

KIRGUISTÁN

Esquí de montaña en la cordillera del Thian Shan

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.....	3
4	Programa.....	4
4.1	Programa resumen.....	4
4.2	Programa detallado.....	5
5	Más información.....	6
5.1	Incluye.....	6
5.2	No incluye.....	7
5.3	Material necesario.....	7
5.4	Observaciones.....	8
5.5	Enlaces de interés.....	10
5.6	Puntos fuertes.....	10
5.7	Otros viajes similares.....	10
6	Contacto.....	11

1 Presentación

Kirguistán, país aún muy desconocido para el europeo, alberga una gran riqueza a nivel de espacios naturales. Es un **país muy montañoso** (cuatro quintas partes del país son montañas) por lo que es un escenario ideal para el amante del **esquí de montaña**, para el que busca además de la mera práctica de esta actividad, descubrir un país fascinante que no dejará de sorprendernos.

El viaje aquí propuesto, permitirá la práctica del **esquí de montaña** explorando la cordillera de **Tian Shan**. Viajaremos a la región del **lago Issyk Kul** donde además de esquiar, conoceremos el país, disfrutando de la hospitalidad de sus moradores y la gastronomía local.

Kirguistán será un viaje de **aventura**, será un viaje de **exploración**, un viaje con todos los ingredientes para ser uno de **nuestros mejores viajes**.

Tras el esquí, pasaremos las noches en típicas **guesthouse locales** y tres noches en campamentos en **yurtas**. Pero no penséis que pasaréis frío, ya que si los pastores nómadas han vivido durante siglos en estas tiendas, en

la actualidad con mejores acabados, con estufas y perfectamente aisladas del exterior dormiremos como angelitos tras las jornadas de esquí.

¡Visita **Kirguistán** con tus esquís de montaña, viaja a otro país, otra época, si eres de los que disfrutan de destinos **insólitos**, **este es tu viaje!**



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: Esquí de montaña.

Nivel: *******. Nivel técnico: ******.

Duración: 11 días (7 días de travesía).

Época: De mediados de enero a mediados de marzo.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

	Relación Escala Blachere y Escala Traynard	Nivel de esquí
*	EM/S1-S2	Sin experiencia o con poca experiencia en esquí de montaña que aunque bajan en paralelo en pista tienen dificultades en los descensos fuera de pista
**	EB/S2-S3	Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35°
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquián en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquián en cualquier pendiente (hasta 45°) dominando el salto de colas

	Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador
EM	Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25°
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, con pasajes obligatorios muy expuestos y con nieves de todo tipo

	Escala Traynard
S1	Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista
S2	Terrenos poco inclinados o moderada inclinación (hasta 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50° en terreno expuesto o más de 55° en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60°, muy expuesto

***Observaciones.** Se requiere experiencia previa en esquí de montaña, saber esquiar en todo tipo de nieves y pendientes moderadas. No se requiere experiencia en esquí extremo, ya que las pendientes de los itinerarios que vamos a seguir no lo son. Nivel físico para gente normal, practicante del esquí de montaña en invierno y del trekking en verano que puede hacer desniveles de entre 800 y 1.200 metros diarios a ritmo tranquilo.

Las ascensiones no son muy técnicas pero si requiere tener soltura en giros en vuelta maría.

En caso de que bajo petición se gestione el viaje para un grupo cerrado, este se podrá adaptar al nivel técnico, físico y a gusto del consumidor. En estas montañas hay opciones para todos.

4 Programa

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

4.1 Programa resumen

- Días duración del viaje: **11**
- Días completos en montaña de esquí de montaña: **4**
- Días de esquí de montaña (media jornada): **3**
- Días de viaje en avión: **2**
- Días de traslado sin hacer esquí de montaña: **2**

Día 1. Vuelo internacional a Bishkek (FRU) en Kirguistán (consultar vuelos).

Día 2. Llegada al aeropuerto de **Bishkek, Kirguistán**. Descanso y traslado a **Ak Tasch** para hacer actividad suave de esquí de montaña por la zona.

Alojamiento en hotel en la estación de esquí.

Día 3. Traslado a Issyk Kul (duración del viaje unas 7 horas).

Jornada de traslado para alcanzar el **lago Issyk Kul** que es el segundo lago de montaña más largo del país.

De camino realizaremos varias paradas culturales y visitaremos varios lugares de interés para el turista extranjero. Destacamos la visita a un lugar de **cetrería** para ver como se entrena a un **águila real** en las tareas de caza, actividad tradicional del país desde tiempos lejanos.

Alojamiento en típica **Yurta**.

Día 4 y 5. Esquí de montaña en las montañas de **Terskey Ala Too**.

Desnivel +/- entre 1000-1.400 metros. Altura topográfica en las que se realiza la actividad entre 2.050 m y 3.500 m.

Día 4 y 4 alojamiento en **Yurta**.

Día 6. Esquí de montaña (1/2 jornada) **y traslado** en vehículo (3h,30 m) a la población de **Karakol en Jyrgalan**.

Alojamiento en típica **guesthouse** en el pueblo.

Día 7 y 8. Esquí de montaña en las montañas de **Jyrgalan**.

Desnivel +/-entre 1.000-1.350 metros. Altura de las actividades entre los 2.250-3.500 m.

Alojamiento en **guesthouse** día 7 y 8.

Día 9. Jornada matutina de esquí de montaña. Traslado a la orilla norte del lago **Issyk kul** (4-5 horas) y baño en **hotspring**.

Alojamiento en **guesthouse**.

Día 10. Traslado a **Bishkek** (4 horas). De camino, **excursión en el cañón de Konorchek. Visita del centro de Bishkek**.

Cena de despedida y alojamiento en **guesthouse**.

Día 11. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo internacional a Bishkek (FRU) en Kirguistán (consultar vuelos).

Día 2. Llegada al aeropuerto de **Bishkek, Kirguistán**. Descanso y traslado a **Ak Tash** para hacer actividad suave de esquí de montaña por la zona.

Aterrizaje en el aeropuerto de **Bishkek**. Traslado a **Bishkek** donde podremos descansar unas horas. Por la mañana traslado (30 minutos) a la estación de esquí alpino de **Ak Tash**, donde podremos bien esquiar en pista o realizar una actividad suave de esquí de montaña.

Alojamiento en hotel en la estación de esquí.

Día 3. Traslado a Issyk Kul (duración del viaje unas 7 horas).

Jornada de traslado para alcanzar el **lago Issyk Kul** que es el segundo lago de montaña más largo del país.

De camino realizaremos varias paradas culturales y visitaremos varios lugares de interés para el turista extranjero. Destacamos la visita a un lugar de **cetrería** para ver como se entrena a un **águila real** en las tareas de caza, actividad tradicional del país desde tiempos lejanos.

Alojamiento en típica **Yurta**.

Día 4 y 5. Esquí de montaña en las montañas de **Terskey Ala Too**.

Nos esperan dos jornadas completas de esquí de montaña en esta cadena montañosa. Hay varias opciones de recorridos y realizaremos los que mejores condiciones tengan para sacarle el máximo partido a la actividad.

Desnivel +/- entre 1000-1.400 metros. Altura topográfica en las que se realiza la actividad entre 2.050 m y 3.500 m.

Las tardes las dedicaremos a descansar pero también podremos participar en actividades locales con las familias de la zona e incluso de paseos a caballo para los que así lo deseen (opcional).

Día 4 y 4 alojamiento en **yurta**.

Día 6. Esquí de montaña (1/2 jornada) **y traslado** en vehículo (3h,30 m) a la población de **Karakol** en **Jyrgalan**.

Actividad matutina para despedir lo que ha sido nuestro campamento en los últimos días. Tras recoger nuestro equipaje y partir alcanzaremos **Karakol**, preciosa ciudad típica de estilo ruso colonial donde almorzaremos. Podremos ver la gran diversidad de la región a nivel religioso visitando la **catedral ortodoxa** y la **mezquita dungan**.

Por la tarde seguiremos carretera hasta **Jyrgalan**, donde se encuentra la más importante zona de **freeride** del país.

Alojamiento en típica **güesthose** en el pueblo.

Día 7 y 8. Esquí de montaña en las montañas de **Jyrgalan**.

Nos esperan dos jornadas completas de esquí de montaña en esta zona. Hay varias opciones de recorridos y realizaremos los que mejores condiciones tengan para sacarle el máximo partido a la actividad.

Desnivel +/- entre 1.000-1.350 metros. Altura de las actividades entre los 2.250 m y los 3.500 m

Las tardes las dedicaremos a descansar y ver la vida tradicional de los habitantes de esta zona.

Alojamiento en **guesthouse** día 7 y 8.

Día 9. Jornada matutina de esquí de montaña. Traslado a la orilla norte del lago **Issyk kul** (4-5 horas) y baño en **hotspring**.

Actividad matutina para aprovechar al máximo las posibilidades que nos brindan estas montañas y traslado a la orilla norte del lago **Issyk kul**. ¡No olvidéis el bañador ya que podremos disfrutar de un merecido baño en un **hotspring**!

Alojamiento en **guesthouse**.

Día 10. Traslado a **Bishkek** (4 horas). De camino, **excursión en el cañón de Konorчек**. **Visita del centro de Bishkek**.

Es un viaje activo de esquí de montaña y no queremos dejar un día de mover la sangre. En esta ocasión aprovecharemos el día pero en vez de desplazarnos con nuestros esquís de montaña, nos calzaremos las zapatillas de trekking y realizaremos una excursión por el cañón de **Konorчек**. Tras días de ver el blanco de la nieve de las montañas, tocará el turno a los colores marrones de este bonito cañón.

Llegaremos a **Bishkek** por la tarde, teniendo tiempo de visitar el centro de la ciudad y perdernos por su bazar.

Cena de despedida y alojamiento en **guesthouse**.

Día 11. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

5 Más información

Precio.

- 1.530 euros.

5.1 Incluye

- Guía de montaña de Muntania Outdoors a partir de 6 personas. Para grupos menores el grupo irá acompañado de un guía local.
- Traslados en transporte privado durante todo el viaje.
- Alojamiento: 1 noche de hotel en habitación doble/triple en Ak Tasch, 5 noches de alojamiento en guesthouse en habitación compartida. 3 noches de yurta preparada y asilada del exterior con suelo y estufa. El campamento dispone de sauna estilo ruso.
- Manutención. Pensión completa durante todo el viaje. Destacamos la comida tradicional que podrá disfrutar tanto en las guesthouse como las noches de campamento. Agua y tee incluido.
- Entradas a monumentos y tasas de visita a los parques donde se desarrolla la actividad.
- Dinero destinado a proyectos de desarrollo sostenible en el país.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Vuelos. A partir de 400 euros. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste 20 euros).
- Bebidas no incluidas en el menú de los alojamientos.
- Propinas.
- Cualquier actividad no incluida en el programa.

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 dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 25-35 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones). Una piel de foca de repuesto.
- Material de seguridad: ARVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Crampones y piolet.
- Casco.
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Guantes gordos.
 - Gorro para el frío.
 - Gorra para el sol.
 - Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Botas, calzado caliente para las tardes de campamento.
- Toalla.
- Zapatillas de estar por casa.
- Saco de invierno para la Yurta. Hay estufas por lo que no se pasa frío.

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 adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Dos semanas 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 facilitarán 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, 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.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) contenga lo imprescindible para en caso de que la maleta no llegue a destino, pueda realizar al día siguiente de su llegada esquí de montaña. Se puede alquilar esquís y botas y también hay tiendas para comprar ropa, guantes etc. pero es más sencillo alquilar esquís y botas que ir comprando guantes, gorro, etc.

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.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) contenga lo imprescindible para en caso de que la maleta no llegue a destino, pueda realizar al día siguiente de su llegada esquí de montaña. Se puede alquilar esquís y botas y también hay tiendas para comprar ropa, guantes etc. pero es más sencillo alquilar esquís y botas que ir comprando guantes, gorro, etc.

Requisitos de entrada al país

Para ciudadanos españoles se necesita pasaporte pero no se necesita visado para estancias inferiores a 60 días.

Ministerio de Asuntos Exteriores de España

Alojamientos y manutención

Las guesthouse son típicos alojamientos que se usan en este país. Son modestos pero suficiente para estar confortable durante las tardes y noches. Además, la cercanía de sus dueños, el poder disfrutar de la buena gastronomía local y poder vivir en sus casas hace de la experiencia uno de los puntos fuertes del viaje.

Las comidas tradicionales son buenas y abundantes. Destaca el Langman (espaguetis gordos tipo noodles en sopa con carne o vegetales en sofrito) y el Plov (arroz tipo paella de carne, cebollas y zanahorias).

El kumis es la bebida alcohólica nacional del país. Esta elaborada con leche de yegua fermentada agria

Clima

Al estar tan alejado del océano el clima es típicamente continental con variedades según la región geográfica. En las montañas de Tian-Shan el clima es subpolar mientras que en las regiones del sudoeste (valle de Fergana) el clima es subtropical. En las montañas del norte es algo más templado.

Hay un fuerte contraste de temperaturas. En invierno, la temperatura en los valles oscila entre los 0°C hasta los -10 °C y en las montañas puede llegar a los -20 °C. En verano en los valles la temperatura ronda los 15-27 ° centígrados, cerca de las montañas un poco más bajas y en las altas montañas el termómetro oscila entre los 5 ° hasta los 10 ° bajo cero.

Cambio de divisas

La moneda local es el Som Kirgitaní (KGS). 1 KGS=0,01EUR. 1 EUR=79,2KGS

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.

Seguro de la actividad

Es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad del viaje. Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Si ya lo tiene o no quisiera contratarlo a través nuestro debe comunicarlo por escrito.

Le recomendamos un seguro de viaje (que además cubre muchas actividades deportivas) y si además contrata "con cancelación" tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el seguro de viaje por el periodo de tiempo que dura la actividad o el seguro anual (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes del viaje, tendrá derecho a la devolución del importe pagado tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado por fuerza mayor (pedir documento del seguro para ver coberturas)

Consulte los precios del **seguro intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors.

* El Seguro de viaje lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El seguro de viaje con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero (ampliable, consultar) . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Otros seguros. **Seguro de cancelación: Anulación Plus y Anulación Élite (solo cubre los gastos de cancelación del viaje previo al día de partida por alguna causa). Ideal para aquellas personas que tienen algún familiar del que tienen que estar pendientes u otras causas (pedir documento de estos dos seguro para ver coberturas).

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

- Destino aún muy poco conocido.
- Territorio salvaje con mucho potencial para la práctica del esquí de montaña.
- Contraste cultura.
- Todo incluido.

5.7 Otros viajes similares

- Japón, esquí de montaña en la tierra del sol naciente
- Kirguistán. Esquí de montaña en la cordillera del Tian Shan
- Esquí de montaña en Irán
- Canadá. Esqui en las Rocky, Selkirk y Purcell Mountains
- Free Ride en Canadá, Brithis Columba. Selkirk y Purcell Mountains
- La Patagonia argentina, Ushuaia y Bariloche. Esquí de montaña
- Sudamérica, Esquí de montaña. Volcanes de Chile
- Argentina,Sudamérica. Esquí de montaña

6 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).