



KIRGUISTÁN

Año Nuevo Into the Wild

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

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

1 Presentación

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

El invierno es territorio para los amantes de la aventura más pura, pero la recompensa es incalculable cuando te adentras en un paisaje vacío, silencioso, y donde la única huella visible es la de las familias nómadas que nos encontramos en el camino.

Nos esperan días mágicos a caballo y en 4x4 en busca de las familias más salvajes del invierno kirguís.

Hemos diseñado un viaje de 9 días que te llevará a través de las montañas Tien 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 por montañas cubiertas de nieve.** Entraremos en valles salvajes, **conoceremos la vida de los nómadas durante el invierno, y dormiremos bajo los cielos estrellados al calor de las hogueras del campamento.**

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.

Recibe al nuevo año en mitad de una cabaña de madera en un valle perdido nevado completamente. Conoce las tradiciones nómadas, camina por un lago helado y cabalga sobre la nieve en el silencio blanco del invierno.

2 El destino

Kirguistán es un país que se encuentra en **Asia central**, 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.

Es un país alargado con **900 kilómetros de este a oeste** y unos **400 kilómetros de norte a sur**. Territorio **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.

El país es principalmente **rural**, con 5,2 millones de habitantes. Su capital es **Biskek**. Históricamente han sido **pastores seminómadas** viviendo en las típicas **yurtas** (tiendas de campaña redondas).

País con una larga historia de guerras, de revueltas. En el año 2010, la revolución de abril derrocó al expresidente Kurmanbek Bakiyev y se constituyó una nueva constitución que dura hasta nuestros días.

3 Datos básicos

Destino: **Kirguistán**.

Actividad: Senderismo

Nivel: **. Nivel técnico: **.

Duración: 9 días

Época: De diciembre a mediados de marzo.

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 700 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	Descripción
*	Progresión en terreno llano o con suave pendiente

**	Terreno con pendiente moderada que permite progresar de forma cómoda con las raquetas puestas
***	Terreno con pendiente más acusado que puede requerir en algún tramo cambiar las raquetas por crampones para progresar con mayor comodidad y seguridad

4 Programa

Día 1. Vuelo España-Estambul-Bishkek.

Día 2. Chon Kemin. Chon Kemin: abandonamos la ciudad y ponemos rumbo a un valle escondido en las montañas.

Noche casa de huéspedes - icono

Día 3. Expedición a pie a un lago congelado y Kok Buru: travesía a pié explorando la vida salvaje del valle hasta un lago congelado donde todo es blanco y silencioso. Por la tarde, conocemos la tradición nómada de Kok Buru y compartimos cena con los pastores.

Caminata: 7 km. +550 m. -550 m

Noche casa de huéspedes - icono

Día 4. Traslado a Yurtas. Traslado a yurtas: conducimos por el norte del lago Issyk Kul hasta el único campamento de yurtas que permanece instalado durante el invierno en un valle remoto.

Noche en yurtas

Días 5, 6. Into de Wid. nos montamos a caballo y cabalgamos por un valle remoto completamente nevado en busca de una cabaña de madera dónde conviviremos con una familia los próximos 2 días. Se acabó el confort, nos adentramos en lo salvaje.

Ruta a caballo: 10 km.

Ruta a pié: 11 km. aprox. +500 m. -500 m. (segundo día)

Noche en cabaña de madera

Día 7 Cetrero. salimos del valle caminando sobre la nieve y nos trasladamos hasta la casa de un cetrero que nos enseñará cómo es esta técnica de caza ancestral nómada.

Caminata: 10 km. -400 m.

Noche en casa del cetrero

Día 8. Bishkek. Regresaremos a la ciudad en busca de una fiesta de despedida.

Día 9. Aeropuerto. Se acabó la fiesta. Vuelta a casa con demasiadas experiencias que explicar.

5 Más información

Precio. 1.450 euros.

5.1 Incluye

- Guía en español o inglés
- Guía asistente a partir de 6 participantes
- Vehículo propio 4x4 con conductor experimentado durante todo el viaje
- Caballos y guías de caballos para el día de travesía a caballo
- Recibimiento y traslado desde/hasta el aeropuerto Manas de Bishkek (FRU)
- Pensión completa durante el viaje (desayuno, almuerzo y cena)
- Alquiler de cascos para montar a caballo
- Todos los alojamientos señalados o parecidos
- Visitas y actividades culturales
- Grupo de wapp 1 semana antes del viaje

5.2 No incluye

- Vuelos internacionales. Opción de gestión por parte de Muntania Outdoors (30 €).
- Seguro de viaje que incluya todas las actividades (Obligatorio).
- Bebidas alcohólicas, azucaradas, cafés, etc.
- Cualquier cosa no mencionada en el apartado "incluido"

5.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispone de todo el material puede alquilarlo, consúltanos.

- Mochila de 30 litros aprox. para el día
- Mochila o bolso deportivo de 60 litros aprox. donde meter todo.
- Botas de invierno calientes y cómodas.
- Zapatillas o botas cómodas calientes (no necesariamente de monte) para el final del día y traslados.
- Unas chanclas, tipo crocs mejor
- Ropa:
 - Pantalón largo tipo trekking de invierno.
 - Pantalón largo cómodo y caliente para cambiarse por la noche.
 - Bañador / bikini
 - Dos camisetas sintéticas o de lana merino de manga larga
 - Dos/tres camisetas de algodón para después del día/dormir
 - Un forro polar capa intermedia
 - Un plumas ligero (opcional)
 - Una chaqueta de plumas o primaloft o el abrigo más gordo que tengas.
 - Una chaqueta fina cortavientos y/o impermeable.
 - Unas mallas interiores térmicas para invierno si son de lana merino mejor.
 - Ropa interior
 - Un gorro
 - Una gorra
 - Buff/balaclava
 - Calcetines de invierno para caminar y más abrigados para la noche
 - Unos guantes ligeros
 - Guantes abrigados

- Una linterna tipo frontal y pilas de repuesto
- Gafas de sol (protección 3 mínimo)
- Una toalla para higiene personal ligera
- Un neceser de higiene personal y un botiquín con medicamentos específicos personales (recomendable incluir suero y fortasec)
- Un termo de 1 l.
- Crema solar de protección +50
- Crema para los labios
- Polainas
- Saco de dormir confort 0/-3 grados (si no tienes, se puede alquilar por unos 25 euros en Kirguistán, consúltanos)
- Batería extra para cargar el móvil y poder hacer fotones
- Bastones de trekking 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, número de maletas a facturar en bodega y si factura bolsa de esquís**. Antes de comprar el mismo 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.

Respecto al transporte de esquís en el avión, recomendamos facturar únicamente una bolsa de esquís amplia, donde además pueda meter más cosas y en cabina lleve la mochila de ataque con el resto de cosas que no ha metido en la bolsa de esquís.

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.

Requisitos de entrada al país

Los ciudadanos con pasaporte europeo **no necesitan visa para entrar a Kirguistán**. Al entrar al país por el aeropuerto internacional de Manas, obtienes una visa turística de 60 días de duración.

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

Alojamiento

Incluso dormir será una experiencia diferente en este viaje. En algunos pueblos dormiremos en **casas de familias locales, pero en la estepa la yurta es la casa tradicional nómada**, así que tenemos preparadas varias a lo largo del camino para hacer posible la expedición.

Las bajísimas temperaturas del exterior se harán soportables gracias al **fuego que nos permitirá pasar noches agradables y cálidas mientras compartimos historias alrededor de las llamas**. Afuera pueden rondar los -20 bajo cero en las zonas altas, pero en el interior de la yurta estaremos a unos confortables 18 grados. **En la estepa los colchones son sustituidos por toshoks, una cama típica de los nómadas hecha con alfombras, pieles y mantas** para descansar cómodamente incluso en invierno.

Higiene y alimentación

Hay baños en las casas de huéspedes baños tipo al de casa. En la cabaña y las yurtas, hay letrina seca y también 5000 m2 alrededor si eso te resulta más apetecible.

La comida kirguisa es variada, aunque durante el invierno hay una buena base de carne, sopas y lácteos. Las personas vegetarianas o con necesidad de una dieta diferente, deben avisarnos para que podamos tener opciones alternativas preparadas.

Cambio de divisas

La moneda local es el Som Kirgitaní (KGS). 1 KGS=0,012 EUR. 1 EUR=0,81 KGS

Hay muchas casas de cambio donde te dan un buen cambio, pero hay que tener los billetes en perfectas condiciones para que te acepten los euros. También hay opción de sacar de un cajero o cambiar en el aeropuerto.

Recomendamos traer 150 euros en efectivo para gastos personales durante el viaje (café, cervezas, regalos, etc.). El dinero se cambiará en el aeropuerto de Bishkek al llegar.

Importante: Los billetes de euros tienen que estar en buenas condiciones, si están marcados, rotos, pintados, etc. no los suelen aceptar. Se recomienda traer billetes de 50/100 euros en buenas condiciones.

Seguro de accidentes/viaje

Es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

Si ya tiene un seguro o va usted a contratarlo por su cuenta, debe comunicárnoslo por escrito.

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>

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

- [Lonely Planet: Kirguistán](#)

5.6 Puntos fuertes

- Es un viaje creado en su totalidad por nosotros, guiado por un guía español que lleva muchos años viviendo en el país y que conoce perfectamente Kirguistán.
- Destino aún muy poco conocido.
- Contraste cultura.
- Todo incluido.

6 Otros viajes similares

- El territorio fantasma. El leopardo de las nieves. Kirguistán
- Ascensiones con raquetas en Bulgaria. Rila y Pirin, Balcanes.
- Raquetas de nieve en Dolomitas. Excursiones por las montañas más bellas del mundo.

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com



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).