

# Kirguistán

Trekking Patagonia en Asia

Salidas 23 de Julio y 5 Agosto 2021



Este recorrido es una buena opción para excursionistas con experiencia de senderismo inicial en altitudes superiores a los 3000 metros y con buena condición física y salud.



## Trekking

En verano podemos recorrer valles, ríos y míticas montañas.

## Orto Chashmá

Punto más alto de la caminata.

## Los campamentos fijos

Para no tener que cargar con los materiales comunes.

ID: 8544 | 04/05/2021

## Fechas de salida

23 julio, 5 agosto 2021

DIA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Llegada a Biskek	D - A - C	Hotel local
2	Bishkek – Osh – Batkén - Uzgurush	D - A - C	Casas locales
3	Pueblo Uzgurush – garganta Ak-Tash	D - A - C	Campamento fijo
4	Garganta Ak-Tash – garganta Dzhalgychy	D - A - C	Campamento fijo
5	Garganta Dzhalgychy – garganta Orto Chashma	D - A - C	Campamento fijo
6	Garganta Orto Chashma – Garganta Kara-Suu	D - A - C	Campamento fijo
7	Una salida radial a los pies de los picos de Asan Usen y Piramidalnyi	D - A - C	Campamento fijo
8	Garganta Kara-Suu – garganta Orto Chashma	D - A - C	Campamento fijo
9	Garganta Orto Chashma – Campamento Ak-Tubek	D - A - C	Campamento fijo
10	Campamento Ak-Tubek – Garganta Ak-Suu	D - A - C	Campamento fijo
11	Salida radial al pie del pico Ak-Suu	D - A - C	Campamento fijo
12	Campamento Ak-Suu– Pueblo de Uzgurush	D - A - C	Casas locales
13	Pueblo de Uzgurush –ciudad de Osh. Vuelo hacia Bishkek	D - A - C	Hotel
14	Biskek - PCR	D	Hotel
15	Biskek - Vuelo de regreso a ciudad de origen	D	-

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

## Precio del viaje

POR PERSONA	
Por persona en doble	2.300 €
SUPLEMENTOS	
Supl. individual en Hoteles	140 €
Supl. individual en tiendas	115 €

### Notas salidas y precios

No incluye vuelos internacionales. Grupo máximo 18 personas

**Grupo mínimo** 6 viajeros

## Servicios incluidos

- Servicio del transporte desde la llegada de acuerdo al programa
- Alojamiento en base doble en hoteles y en tiendas – 14 noches en total
- Comidas – pensión completa (D - 14, A - 13, C - 13) incluyendo servicio de cocinero durante los días de trekking.
- Servicio de porteadores (El peso no debe sobrepasar los 12 kg de artículos personales. Cada 1 kg extra – 12 USD por programa)
- Agua embotellada (1 litro diario por persona) durante la parte de trekking – agua hervida (por favor, porte su cantimplora)
- Entradas y cuotas ecológicas durante el tour
- Vuelo doméstico Bishkek-Osh-Bishkek
- Guía local de habla inglesa, experto en trekking
- 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 individual en hoteles/en tiendas. Consultar suplementos.
- Bebidas no incluidas en las comidas.
- Visitas y excursiones no indicadas como incluidas. 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.

## Itinerario detallado

### Día 1

#### Llegada a Biskek

A la llegada al aeropuerto internacional "Manas" encuentro con el guía local, traslado a la ciudad para el alojamiento en hotel (early check-in está incluido). Después del descanso, una visita de la ciudad. Almuerzo y cena en un café. Noche en hotel.



### Día 2

#### Bishkek – Osh – Batkén - Uzgurush

Traslado al aeropuerto "Manas" en la mañana para tomar el vuelo a Osh. A la llegada encuentro con el equipo, traslado hasta el pueblo de Uzgurush, ubicado en la provincia más joven de Kirguistán, región de Batken. El camino es muy bonito, a lo largo de pueblos pequeños. Encuentro con el equipo local, preparación para el trekking. Alojamiento y cena en casa de una familia local.

*Trayecto en vehículo: 3400 km / 7-8 hrs. aprox*

**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.

### Día 3

#### Pueblo Uzgurush – garganta Ak-Tash

Después del desayuno, entrega el equipaje al jinete (lo pondrá a caballo) y comenzamos el día de caminata caminando por el pueblo hacia el sur. Almorzaremos cerca del río Ak-Tash y continuamos el trekking a lo largo del río que tendremos que cruzar en varios lugares (es recomendable tener sandalias). Llegada, cena y alojamiento en tiendas en el campamento fijo.

*Trek: 15 km / 6-7 hrs*

*Desnivel: +1450 m / -200 m*

*Altura campamento: 2.700 m*





## Día 4

### Garganta Ak-Tash – Garganta Dzhalgychy

Después del desayuno, comenzamos el día de caminata, cruzamos el río Ak-Tash cerca del campamento y caminamos a lo largo del río hasta el pie del puerto Dzhalgychy (3780 m) que ascenderemos. El descenso lo haremos por un sendero a lo largo del desfiladero de Dzhalgychy. Llegada, cena y alojamiento en tiendas en el campamento fijo.

*Trek: 11 km / 4-6 hrs*

*Desnivel: +1100 m / -700 m*

*Altura campamento: 3.100 m*



## Día 5

### Garganta Dzhalgychy – Garganta Orto Chashma

Por la mañana comenzamos a caminar por la ladera de hierba entre las gargantas de Dzhalgychy y Kashka-Suu, cuando llegamos a la cima, almorzaremos disfrutamos de la vista panorámica del desfiladero de Orto Chashma, desde aquí, descenderemos al desfiladero de Kashka-Suu. Cena y alojamiento en el campamento con sauna que ayuda a relajar los músculos y pasar la noche disfrutando de la naturaleza.

*Caminata: 7 km / 3-4 hrs*

*Desnivel: +500 m / -800 m*

*Altura campamento: 2.800 m*



## Día 6

### Garganta Orto Chashma – Garganta Kara-Suu

Por la mañana comenzamos a caminar por el río Orto Chashma hasta el pie del puerto desde donde comienza la subida al puerto Kosh Moinok (3260 m)

Cena y alojamiento en tiendas. Ascenso al segundo puerto Kara-Suu (3760 m) desde donde se abre una magnífica vista del "mar" de agujas de cimas cubiertas de nieve de la cordillera de Turkestán. Llegada, cena y alojamiento en tiendas en el campamento fijo.

*Caminata: 16 km / 6-8 hrs*

*Desnivel: +960 m / - 960 m*

*Altura campamento: 2.800 m*



## Día 7

### Salida radial a los pies de los picos de Asan Usen y Piramidalnyi

Caminata radial a lo largo del desfiladero de Kara-Suu a los pies de los picos de Piramidalnyi (5509 m), 1000 Años de Rusia Cristiana (4507 m) y Asan Usen (4378 m), también es posible ver el legendario "muro amarillo", famoso por las rutas de montaña más complicadas.

Regreso, cena y alojamiento en tiendas.

*Caminata: 10 km / 6 hrs*

*Desnivel: +350 m / - 350 m*

*Altura campamento: 2.800 m*



## Día 8

### Garganta Kara-Suu – Garganta Orto Chashma

Por la mañana salimos del campamento, al ascender al puerto Kosh-Moinok podemos ver el puerto más alto de la caminata el puerto Ak-Tubek (4300 m). Cena y alojamiento en el campamento.

*Caminata: 16 km / 6-8 hrs*

*Desnivel: +960 m / -960 m*

*Altura campamento: 2.800 m*



## Día 9

### Garganta Orto Chashma – Campamento Ak-Tubek

Después del desayuno, salimos del campamento y comenzamos a caminar por el río Orto Chashma durante varios kilómetros hasta llegar a un puente de madera. El sendero hacia el campamento de tiendas pasa por casas de piedra de los nómadas donde podemos parar a visitarlos y probar el queso seco kirguiso - kurut (bolas blancas con el sabor salado) y airan – yogurt natural. Cena y alojamiento en tiendas en campamento.

*Caminata: 7 km / 3-4 hrs*

*Desnivel: +800 m*

*Altura campamento: 3.600 m*



## Día 10

### Campamento Ak-Tubek – Garganta Ak-Suu

El duro ascenso al puerto Ak-Tubek (4390m) es recompensado con una vista hermosa de la región del pico Iskander y el valle del río Orto Chashmá. Al llegar a la cima, podemos disfrutar de una maravillosa vista panorámica de los picos de Iskander (5120 m), Petrogrado (5165 m), Admiralteez (5090 m), Ak-Suu (5355 m), Alexander Block (5229 m) y Ak - Tubek (5125 m). Cena y alojamiento en tiendas.

*Caminata: 11 km / 5-6 hrs*

*Desnivel: + 800 m / - 1.600m*

*Altura campamento: 2.800 m*



## Día 11

### Salida radial al pie del pico Ak-Suu

El camino serpentea entre bosques de cedros y se eleva a una morrena empinada de un glaciar alpino en el mismo corazón de uno de los macizos montañosos más vigorosos del Pamir Alai, el pico Aksu (5355 m). Cena y alojamiento en tiendas en el campamento fijo.

*Caminata: 14 km / 6-7 hrs*

*Desnivel: + 600 m / - 600m*

*Altura campamento: 2.800 m*



## Día 12

### Campamento Ak-Suu– Pueblo de Uzgurush

Descenso por un bosque de enebros a lo largo del río Ak Mechet. En el camino se abren vistas del pico Iskander, seguimos por un desfiladero hasta el pueblo de Uzgurush donde pasaremos la noche en casa de una familia kirguisa local. Cena y alojamiento.

*Caminata: 16 km / 6-7 hrs*

*Desnivel: - 1.350m*

*Altura casa particular: 1.4500 m*



## Día 13

### Pueblo de Uzgurush – Osh. Vuelo a Bishkek

En la mañana comenzamos a conducir a la ciudad de Batken para seguir hasta Osh. Almuerzo en ruta. Al llegar a la ciudad de Osh, podemos hacer una breve visita a la ciudad antes del vuelo de regreso a la capital.



Llegada a Biskek, cena en un café local y alojamiento en hotel.

*Trayecto en vehículo: 3400 km / 7-8 hrs aprox*



## Día 14

Biskek

---

Día libre en Bishkek para realizar la prueba PCR antes del vuelo de regreso. Alojamiento.

### 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 15

Ciudad de Bishkek – Aeropuerto

---

Desayuno y traslado hacia el aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a casa según horario.



## Alojamientos



En este viaje están previstos hoteles de 3 \* en Biskek y Oshl. En la localidad de Uzgurush dormiremos 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.

### ALOJAMIENTO PREVISTO:

Ciudad de Bishkek My hotel / Asia Mountains 3\* o similar  
 Pueblo de Uzgurush Casa particular  
 Garganta de Ak-Tash Campamento de tiendas (fijo)  
 Garganta de Dzhalgychy Campamento de tiendas (fijo)  
 Garganta de Orto Chashma Campamento de tiendas (fijo)  
 Garganta de Kara-Suu Campamento de tiendas (fijo)  
 Ak-Tubek Campamento de tiendas (fijo)  
 Garganta de Ak-Suu Campamento de tiendas (fijo)

### Dificultad / condiciones de viaje

Trekking recomendado para personas acostumbradas a caminar por alta montaña. La duración media de las etapas es de 5-6 horas. El terreno por el que se camina es descompuesto y pedregoso, en realidad vamos por un sendero siguiendo la morrena del glaciar. En ningún momento se necesita elementos de progresión como crampones o piolet.

### 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.

## 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](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](http://www.tuareg.com)

---