

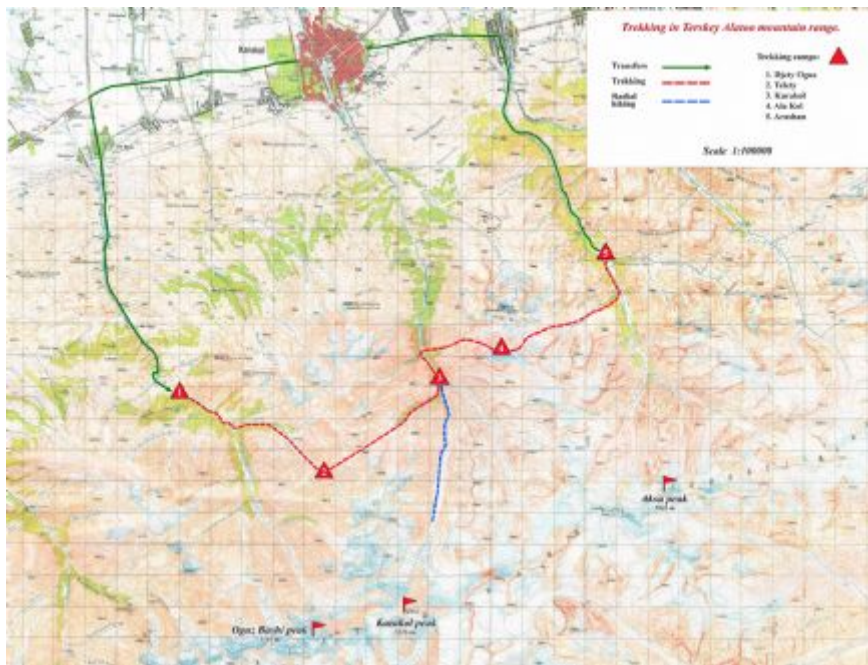
Kirguistán

Trekking - Los senderos del Terskey Ala Too

Única salida 4 Agosto 2021



Trekking por los desfiladeros de la cordillera del Terskei Ala Too, con los paisajes de montaña más espléndidos del Tien Shan. Caminatas de entre 5 y 7 horas diarias con desniveles pronunciados. Nos esperan las cimas más altas del Terskey Ala Too: Oguz Bashí (5165m) y Karakol (5216m); el lago glacial de Ala Kol (3532m); los pasos de montaña de Telety (3800m) y Ala Kol (3800m), y una excelente recompensa al final de la ruta, un baño en las fuentes termales de Altyn Arashan.



Trekking

En verano podemos recorrer valles, lagos, glaciares y míticas montañas.

Altyn Arasha

baños en las fuentes termales.

Los campamentos

Noches en tiendas acompañadas del rumor de ríos de montaña.

ID: 8537 | 04/05/2021

Fechas de salida

4 agosto 2021

DIA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Aeropuerto - Bishkek	D - A - C	Hotel local
2	Biskek - Karakol vía Torre de Buraná	D - A - C	Hotel local
3	Karakol – Garganta Yety Oguz	D - A - C	Campamento yurtas
4	Garganta Yety Oguz – El pie del puerto Telety	D - A - C	Campamento fijo
5	El pie del puerto Telety – Garganta de Karakol	D - A - C	Campamento fijo
6	Caminata hasta el pie del pico Karakol (5216 m)	D - A - C	Tiendas
7	Garganta de Karakol – Lago Ala Kul	D - A - C	Tiendas
8	Lago Ala Kul – Gargata de Altyn Arashán	D - A - C	Tiendas
9	Garganta de Altyn Arashán – Cholpón Atá	D - A - C	Hotel local
10	Cholpón Atá – Bishkek	D - A - C	Hotel
11	Bishkek	D	Hotel
12	Bishkek – Aeropuerto	D	-

COMIDAS: Desayuno **D** Almuerzo **A** Cena **C**

Precio del viaje

POR PERSONA	
Precio por persona en habitación doble	2.180 €
SUPLEMENTOS	
Supl. individual en los hoteles del itinerario	180 €
Supl. Individual en tiendas durante el itinerario	70 €

Notas salidas y precios

No incluye vuelos internacionales.

Grupo mínimo 6 viajeros

Servicios incluidos

- Todos los traslados según itinerario
- Alojamiento base TWIN/DBL en hoteles y tiendas – 11 noches (4 personas en una yurta en campamento de yurtas).
- Pensión completa (D - 11, A - 10, C - 10) incluyen servicios de cocinero los días de trek.
- Visitas y excursiones detalladas en el itinerario como incluidas
- Entradas a lugares a visitar indicados en el programa. Entrada a las termas de Altyn Arashán.
- Traslado en todo-terreno entre la garganta de Karakol y la garganta de Altyn Arashán.
- Servicio de porteadores durante la caminata (máximo 12 kilos) ver nota
- Impuestos ecológicos y de entrada
- Guía local de habla inglesa, experto en trekking
- Agua embotellada (1 litro/día/persona). Durante el trek – agua hervida (lleve su cantimplora por favor).
- Seguro de asistencia en viaje; [ver condiciones de la póliza](#). Opcionalmente pueden ampliarse las coberturas de gastos de anulación; consulta
- Impuestos e IVA en caso de ser aplicables.

Servicios NO incluidos

- Vuelo ciudad de origen a Biskek y regreso
- Alojamiento SGL en hoteles, yurtas o tiendas.
- Comidas no incluidas en el itinerario ni bebidas.
- Visitas y excursiones no indicadas como incluidas, ni cuotas por foto/video en lugares de visita.
- Saco de dormir y equipo personal de trekking (ver nota equipo recomendado)
- Propinas y extras personales.
- [Ampliación de coberturas](#) del seguro de asistencia y anulación (recomendado)
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.
- Coste del test PCR en Bishkek (alrededor de 20 € al cambio)

Itinerario detallado

Día 1

Aeropuerto – Bishkek

Llegada al aeropuerto, asistencia y traslado a la ciudad de Bishkek. En función del horario de llegada, descansaremos un poco antes de empezar con las visitas de la ciudad. Almuerzo y cena en una cafetería local. Noche en hotel.

Día 2

Bishkek – Karakol vía la torre de Buraná

Por la mañana traslado a la ciudad de Karakol, en ruta visita de la Torre de Buraná (antiguo minarete) cerca de la ciudad de Tokmok. Después de la excursión, continuamos en coche. Almuerzo en ruta en un café. Llegada, alojamiento en un hotel y cena en un café local.

Trayecto en vehículo: 410 km / 7-8 hrs. Aprox



Día 3

Karakol – Garganta Yety Oguz

Un breve paseo por la ciudad – la Mezquita Dungan, La catedral Ortodoxa Rusa, el museo de Przhevalskii. Almuerzo en café local. Traslado al cañón de Yety Oguz, ubicado en las pendientes norteñas del Terskei Ala Too a unos 35 km al oeste de la ciudad de Karakol.

Llegamos al campamento de yurtas en coche. Cena y alojamiento en el campamento de yurtas.

Trayecto en vehículo: 35 km / 1:30 hrs



Día 4

Garganta Yety Oguz – El pie del puerto Telety

Encuentro con los porteros por la mañana. Salimos del campamento de yurtas después del desayuno y comenzamos a caminar a lo largo del desfiladero Bay Tor. Después de descansar un poco, seguiremos hacia el campamento al pie del puerto de Telety. Cena y alojamiento en el campamento.

Nota Guarde todas las cosas (pago adicional por más de 12 kg por persona) en una mochila especial proporcionada por Ak-Sai Travel y entréguesela al jinete por la mañana. Los caballos llevan el equipaje de un campamento a otro, y al llegar a un campamento después del día de caminata, podrá recoger su equipaje.

Trek: 14 km / 6-8 hrs

Desnivel: +450 m

Altura campamento: 3.050 m



Día 5

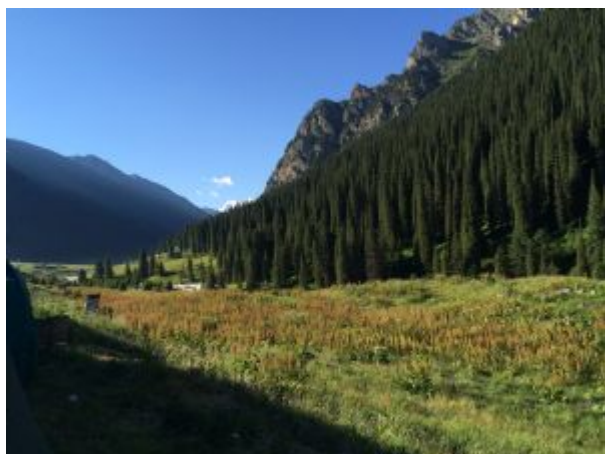
El pie del puerto Telety – Garganta de Karakol

Comenzamos el ascenso al puerto de Telety, la ruta sigue un camino estrecho con un ligero ascenso. Bajar será menos arduo. El último kilómetro pasa por el viejo camino de camiones de tierra que nos lleva al campamento de tiendas, ubicado en el bosque. Cena y alojamiento.

Caminata: 18 km / 6-8 hrs

Desnivel: +750 m / -1.300 m

Altura campamento: 2.500 m



Día 6

Caminata hasta el pie del pico Karakol (5216 m)

Hoy, haremos una caminata radial al pie del pico Karakol para llegar al punto desde donde

tendremos una vista de la cima más alta de Terskei Ala Too – el pico Karakol. Aquí hay un buen lugar para almorzar. Regreso al campamento. Cena y noche en tiendas.

Caminata: 16 km / 6-7 hrs

Desnivel: +700 m / -700 m

Altura zona acampada: 2.500 m



Día 7

Garganta de Karakol – Lago Ala Kul

Descendemos por el desfiladero aproximadamente 1 km antes de cruzar el río cuando iniciaremos el largo ascenso hasta llegar a "la Cabaña Sirotá". La cabaña de troncos tiene una chimenea, una mesa y algunos bancos en el interior. Alrededor, una serie de esculturas de animales e ídolos tallados en madera le dan apariencia de un cuento de hadas. Es un buen lugar para sentarse, descansar y tomar un aperitivo. Siguiendo el camino llegamos a la cascada que fluye desde el lago Ala Kul. Seguiremos hasta el campamento, cena y alojamiento.

Caminata: 10 km / 6-7 hrs

Desnivel: +1.100m

Altura campamento: 3.600 m



Día 8

Lago Ala Kul – Gargata de Altyn Arashán

Después del desayuno comenzamos el ascenso al paso Ala Kul disfrutando de las vistas del lago. Al llegar al paso, vemos la cadena principal de Terskei Ala Too con varios picos: el Ak Suu, el Djigit, el Karakol, el Oguz Bashi,. Descenderemos desde el paso a lo largo del valle de Keldiké salpicado de rebaños. Al llegar al campamento, puede aprovechar la oportunidad de relajarse en las aguas termales. Hay baños termales (hasta + 50C) en el valle. Cena y alojamiento en el campamento.

Caminata: 18 km / 6-7 hrs

Desnivel: +200 m / -1.200 m

Altura campamento: 2.600 m



Día 9

Garganta de Altyn Arashán – Cholpón Atá

Después del desayuno, salida hacia Karakol a lo largo del desfiladero. En la entrada al desfiladero pasamos por el pueblo Ak Suu (el nombre proviene de las aguas termales). Aquí nos acomodamos en el automóvil y seguimos a Karakol. Almuerzo en un café local en la ciudad. Después, continuamos con rumbo a Cholpón Atá. A su llegada, alojamiento en un hotel en la costa norte del lago Issyk Kul. Cena y alojamiento.

Traslado en coche: 155 km / 4-5 hrs

Desnivel: -1000 m



Día 10

Cholpón Atá – Bishkek

Traslado a la ciudad de Bishkek por la mañana. En el camino visitamos el llamado "jardín de piedra" o sitio de petroglifos de Cholpón Atá, un templo a cielo abierto de escitas y hunos que data de los siglos 9 a. C. hasta los siglos 4 d. C. Continuamos hasta Bishkek. Almuerzo en ruta. Llegada a la capital, alojamiento en el hotel. Cena en la café local.

Traslado en coche: 270 km / 5-6 hrs

Desnivel: - 800 m



Día 11

Bishkek

Día libre en Bishkek para visitas y sacar la PCR que necesitaremos presentar en el aeropuerto antes de tomar nuestro vuelo de regreso.

NOTA: A la hora acordada, el guía con conductor les llevarán a un laboratorio para hacer la prueba de PCR test (horas de recibo de material 07:30 -09:30). El resultado estará hecho el mismo día por la tarde, a partir de las 18:00 horas.

Notas Itinerario

El guía experto local se reserva la facultad de adaptar las distintas etapas a la composición del grupo y las circunstancias topográficas y climáticas del momento.



Día 12

Bishkek – Aeropuerto

Traslado temprano al aeropuerto. Viaje de regreso.

Alojamientos



En este viaje están previstos hoteles de 3 * en Biskek y 4* en el lago Issyk-Kul. En la localidad de Karakol pernoctamos en un hotel local, de categoría similar a un hostel tipo familiar.

Durante las 9 noches del **trekking** vamos a dormir en tiendas dobles ya montadas. Es necesario traer el propio saco de dormir y la esterilla/aislante.

Los campamentos fijos en esta ruta se montan a principios de Julio hasta la primera semana de Septiembre. En ellos siempre hay una tienda comedor y una tienda cocina donde preparan las cenas calientes de cada día. El almuerzo durante el trekking va a ser tipo picnic y cada mañana, tras el desayuno será distribuido para que cada uno cargue con el suyo.

Bishkek My hotel / Asia Mountains 3* o similar
 Karakol Green Yard / Tagaytay 3* o similar
 Garganta Yety Oguz Yurt camp (4 personas en 1 yurta)
 Puerto Telety Campamento de tiendas (fijo)
 Garganta Karakol Campamento de tiendas (fijo)
 Lago Ala-Kul Campamento de tiendas (fijo)
 Garganta Altyn Arashan Campamento de tiendas (fijo)
 Lago Issyk-Kul Karven Issyk Kul 4* o similar

Transporte

En función de la composición del grupo se utilizan todo-terrenos Toyota Sequoia (4 WD, con A/C) o Mini Bus Mercedes Sprinter (17 asientos, con A/C).

Dificultad / condiciones de viaje

Trekking recomendado para personas acostumbradas a caminar por alta montaña. El tiempo de caminata es aproximado, de 5 a 7 horas (10-18 kilómetros) por día, dependiendo del clima y la condición física de los participantes. La altura máxima puede llegar a 4 000 m. Algunos días de trekking están sujetos a cambios debido a razones de seguridad / clima.

Después del desayuno cada participante empacará su caja de alimentos para el almuerzo durante la jornada. La variedad de ingredientes será proporcionada por el servicio del campamento. La cantimplora personal es muy recomendable, ya que proporcionamos agua hervida durante el trekking para reducir el impacto del plástico en el ambiente. En las áreas de trekking, las noches se pasan en carpas; la comodidad es rudimentaria (sin acceso a internet, sin aire acondicionado) y habrá que compartir la tienda con otro participante.

Sobre senderismo y trekking:

[Niveles de dificultad](#)

[Ritmo y paradas](#)

Documentación

Ciudadanos con pasaporte español: Pasaporte en vigor con una validez mínima de 6 meses posteriores a la fecha de entrada en el país de destino.

Desde el año 2012 ya no hace falta visado para entrar a Kirguistán.

Es responsabilidad del viajero confirmar esta información con la facilitada por el [Ministerio de Asuntos Exteriores](#) en su página web. Ciudadanos con pasaporte de otra nacionalidad (no español): Contactar con los respectivos Consulados y/o Embajadas para conocer las formalidades de entrada que exigen los países visitados en el viaje.

Situación social y política del país de destino: Viatges Tuareg se remite a los avisos y recomendaciones facilitados por el [Ministerio de Asuntos Exteriores](#) en su página web.

Sanidad

No hay vacunas obligatorias ni recomendaciones sanitarias específicas.

Viatges Tuareg puede informar únicamente sobre los requisitos sanitarios obligatorios exigidos por el país de destino, y añadir alguna recomendación en base a experiencias propias. Las recomendaciones sanitarias y profilaxis deben de consultarse con un profesional médico, o dirigirse a los avisos de los organismos sanitarios oficiales

La información oficial sobre precauciones sanitarias y vacunas puede encontrarse en la web del [Ministerio de Sanidad y Consumo](#)

La Generalitat de Catalunya pone a disposición del viajero el teléfono de CatSalut 061, y la página web [Consells i vacunacions a viatgers internacionals](#) donde encontrar información sobre los centros de vacunación.

Requisitos COVID para la entrada en Kirguistán y regreso a España (a 04/03/21): Test PCR negativo realizado dentro de las 72 horas previas al viaje + Test PCR negativo realizado en Kirguistán dentro de las 72 horas previas al vuelo de regreso a España.

Información adicional

Equipo recomendado

Además de lo que cada uno considere necesario, recomendamos llevar:

- Calzado específico para caminar. Es importante reunir tres cualidades importantes: debe ser sólido/fuerte, sujetar bien el pie y el tobillo y con suela antideslizante. Además de unas zapatillas deportivas o calzado cómodo y sandalias de goma sujetas al tobillo.
- Bolsa blanda de viaje o maleta semi-rígida y bolsa blanda extra para transportar el equipaje durante el trekking.
- Saco de dormir grueso, de temperatura confort 0°. Esterilla blanda.
- Mochila para los efectos personales de 35-40 litros en las caminatas de día.
- Ropa de abrigo. (Sistema de las tres capas: Chaqueta corta vientos, forro polar y térmica interior. Calcetines gruesos, guantes y gorro).
- Equipo de lluvia (chaqueta y pantalones impermeables).
- Ropa cómoda (camisas transpirables y pantalones de tejidos ligeros y flexibles).
- Bañador, toalla ligera, gafas de sol y gorra o visera.
- Frontal o linterna (con pilas de recambio) y cantimplora.
- Bastones de senderismo (2 por persona)
- Botiquín básico (repelente de insectos, protección solar y labial fuerte, colirio ocular, antitérmico, anti diarreico, antiácido, antibiótico de amplio espectro, antihistamínico, analgésico, antiinflamatorio, desinfectante y tiritas).

Limitaciones de equipaje durante el trekking

El equipaje durante el trekking será llevado por porteadores. El peso del equipaje a llevar los porteadores no debe exceder los 12 kilogramos. En caso de sobrepasar este límite se deberá abonar 12 €/kilo extra. Será posible dejar parte del equipaje en la oficina de Biskek, que será enviado al campamento de Karkara a su llegada del campo base.

Importante evitar el uso de bolsas de plástico y contenedores de un solo uso. #stopplastic

Moneda

En Kirguistán la unidad monetaria es el SOM (COM en lengua kirguiz). El cambio de divisas se efectúa en bancos y casas de cambio (mejor llevar billetes nuevos de 50 €). Guardar los recibos/justificantes, pero no hay control de divisas a la salida del país. El sistema de pagos por vía electrónica no está demasiado extendido en la República Kirguisa. La mayor parte de los intercambios comerciales se deben abonar en efectivo. Existen cajeros automáticos, pero se recomienda aquellos vinculados a grandes bancos o los situados en hoteles de cadenas internacionales.

[Información sobre moneda y cambio de divisas](#)

Clima, horario y corriente eléctrica:

[Información sobre el clima](#)

[Información sobre zonas horarias](#)

[Información sobre enchufes y corriente eléctrica](#)

CONCURSO DE FOTOGRAFIA Y DE VIDEO

Condiciones de participación en http://www.tuaregviatges.es/concurso/concursofotografia_bases.php

Las condiciones generales que rigen el viaje se encuentran en el Catálogo Publicitario de Viatges Tuareg y en la página web www.tuareg.com