



4 -16 Agost. KIRGUISTAN-ÀSIA CENTRAL Trek al TIAN SHAN les muntanyes celestials. Cultura túrcica-mongol al costat de la Ruta de la Seda. 13 dies.

Caminarem un meravellós viatge amb les joies més buscades de l'Àsia Central. Espatarrant trek per les tres valls Oguz Bashi, Telety, Altyn-Arasan- de la serralada del Ala Too dins les Muntanyes Celestials com l'Oguz Bashi 5165m i el Pic Karakol 5216 m enmig de muntanyams de glaceres estintolades, els avets blaus o la meravella del llac Ala Kul final de la travessa en les aigües termals...

Un viatge de somni fet realitat...

PUNTS FORTS

- L'espectacle continu del paisatge: praderies immenses, avets blaus gegants, glaceres i cims bellíssims i estanys amb tots els maragdes i turqueses.
- Un dels Grans Viatges tant per cultura com per paisatge. Senderisme d'alta muntanya a l'Àsia i a l'estiu sense problemes d'alçada -cota màxima 3.900 m- i sense l'efecte dels monsons.
- La vida nòmada dels pastors kirguís ben adaptada i equilibrada amb la natura que s'agermana amb la gran cultura mongol de iurtes.
- La màgia oriental que és desprèn de l'antiga Ruta de la Seda i de les tradicions relacionades amb l'antiga cultura túrcica.
- El preu amb els vols i la majoria de despeses incloses en un total de 13 dies de viatge. En una destinació que es compara amb la Patagònia per paisatge però amb l'avantatge d'un preu més econòmic i que és pot fer en el període de vacances d'estiu.
- El Coordinador de Bonviure des de Barcelona amb titulació de guia de muntanya durant el viatge. El guia de muntanya local i l'equip kirguís de portejadors, cuiners, etc.



DIA A DIA

DIA 1, 04/08. Vol a Bishkek

Arribada a Bishkek l'endemà de matinada, transfert a l'hotel per descansar i dormir unes hores.

DIA 2, 05/08. Bishkek – Llac Issyk kul

Transfer de Bishkek cap al Llac Issyk Kul. Visita als petroglifs de Cholpon Ata. Nit en hotel

DIA 3, 06/08. Llac Issyk Kul – Vall de Telety

Després d'esmorzar tràsfer en vehicle fins a la Vall de Jety Oguz on començarem el nostre trekking. Avui seguirem el curs del riu per la Vall de Telety fins al nostre campament situat a 3.000 m. Caminarem per un camí al costat del riu que poc a poc ens portarà des dels boscos de coníferes fins a les vall alpines , valls glaciars magnífiques i al fons de la vall, el nostre campament al peu d'un cim amb una gran glacera. Vistes espatarrants i respirar l'aire a 3000 m en un campament ubicat a un indret preciós.

Desnivell: +800 m. Uns 14km de distància.

Nit en campament a 3000 m.

DIA 4, 07/08. Telety Pass

Continuem amb la nostra travessa. Seguirem pujant per la vall de Telety fins arribar al seu punt més alt, el Telety Pass (3780 m). Espatarrants vistes de la vall del Telety que hem deixat al darrera, dels cims de les muntanyes que ens envolten i de la baixada que ens espera cap a la vall de Karakol.

Desnivell: +850 m, -1250 m. Uns 13km de distància.

Nit en campament a 2550 m.

DIA 5, 08/08. 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. Tornarem a dormir en el mateix campament de la nit anterior.

Desnivell: +700 m, -700 m. Uns 23km de distància.

Nit en campament a 2550 m.



DIA 6, 09/08. Vall del Karakol i Llac Ala-Kol

Continuem la nostra travessa per la Vall de Karakol i ens desviarem cap a la Vall del Kurgak-Ter, cap a la cabana-refugi de Sirota. El paisatge va canviant, des dels boscos de les cotes inferiors fins als rocamés impressionants dels punts més elevats. A mesura que anem pujant, se'ns obre el paisatge i podem contemplar la bellesa de les valls que hem deixat enrera. Final espectacular en arribar al Llac Ala-Kol (3.600 m), a on acamparem.

Ala-Kol significa "llac de colors". Depenent de l'hora del dia i de la llum, les aigües del Ala-Kol tenen colors verds, blau turquesa, gris o negre. Un entorn magnífic per gaudir de la resta de la tarda, sens dubte un dels paisatges més bells d'aquestes muntanyes, amb el gran llac als nostres peus i envoltats de cims i glaceres.

Desnivell: +1150 m, -100m. Uns 10km de distància.

Nit en campament a 3600 m.

DIA 7, 10/08. Glacera i Llac Ala-Kol

Dedicarem el dia a recórrer l'entorn de l' Ala-Kol i farem un itinerari bordejant el llac i envoltats de cims per arribar fins al peu de la Glacera "sense nom" situada a la banda Sud. Per la tarda, descans en mig de la travessa per gaudir del paisatge, banyar-nos al llac, fer fotos o simplement badar.

Desnivell: +350 m, -350m. Uns 10km de distància.

Nit en campament a 3600 m.

DIA 8, 11/08. Ala Kol Pass

Continuem pujant fins a trobar el Ala-Kol Pass (3900 m) des d'on hi ha unes vistes espantants dels nombrosos pics de la zona com el Karakol (5216m) o el Jigit (5200m).

Des d'aquest punt, el nostre camí baixa seguint les valls de Keldike i Arashan. A mesura que anem baixant el paisatge canvia i apareixen els boscos i també els ramats d'ovelles. Arribada a la Vall d'Altyn-Arashan, a on 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 50° de temperatura.

Desnivell: +350 m , -1450 m. Uns 13.5km de distància.

Nit en casa d'hostes a Altyn-Arashan a cota 2500



DIA 9, 12/08. 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.

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

Nit en casa d'hostes a Altyn-Arashan a cota 2500

DIA 10, 13/08. Karakol

Pel matí, entre 2 i 3 hores de trànsfert ens portaran fins a Karakol. El que ens queda del dia serà per 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. Nit en hotel.

DIA 11, 14/08) Karakol – Bishkek

Després d'esmorzar deixarem la ciutat de Karakol i direm adéu a aquestes muntanyes del Tien Shan per dirigir-nos cap a Bishkek. Durant el trajecte, ens aturarem a la riva del llac Issyk Kul, per fer una banyada i 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 12, 15/08. Bishkek

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 13, 16/08. Vol de tornada

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

1515 €, sense vols, tot inclòs menys 3 àpats.

1889 €, amb vols i sense taxes, tot inclòs menys 3 àpats.

DESCOMPTES DE 75€ si tens l'assegurança de la FEEC modalitat D o similar.

Suplement si el grup és de 11 o 12 persones: 55€

Suplement si el grup és de 8 a 10 persones: 120 €

Suplement per habitació individual als hotels i tenda individual als campaments: 150 €.

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.
- Cuiners i portejadors.
- Tots els àpats excepte 2 sopars i 1 dinar a Bishkek.
- Allotjament per totes les nits (12 nits).
- Material d'acampada: tenda de campanya àmplia de dues places amb màrfega; estris de cuina i vaixel·la; tenda-menjador per fer-hi els àpats; tenda WC.
- 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.
- El transport de l'equipatge durant el trekking. Atenció!! Limitat a 7.5kg per persona.
- Les taxes d'acampada. 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 75€) – 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, 1 nit a Issyk Kul i 1 nit a Karakol.

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

En campaments amb tendes de dos places durant el trek, 5 nits. Amb tenda WC i tenda menjador.

SI VOLEU MÉS DETALLS SOBRE ELS ALLOTJAMENTS, SI US PLAU, CONSULTEU-NOS-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

Durant els dies de trekking, desnivells diaris mitjos d'uns +750m/ -700m. Només superem un dia els + 1000m i dos dies de descens de 1250m- 1450m. Recorregut diaris al voltant dels 14km tret d'un dia en que se superen els 20km. Horari màxim 8h de marxa al dia, horari mig 6-7h de marxa al dia. En general, senders còmodes i fressats, sense dificultat tècnica. Alguns trams pedregosos i de tartera. Altura màxima: 3900 m. 1 dia es dorm a 3000m i dos dies a 3600m.

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 d'hivern, 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.
- Sac de dormir d'hivern.
- 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.

La resta del vostre equipatge serà transportat per portejadors. Atenció!! Pes màxim limitat a 7.5kg per persona.

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

BONVIURE TREK, GC 1829

bonviure.com

bonviure@bonviure.com

Tels.: 93 823 05 27 / 626 887 243



hospitalari o mèdic (amb quanties de cobertura limitades i sense que s'inclogui 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

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 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