



## 15 - 27 JULIOL. KIRGUISTAN-ÀSIA CENTRAL:MUNTANYES DE TIAN SHAN. Vida nòmada i muntanyes celestials en la RUTA DE LA SEDA. Cultura Túrcica-Mongol. 13 dies.

Coneixerem el Kirguistan enmig de l'Àsia Central envoltat per immenses praderies i per muntanyes de més de 7.000 m. Viurem la riquesa de les seves tradicions nòmades i la seva cultura ramadera adaptada al rigor de l'alta muntanya. Ens envoltarà la màgia del passat tot trescant per la Ruta de la Seda. Caminarem per boscos de coníferes de més de 40 metres i quedarem meravellats per les glaceres del Tian Shan, les muntanyes celestes. Tot plegat a un ritme moderat i alternant els hotels amb els campaments en plena natura al costat dels nòmades.

### PUNTS FORTS

- El meravellós paisatge del Tian Shan entre boscos de coníferes gegants i grandioses glaceres. La immensitat de l'estepa coberta d'herba on les iurtes –les tendes nòmades- s'escampen com flors de feltre.
- Coneixerem una cultura ancestral que ha conviscut amb la natura des de temps immemorials i ha sabut adaptar-se sense malmetre-la.
- Hem organitzat el viatge en base al principi de: Caminar i Gaudir. Enfront de molts trànsferts i visites llampec cada dia. Per aquest motiu el nostre viatge dura 13 dies i hi ha estades en tres indrets bellíssims on poder assaborir el gust d'anar a peu sense presses -Ja costa prou arribar-hi que ha sobra l'haguem de conèixer amb presses !!!
- La logística del viatge que combina nits d'hotel i cases d'hostes amb campaments en indrets espatarrants en plena natura.
- El preu del viatge amb els vols i la majoria de despeses incloses.
- El Coordinador de Bonviure català amb titulació de guia de muntanya durant el viatge.
- El guia de muntanya local i l'equip kirguís.
- Excel·lent elecció dels tres paisatges més emblemàtics pel senderisme a l'Àsia Central organitzats amb temps d'estada llargs per gaudir-ne: les immenses pastures i estepes a Sonkul amb la convivència amb la cultura nòmada-mongol; les espatarrants glaceres del Tian Shan ; la zona de llacs amb l'Isyk kuk el segon llac de muntanya més gran del món envoltat de muntanyes nevades de més de 4000 i 5000 m i amb platges amb aigües termals.



## **DIA A DIA**

### **DIA 1, 15/07. Barcelona – Bishkek**

Sortida de Barcelona. Arribada a la matinada i allotjament a l'hotel de Bishkek.

### **DIA 2, 16/07. Bishkek**

Arribada a la matinada a Bishkek i trasllat al nostre hotel per instal·lar-nos, dormir, descansar. Un cop desperts farem una visita guiada per conèixer la capital del país. Bishkek, la capital i el centre industrial de Kirguistan, és una ciutat amb amplies avingudes i elegants residències heretades del passat soviètic. En la nostra visita a la ciutat passarem pel Museu Nacional, la plaça Ala Too, la Plaça de la Victòria i el Basar d'Osh entre altres.

Nit en hotel.

### **DIA 3, 17/07. Bishkek – Karakol**

Transfer de Bishkek cap a Karakol, ciutat situada als peus de les muntanyes del Tien Shan. A mig camí visita als petroglifs Cholpon Ata. Arribada a Karakol al vespre.

Nit en hotel.

### **DIA 4, 18/07. Jety Oguz**

Després d'esmorzar, trànsfert d'aproximadament 1 hora fins a la Vall de Jety Oguz. Primer contacte amb la Vall de les Flors i les seves famoses formacions de roca vermella anomenades "Els Set Braus". Itinerari panoràmic per boscos i planures a on s'instal·len els pastors kirguis en època de pastures. Arribarem a peu al nostre campament de iurtes a prop del riu, a 2250m.

Desnivell: +750 m, – 550 m. Uns 13.5km de distància.

Nit en campament de iurtes a 2.250 metres.

### **DIA 5, 19/07. Al peu de l'Oguz Bashi.**

Pel matí, curt desplaçament en vehicle a l'inici del nostre itinerari. Pujarem per la vall de Jety-Oguz i després per la del riu Aitanysh fins a arribar al peu del cim Oguz Bashi (de 5168m). Retorn pel mateix itinerari. Per la tarda, trànsfert en vehicle fins a Karakol.

Desnivell: +500 m, – 500 m. Uns 14km de distància.

Nit en hotel.



### **DIA 6, 20/07. Al peu del Pic Karakol**

Avui farem una excursió seguint el riu Uyuntor i arribant fins al peu del cim del Karakol (gegant de 5.216 m ). Dia per gaudir del paisatge de les valls i dels cims propers, dels boscos d'avets, de la vista de la magnífica glacera del Karakol i de tota la immensitat d'aquestes muntanyes del Kirguistan.

Desnivell: +700 m, -700 m. Uns 15km de distància.

Nit en hotel.

### **DIA 7, 21/07. Karakol**

Dia de descans en el que dedicarem el matí a visitar aquesta petita ciutat de les muntanyes. Va ser construïda pels Cosacs a mitjans del segle XIX com a fortalesa militar de gran importància estratègica. Aprofitarem per a fer-hi una visita guiada on podrem veure la Mesquita de Dungan o la Catedral Ortodoxa. Després de dinar transfert en vehicle fins al poble de Altyn Arashan on passarem les dues properes nits.

Nit en casa d'hostes.

### **DIA 8, 22/07. Vall d'Altyn-Arashan**

Excursió per la vall, seguint el curs del riu Altyn Arashan , que dona nom a la vall i que destaca per les seves aigües termals. Farem una caminada tot seguint el riu fins que la vall s'obre i ens permet contemplar els cims de més de 5.000 m i les glaceres del fons. Per la tarda, podrem gaudir del plaer d'un bany en aigües termals tan conegudes d'aquesta zona. Ens relaxarem en els banys on hi ha fonts que arriben als 50º de temperatura.

Desnivell: +400 m, -400 m. Uns 10 kms de distància.

Nit en casa d'hostes.

### **DIA 9, 23/07. Altyn-Arashan, La Vall dels Llacs**

Preciós camí ben aplegat amb flors i avets que ressegueix capriciosament el riu i va cercant estanyets amb un vagareig deliciós. Tindrem bones vistes del muntanyam amb congestes i glaceres amb cims de més de 5.000 m. Per la tarda, tornada a Karakol.

Desnivell: +900 m, -900 m. Uns 15 kms de distància.

Nit en hotel.



### **DIA 10, 24/07. Karakol – Llac Sonkul**

Després d'esmorzar deixarem la ciutat de Karakol i direm adéu a aquestes muntanyes del Tien Shan per dirigir-nos cap al Llac Sonkul on ens espera la vida nòmada de les famílies de pastors locals. Els pastors kirguís continuen amb la seva vida, el ritme i les tradicions dels seus avantpassats. A mig camí, ens aturarem a la riva del Llac Issyk Kul, per fer una banyada i una caminada suau per una bonica gorja de conte (la Fairy Tale Canyon), uns 5km de caminada amb uns +150m, - 150m de desnivell. Arribarem al Son Kul al vespre i ens instal·larem al campament de iurtes per passar-hi les 2 properes nits envoltats de pastures i muntanyes.

Nit en campament de iurtes a 3000 metres.

### **DIA 11, 25/07. Llac Sonkul**

Dia tranquil dedicat a relaxar-nos en un entorn molt especial i conèixer la vida nòmada dels pastors. Aquí, el poble kirguís encara viu en la simplicitat tradicional. Petit trekking fins al Llac Sonkul i les carenes veïnes, possibilitat de banys i temps lliure per descansar i passar temps amb les famílies que passen part de l'any en aquest indret. Podrem veure'n la producció i tastar l'Airan (iogurt) o el kumys (una beguda fermentada fet a partir de llet d'egua).

Nit en campament de iurtes a 3000 metres.

### **DIA 12, 26/07. Llac Sonkul – Bishkek**

Després d'esmorzar tornarem cap a Bishkek on hi arribarem per la tarda.

Abans d'arribar-hi, aturada a la Torre de Buraná, un vell minaret que va ser construït a l'antiga ciutat de Balasagún, una de les capitals de l'Estat Qarajanido dels segles XI y XII d.C. Explorarem les ruïnes del que va ser, en el seu temps, un important centre comercial en la Ruta de la Seda. En arribar a Bishkek, temps per instal·lar-nos al nostre hotel abans d'anar a sopar.

Nit en hotel.

### **DIA 13, 27/07. Bishkek – Barcelona**

Trànsfert a l'aeroport i tornada cap a casa.

PER TAL DE GARANTIR LA SEGURETAT DELS PARTICIPANTS I EL CORRECTE DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT, BONVIURE ES RESERVA EL DRET DE MODIFICAR ELS ITINERARIS SI LES CONDICIONS ATMOSFÈRIQUES O L'ESTAT DEL TERRENY O QUALSEVOL ALTRA CAUSA AIXÍ HO REQUEREIXEN.



## FITXA TÈCNICA

1429€, sense vols, tot inclòs menys 3 àpats.

1729€, amb vols i sense taxes, tot inclòs menys 3 àpats.

DESCOMPTA DE 85€ si tens l'assegurança de la FEEC modalitat D o similar.

Suplement si el grup és de 8 a 11 persones: 75 €

Suplement per habitació individual als hotels (a Bishkek i a Karakol. Total, 7 nits): 100€

Nombre mínim de participants: 8

Nombre màxim de participants: 16

## INCLOU

- Vols internacionals Barcelona- Bishkek/ Bishkek-Barcelona, sense taxes (només per l'opció amb vols inclosos, places limitades).
- El Coordinador de Bonviure des de Barcelona amb titulació de guia de muntanya durant el viatge, per un grup de mínim 8 persones.
- Guia de muntanya local durant tot el viatge al Kirguistan.
- Tots els àpats excepte 2 sopars i 1 dinar a Bishkek.
- Allotjament per totes les nits (12 nits).
- Tots els trànsferts per terra necessaris per seguir el programa descrit en el Dia a dia. En mini bus privat amb aire condicionat pels trasllats llargs, en vehicle 4x4 quan sigui necessari.
- Totes les taxes i permisos per fer el trekking.
- Assegurança de viatge i trekking amb la cobertura que exigeixen els serveis de rescat del país (valorada en 85€) – si tens l'assegurança de la FEEC modalitat D o similar t'ho descomptem del preu del viatge- . Inclou assegurança de cancel·lació fins a 2000€. Veure més detalls a l'apartat "Assegurances".
- Assegurança d'accidents a muntanya. Veure més detalls a l'apartat "Assegurances".
- Les entrades als monuments i museus inclosos en el programa (torre de Burana, petroglifs de Cholpon Ata, monuments a Karakol)
- Entrada als banys termals d'Altyn-Arashan.
- La direcció i gestió tècnica del viatge.
- L'IVA corresponent.

## NO INCLOU

- (Per l'opció amb vols inclosos, places limitades): taxes aèries, 309 a 17/10/2018.



- 1 dinar i 2 sopars a Bishkek. Cost per àpat 15-20€. Begudes que no estiguin incloses en els àpats.
- Les propines.
- Despeses imprevistos provocats per circumstàncies incontrolables com cancel·lacions o retards de vols, carreteres bloquejades, condicions atmosfèriques, desastres naturals.
- Tot allò no esmentat en l'apartat Inclou.

## ALLOTJAMENTS

En hotels de 3 estrelles, en habitacions dobles amb bany, 3 nits a Bishkek i 4 nits a Karakol.

Dos nits en Guesthouse. Habitacions de 2 a 4 persones, es comparteix WC i es pot anar als banys termals.

Tres nits en iurtes (de 4 a 6 persones per iurta). Amb WC i dutxa compartits.

*SI VOLS MÉS INFORMACIÓ SOBRE ELS ALLOTJAMENTS, SI US PLAU, CONSULTA'NS-HO.*

A l'hora de compartir habitació òbviament es prioritzaran les preferències personals de compartició (parelles, amics/gues, afinitats sorgides en el primer dia de coneixença, etc...). Si no hi ha cap preferència d'aquesta mena, el guia buscarà el consens dels participants per trobar la millor solució possible a la distribució, podent-se donar el cas d'alguna habitació compartida per persones de diferent sexe.

## NIVELL

Bons i ben fressats camins de muntanya amb bastants trams agradables sobre herba. Desnivells mitjos diaris en els dies de caminada + 650 m -650 m. Desnivell màxim en un dia + 900 m -900 m. Recorreguts a peu entre 3 h i 6 h sense comptar les aturades. La cota màxima de caminada és de 3.200 m. Bona i còmoda combinació entre nits d'hotel, cases d'hostes i iurtes ben equipades. Hi han dues nits en que dormim en iurtes a 3.000 m.

## MATERIAL

- Passaport (en vigor almenys 6 mesos després de la sortida del Kirguizstan). No cal visat.
- Roba de senderisme d'hivern per capes pel trekking (samarretes d'interior + folre polar o jaqueta plomes + jaqueta impermeable-paravent). Buff, gorra per abrigar, guants, ulleres de sol filtre 4 amb protecció 100% UV, cremes solars factor protecció 40-50 o més, barret pel sol... En general, protecció tant pel fred com pel sol.
- Botes de trekking i mitjons adequats.
- Frontal i piles de recanvi.



- Recomanem bastons de senderisme.
- Cantimplora mínim 1l amb funda aïllant.
- Farmaciola personal.
- Bossa de viatge amb la resta de roba i afers personals. Tovallola i xancles.

Setmanes abans del viatge us enviarem la informació completa per preparar tot el necessari pel viatge.

### **La vostra Motxilla**

Dins la motxilla només caldrà dur els afers per la ruta del dia (roba, menjar, aigua, efectes personals, farmaciola,...). Per tant, cal que dugueu una motxilla mitjana, d'uns 25 -30 litres. Amb protector de pluja.

### **Documentació i Vacunes**

No cal tramitar cap visat. Per entrar al país, cal tenir passaport en vigor amb un període de validesa d'almenys 6 mesos posteriors a la data de sortida del Kirguiztan.

No hi ha cap vacuna obligatòria. Per veure les vacunes recomanades, aneu a <http://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPaises.do> o programeu visita amb algun dels centres de vacunació internacional de la vostra zona.

### **ASSEGURANCES**

Per tal de vetllar per la vostra salut i seguretat, Bonviure inclou, en aquest viatge, una assegurança de viatge i trekking valorada en 85€. Aquesta assegurança té la cobertura mínima que exigeixen els serveis de rescat del país abans d'efectuar qualsevol rescat, 30.000€. Aquesta pòlissa cobreix tant les malalties o accidents durant l'activitat de trekking com les contingències de salut ocorregudes fora d'aquesta activitat. També inclou una assegurança de cancel·lació de fins a 2000€ i altres conceptes. ET DESCOMPTEM DEL PREU AQUESTS 85€ si tens l'assegurança de la FEEC modalitat D o assegurança anàloga.

Bonviure també inclou, en aquest viatge i en tots els viatges, una assegurança d'accidents en muntanya, que cobreix únicament els primers auxilis i trasllat de l'accidentat a un centre hospitalari o mèdic (amb quanties de cobertura limitades i sense que s'inclougui a priori la assistència d'un acompanyant). És una pòlissa de reemborsament que podeu emprar en cas d'accident, primer abonant els diners i després amb les factures i informe mèdic pertinent us retornaran les quanties incloses per l'assegurança.

Si voleu ampliar l'assegurança, nosaltres us ho podem gestionar: consulteu-nos les assegurances que us podem oferir.



Aquestes assegurances no cobreixen els trams exposats al vulcanisme i Bonviure no es fa responsable dels efectes ocasionats per activitats sísmiques o volcàniques.

## RESERVES

Podeu fer-ho clicant al botó RESERVA que trobareu dins el viatge.

Per telèfon trucant al 93 823 0527 O BÉ AL 626 887 243.

Per e-mail escrivint a [bonviure@bonviure.com](mailto:bonviure@bonviure.com)

Contactarem amb vosaltres per e-mail o per telèfon i us direm si disposem de places per aquest viatge.

Un cop sapigueu si disposem de places en aquest viatge i voleu reservar-ne una/es cal fer un ingrés d'una bestreta de 350 € per persona al compte corrent que us indicarem.

Fet l'ingrés, envieu un e-mail a [bonviure@bonviure.com](mailto:bonviure@bonviure.com) o truqueu-nos per poder confirmar-vos que l'hem rebut. La resta de diners els ingressareu posteriorment. Finalment quan arribin les dates del viatge, a través del vostre correu electrònic rebreu les últimes informacions com el lloc i hora de trobada del grup, material que cal dur, el temps que es preveu etc.

*"A Bonviure realitzem la immensa majoria de viatges, inclús amb places inferiors a les mínimes. Si vols, pots saber el nombre de participants apuntats en el moment de la teva reserva, demanant-nos-ho. Per la realització d'aquest viatge és necessita un grup mínim. En cas de no arribar a aquest mínim, o per alguna causa de força major, l'agència podrà a anul·lar el viatge fins a 10 dies abans de la sortida, en aquest cas reemborsaríem al participant el total de les quantitats prèviament abonades a Bonviure"*

"Segons l'article 157 del Reial Decret Legislatiu 1 / 2007 pel qual s'aprova el text refós de la Llei general per a la defensa dels consumidors i usuaris els preus establerts en el contracte només es poden revisar, fins a 20 dies abans de la sortida, per incorporar variacions del preu dels transports, inclòs el cost de carburant, les taxes i impostos relatius a determinats serveis i els tipus de canvi aplicats al viatge organitzat. "

"Bonviure GC 1829 no es fa responsable de les alteracions que puguin ocasionar-se en el programa i no assumirà les possibles despeses originades per vagues, retards, cancel·lacions o





mal funcionament dels transports, inclemències climatològiques, estat de les carreteres, accidents, desastres naturals o qualsevol altra causa aliena a la responsabilitat de Bonviure.”

GC-1829