el descenso hasta alcanzar nuestro campamento de **yurtas**.

Distancia 12 km. Desnivel + 800 metros Desnivel – 350 metros.



Día 4. **Song Kol. Cabalgada a caballo** por la orilla del lago. Alojamiento en Yurta.

En verano, el uso del caballo es lo habitual en este país. Prepararemos nuestro caballo y tras unas instrucciones que recibiremos para tener todo bajo control iniciaremos la cabalgada a orillas del lago **Song Kol**. Tendremos tiempo para parar, descansar, bajarnos del caballo antes de alcanzar el siguiente campamento de **yurtas**.

No estaremos más de 3 o 4 horas incluyendo paradas hasta alcanzar el siguiente campamento. Tras instalarnos en el mismo, podremos realizar una excursión por la zona.

Si alguno no quiere ir a caballo puede ir caminando.



Día 5,6 y 7. **Pueblo secreto**. Pasaremos tres días en uno de los pueblos más recónditos del país, donde el tiempo está detenido y los nómadas y cazadores permanecen aislados del turismo. Un lugar desconocido incluso para los propios kirguisos.

Día 8. **Kochkor**. Vistaremos un pueblo minero donde las mujeres han emprendido un proyecto de artesanía único en el país.

Día 9. Regresaremos a la ciudad en busca de una fiesta de despedida, pero antes visitamos el segundo lago de montaña más grande del planeta. Alojamiento en un hotel en la ciudad.

Día 10. Vuelo internacional **Bishkek - España**.

5 Más información

Precio. 1.300€

5.1 Incluye

- Recepción en el aeropuerto y todos los traslados.
- Todos los alojamientos.
- Todas las comidas (desayuno, comida y cena).
- Vehículo 4x4 con conductor local.
- Intérprete y guía español con experiencia.
- Caballos para las travesías y rutas y jinete kirguís para acompañar a los caballos.
- Todas las actividades mencionadas en el programa

5.2 No incluye

- Vuelos internacionales. Muntania Outdoors lo puede gestionar (30 euros por gestión de vuelos)
- Seguro de viaje. Muntania Outdoors ofrece seguros.
- Gastos personales, ¡básicamente vodka, en la estepa no hay dónde gastar más dinero!

5.3 Material y ropa necesaria para el trekking

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

- Mochila (entre 30-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña según el trekking.
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta técnica (primera capa). Una de recambio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.

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.

Alojamiento

Dormiremos en **yurtas** con pastores y conoceremos su modo de vida. 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.

En la capital dormiremos en hotel.

Alimentación

La comida kirguisa es variada, aunque hay una buena base de carne, sopas y lácteos. Siendo sinceros, la leche de yegua os va a dar diarrea, así que si sois de los que probáis de todo...venir preparados. Las propias familias nos prepararán la comida en sus yurtas. Las personas vegetarianas o con necesidad de una dieta diferente, deben avisarnos para que podamos tener opciones alternativas preparadas.

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 la ciudad.

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 uno de los territorios más remotos y salvajes.
- Experimentar una aventura única.

6 Otros viajes similares

- Trekking en el Pamir y ascenso al Yujina Peak (5135 m). Kirguistán
- Japón, Camino de Kumano Kodo. Senderismo y cultura

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).