

10 - 22 Agost 2024



Kirguistan, Trekking al Pamir: travessa per la Vall de Kojokelen, Camp Base del Pic Lenin i Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com

El Pamir és una serralada única i original. La seva dimensió i la seva bellesa són realment espatarrants. Paisatges impressionants i natura verge és el que atrapa al viatger. Un entorn on descansar del món i el seu enrenou, per sentir llibertat i per emocionar-se.

Després del trekking d'aclimatació per la Vall de Kojokelen anirem fins al Camp Base del Pic Lenin on ens sentirem petits contemplant els cims que ens envolten. Des d'aquest punt és des d'on sortirem també per ascendir el Yukhin Peak.

EL PAMIR

Les muntanyes del Pamir, situades a l'Àsia Central, formen un altiplà de prop de 100.000 km² a entre 3.000 i 4.000 m de mitjana sobre el nivell del mar. Estan formades per la junció o "nus" de les serralades del Tian Shan, Karakoram, Kunlun i Hindu Kush. Són unes de les muntanyes més altes del món. Estan situades al Nord de l'Himalaya i per aquest motiu no reben l'efecte del monsons a l'estiu fet que els hi atorga un gran interès als viatgers i muntanyencs per poder realitzar itineraris semblants als del Nepal en ple estiu.

Punts Forts

Poder fer realitat el somni de fer un 5000 en ple estiu amb una bona organització, aclimatació i amb la comoditat de camps d'altura amb molts serveis i amb l'elecció optativa de tenda individual.

La vivència d'un gran viatge ple de contrastos: el paisatgístic i el cultural amb el contacte amb la cultura kirguisa dels pastors, emparentada amb els mongols ètnicament, amb l'ús de iurtes en alçada per pasturar el ramats nòmades de cavalls, camells, cabres i ovelles.

Kirguistan, un país ben organitzat que s'ha modernitzat i obert al turisme, fet que facilita la logística en indrets remots i permet l'organització de treks amb molta bona resolució.

A part dels dies centrals destinats a l'ascensió amb un paisatge immens de cims nevats, farem una aclimatació per la vall del Kojokelen envoltats de cims nevats i pendents rogencs, trescant per colls, valls pastures amb vistes espatarrants. D'aquesta manera podrem gaudir millor dels paisatges del muntanyam de Pic Lenin amb una millor aclimatació adquirida.

10 – 22 Agost 2024

Kirguistan, Trekking al Pamir: travessa per la Vall de Kojokelen, Camp Base del Pic Lenin i Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com



Fora de les ciutats, dormirem en campaments fixos, còmodes (tendes de dos persones a on es pot estar de peu, amb matalassos i aïllament del terra), en casa d'hostes i en una de les tradicionals iurtes.

Transport de bagatges inclòs quan es necessari, per que caminis amb el mínim pes a l'esquena.

Completen el viatge les visites culturals als monuments, mercats i cascs antics de Bishkek i Osh i un final entre boscos i rius cabalosos al Parc Nacional de Ala Archa.

Amb una de les millors companyies del mercat actual pels vols internacionals, Turkish Airlines.

Dia a Dia

Dia 1, 10/08. Barcelona – Bishkek.

Sortida de Barcelona. Arribada la matinada del dia 11 d'agost a l'aeroport de Bishkek.

Dia 2, 11/08. Bishkek – Osh.

Arribada a Bishkek de matinada. Tindrem algunes hores d'espera fins a les 5hAM, l'hora de facturació de l'equipatge del vol domèstic.

Arribada a l'hotel d'Osh, esmorzar i registre avançat al mateix. Temps per descansar abans del dinar, a Osh. A la tarda, briefing amb els vostres guies per preparar el trekking. Temps lliure abans del sopar.

Dia 3, 12/08. Osh – Kojokelen. Cascada de Kojolen i Gruta Blava.

Trasllat en vehicles fins a Kojokelen passant pel Papan Pass (1700m) i el Kojokelen Pass (3200m) -unes 3 hores de vehicle, 95km-. Primer contacte amb el territori: petita caminada per estirar les cames a la vall de Kojokelen, entre penya-segats vermells, fins a la cascada de Kojokelen i la Gruta Blava.

Nit en casa d'hostes a 2200 m a la Vall de Kojokelen.

Distància: 6-8 km. Desnivells: +200 m , -200 m

Dia 4, 13/08. Trekking per la Vall de Kojokelen.

El nostre itinerari d'avui ressegueix tota la vall de Kojokelen per un camí ample i còmode que ens permet gaudir del paisatge, dels colors i de la gent que trobarem al llarg del recorregut, famílies kirguises a les seves iurtes.

Comencem també avui el procés d'aclimatació a l'altura. Ens instal·larem gairebé al final de la vall, en les tradicionals iurtes, a cota 3300m.

10 – 22 Agost 2024

Kirguistan, Trekking al Pamir: travessa per la Vall de Kojokelen, Camp Base del Pic Lenin i Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com



Nit en iurtes a 3300 m.

Distància: 18 km. Desnivells: +1100 m

Dia 5, 14/08. Jiptyk Pass (4170 m). Trekking per la Vall d'Alay i Transfer al Camp Base del Pic Lenin (3600 m).

L'esforç de la pujada al Jiptyk Pas (4170 m) queda recompensat pel camí i per les espatarrants vistes des del coll cap al Pic Lenin i les muntanyes que l'envolten. Un gran mirador on (si el temps ens deixa) cal fer una bona aturada abans de començar el descens cap a la Vall d'Alay. Trasllat en vehicle privat (unes 2 hores, 40km) fins Achik-Tash, al Camp Base del Pic Lenin, a 3600 m d'altura, on passarem la nit en el nostre campament.

Nit en campament fix a 3600 m.

Distància: 14 kms. Desnivells: +800 m, -950 m

Dia 6, 15/08. Trekking d'aclimatació a l'aresta del Pic Petrovsky (4170 m)

Trekking d'aclimatació: ens enfilarem a la senzilla cresta del Pic Petrovsky, fins a 4170m. Estem en la alta muntanya de Kirguistan, prats verds, glaceres i cims imponents formaran part del paisatge d'aquests propers dies. Tornada al camp base i nit en tendes de campanya.

Nit en campament fix a 3600 m.

Distància: 12 kms. Desnivells: +600 m, -600 m

Dia 7, 16/08. Trekking fins al Camp Base Avançat (4400 m)

Pujada fins al Camp Base Avançat (4400m). El camí ressegueix la vall glaciària de la glacera del Pic Lenin. Podem veure la glacera a partir del Camp Base Avançat i ens imaginem quan aquesta arribava fins bastant més avall no fa gaires anys.

Nit en campament fix a 4400 m.

Distància: 13 kms. Desnivells: +950 m, -150m

Dia 8, 17/08. Ascensió al Yukhin Peak (5130 m)

Dia de matinar i, si la meteo i les forces ens ho permeten, fer cim. L'ascensió a aquest cim de 5130 metres, tècnicament assequible, ens permet veure des de dalt la enorme paret de gel del Pic Lenin. Un cim de vistes i contrastos.

Dormirem una segona nit en el Camp Base Avançat, a 4400m.

Distància: 6 kms. Desnivell: +750 m.

Dia 9, 18/08. Trekking de tornada al Camp Base

Dia tranquil de tornada al Camp Base on aprofitarem per celebrar el cim i descansar.

10 – 22 Agost 2024

Kirguistan, Trekking al Pamir: travessa per la Vall de Kojokelen, Camp Base del Pic Lenin i Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com



Nit en campament fix a 3600 m.

Distància: 13 kms. Desnivells: +150 m, -950m

Dia 10, 19/08. Camp Base – Osh. Visita a Osh.

Dia de trasllat i tornada a Osh (unes 6h, 265km). Sortirem després d'esmorzar per arribar a primera hora de la tarda a Osh.

Visita de la ciutat. Osh és la segona ciutat més gran del país. La llegenda diu que va ser fundada pel Rei Salomó i era un punt important dins la Ruta de la Seda. Resta del dia per fer-ne una visita turística: anirem a Suleiman-Too (1060 m. la Muntanya de Salomó) i farem un passeig pel basar (el mercat més gran d'Àsia Central).

Nit en hotel a Osh.

Dia 11, 20/08. Osh – Bishkek. Visita a Bishkek.

Pel matí vol Osh – Bishkek. En arribar a Bishkek, ens instal·larem a l'hotel i anirem a fer una visita turística de les principals places i carrers de la capital.

Nit en hotel a Bishkek.

Dia 12, 21/08. Parc Natural d'Ala-Archa i Bishkek

Pel matí anirem fins al Parc Natural d'Ala-Archa, molt proper a Bishkek. Caminada fins a la Cascada d'Ak-Sai. Per la tarda retorn a Bishkek i passejada pel Basar de Bishkek.

Nit en hotel a Bishkek.

Distància: 9 kms. Desnivells: +700 m, -700m

Dia 13, 22/08. Vol de tornada

Trasllat 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.

10 – 22 Agost 2024

Kirguistan, Trekking al Pamir: travessa per la Vall de Kojokelen, Camp Base del Pic Lenin i Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com



FITXA TÈCNICA

Preus

1609 € sense vols

1979 € amb vols internacionals i sense taxes

Pensió completa tots els dies

Suplement per habitació individual als hotels i tenda als trekkings (totes les nits menys les 2 al Kojokelen): 250€ (places limitades, si us plau, consulta'ns disponibilitat).

Suplement si el grup és de 12 o 13 persones: 25 €

Suplement si el grup és de 10 o 11 persones: 100 €

Suplement si el grup és de 8 o 9 persones: 175 €

Nombre mínim de participants: 8

Nombre màxim de participants: 17

Condicions del preu del viatge

**** Com a conseqüència de variables relacionades amb el carburant, les taxes aèries (preu definitiu una vegada emès bitllet) i el canvi de divises, els preus establerts en aquesta programació poden ser revisats fins a 20 dies abans de la data de sortida. Data de càlcul del viatge 26 de gener de 2024.*

Inclou

- Els vols d'anada i tornada entre Barcelona i Bishkek, via Istanbul, sense taxes aèries, de combustible i emissió (només per l'opció amb vols inclosos, places amb vols inclosos limitades, consulta'ns disponibilitat). Vols amb equipatge de mà i maleta facturada incloses.
- L'allotjament de totes les nits (12 nits).
- Pensió completa tots els dies al Kirguistan (entre l'esmorzar del Dia 2 i l'esmorzar del Dia 13, ambdós inclosos) .
- Guia local de muntanya de parla anglesa, durant tot el trekking.
- Guia turístic els dies a Osh i Bishkek.
- El Coordinador de Bonviure des de Barcelona amb titulació de guia de muntanya durant el viatge, per un grup de mínim 8 persones.
- El material de grup pels campaments i l'equip de cuina.
- Tots els trasllats necessaris per seguir el programa indicat al Dia a Dia. En transport privat.

10 – 22 Agost 2024

Kirguistan, Trekking al Pamir: travessa per la Vall de Kojokelen, Camp Base del Pic Lenin i Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com



-
- El transport dels equipatges per carretera.
 - El transport de l'equipatge durant els dos trekkings (fins a 7kg per persona pel trekking del Kojokelen- Alay i pel del Yukhin Peak -dos dies, els que anem d'un campament a l'altre-).
 - Entrades als museus i visites incloses en el programa del Dia a Dia.
 - Assegurança de viatge i trekking amb 30.000€ de cobertura per accident (obligatòria al Kirguistan) i 2.000€ de cancel·lació.
 - Direcció i gestió tècnica del viatge. Assessorament tècnic i del material a portar.
 - L'IVA corresponent.

No Inclou

- Les taxes aèries, de combustible i emissió, 342€ a 4/10/2023.
- Els vols domèstics Bishkek-Osh i Osh-Bishkek. Es poden comprar 2 mesos abans com a molt aviat. Nosaltres ens encarreguem de comprar-los per tu. El preus poden rondar els 90-120€ en total, però depèn de la cotització del moment. Quan reserves el viatge, t'informarem convenientment sobre aquest tema.
- Les propines.
- Les begudes no incloses als àpats. L'aigua bullida als campaments del Lenin (pots dur pastilles o ampolles amb filtre per potabilitzar l'aigua que ens donin).
- Despeses imprevistes provocats per circumstàncies incontrolables com cancel·lacions o retards de vols, carreteres bloquejades, condicions atmosfèriques, desastres naturals.
- Tot allò no especificat en l'apartat "Inclou".

Nivell

Durant els dies de trekking, desnivells diaris mitjos d'uns +750m/ -400m. Dos dies superem els + 1000m i un dia de descens de 1350m. Recorregut diaris al voltant dels 13 km (2 dies de 18km). 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.

4 dies es dorm per damunt de 3000m i 2 dies per damunt de 4000 m.

Nota important sobre els viatges amb trekking en altura

La major part del trekking d'aquest viatge transcorre per sobre dels 3000m i els 4000m, amb una ascensió (opcional) que supera els 5000m. Es fan 4 pernòctes per sobre de 3000m, i 2 per sobre de 4000m. El programa proposat segueix les pautes d'aclimatació habituals en aquesta zona, millorades amb el trekking de 3 dies a la Vall de Kojokelen. No obstant això, aquesta activitat no està absenta de risc degut a la possible aparició de símptomes associats al mal d'altura.

10 – 22 Agost 2024

Kirguistan, Trekking al Pamir: travessa per la Vall de Kojokelen, Camp Base del Pic Lenin i Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com



Es necessari que avalueu abans la vostra condició física per a que sigui l'adequada per a realitzar l'esforç descrit en l'anterior apartat de Nivell.

Material

- Passaport (en vigor almenys 6 mesos després de la sortida del Kirguiztan). 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. **Si no en tens el pots llogar allà.**
- 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 un llistat exhaustiu del material.

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 cavalls o camàlics. Atenció!! Pes màxim limitat a 7kg per persona al trekking del Kojokelen-Alay i al del Yukhin Peak (dos dies, els que anem d'un campament a l'altre).

Documentació, Vacunes, Sanitat i altres

Per viatjar al Kirguistan cal tenir el **Passaport amb 6 mesos de vigor a la data de sortida del país.**

No es necessari tramitar cap visat per aquest viatge.

No hi ha cap vacuna obligatòria.

Us recomanem que consulteu la següent web del MAEC per tenir més informació sobre Documentació, Vacunes, Sanitat, Seguretat i altres recomanacions oficials:

10 – 22 Agost 2024

Kirguistan, Trekking al Pamir: travessa per la Vall de Kojokelen, Camp Base del Pic Lenin i Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com



<https://www.exteriores.gob.es/es/ServiciosAlCiudadano/Paginas/Detalle-recomendaciones-de-viaje.aspx?trc=Kirguist%c3%a1>

Allotjaments

En hotels de 3 estrelles, en habitacions dobles amb bany, 2 nits a Bishkek i 3 nits a Osh.

En casa d'hostes a 2200m, una nit, a la vall del Kojokelen (habitacions de 3 o 4 persones, amb matalassos sobre les catifes, per terra, a la manera tradicional).

En iurtes a 3300m, una nit, a la vall del Kojokelen (amb matalassos sobre les catifes, per terra, a la manera tradicional).

En campaments fixos amb tendes de dos places durant el trek a la zona del Lenin, 5 nits. Dutxes disponibles al Camp Base i Camp Base Avançat (5 nits). Tendes de dos persones a on es pot estar de peu, amb matalassos i aïllament del terra.

Possibilitat d'habitació individual als hotels i tenda individual als trekkings, totes les nits menys dues -al Kojokelen- (places limitades).

Si voleu més informació sobre els allotjaments no dubteu en demanar-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.

Assegurances

Incloues en el preu: per tal de vetllar per la vostra salut i seguretat, Bonviure inclou, en aquest viatge, una assegurança de viatge i trekking valorada en 130€. 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.

Opcionals: Si voleu ampliar les cobertures (d'accidents i/o de cancel·lació), nosaltres us ho podem gestionar: consulteu-nos les assegurances que us podem oferir.

Podeu consultar les cobertures de cada una de les pòlisses, a l'apartat "Assegurances".

10 – 22 Agost 2024

Kirguistan, Trekking al Pamir: travessa per la Vall de Kojokelen, Camp Base del Pic Lenin i Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com



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'ingrès, envieu un mail a bonviure@bonviure.com o truqueu-nos per poder confirmar-vos que l'hem rebut. La resta de diners els ingressareu posteriorment, aproximadament un mes abans de la data de sortida. Quan ens apropem a la data del viatge, rebreu per mail 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, també amb places inferiors a les mínimes. si vols, pots saber el nombre de participants apuntats en el moment de la teva reserva. 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 20 dies abans de la sortida, quan el viatge és de més de 6 dies, i 10 dies abans de la sortida quan el viatge és de 2 a 6 dies. en aquest cas reemborsaríem al participant el total de les quantitats prèviament abonades a Bonviure.

En cas de cancel·lació per part del client s'intentarà ocupar la plaça amb un altre client per reduir al màxim les despeses que se'n puguin derivar. Consulteu les condicions generals de contractació.

Segons el reial decret–lleí 23/2018, 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.

GC-1829