

10 -22 Agosto 2024



Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com

El Pamir es una cordillera única y original. Su dimensión y su belleza son realmente alucinantes. Paisajes impresionantes y naturaleza virgen es lo que atrapa al viajero. Un entorno donde descansar del mundo y su revuelo, para sentir libertad y para emocionarse.

Después del trekking de aclimatación por el Valle de Kojokelen iremos hasta el Campo Base del Pico Lenin donde nos sentiremos pequeños contemplando las cimas que nos rodean. Desde este punto es desde donde saldremos también para ascender al Yukhin Peak.

EL PAMIR

Las montañas del Pamir, situadas en Asia Central, forman una meseta de cerca de 100.000 km² a entre 3.000 y 4.000 m de media sobre el nivel del mar. Están formadas por la junción o “nudo” de las cordilleras del Tian Shan, Karakoram, Kunlun y Hindu Kush. Son unas de las montañas más altas del mundo. Están situadas en el Norte del Himalaya y por este motivo no reciben el efecto de los monzones en verano hecho que les otorga un gran interés a los viajeros y montañeros por poder realizar itinerarios similares a los de Nepal en pleno verano.

Puntos Fuertes

Poder hacer realidad el sueño de realizar un 5000 en pleno verano con una buena organización, aclimatación y con la comodidad de campos de altura con muchos servicios y con la elección optativa de tienda individual.

La vivencia de un gran viaje lleno de contrastes: el paisajístico y el cultural con el contacto con la cultura kirguisa de los pastores, emparentada con los mongoles étnicamente, con el uso de yurtas en altura para pacer los rebaños nómadas de caballos, camellos, cabras y ovejas.

Kirguistán, un país bien organizado que se ha modernizado y abierto al turismo, lo que facilita la logística en lugares remotos y permite la organización de treks con muy buena resolución.

Aparte de los días centrales destinados a la ascensión con un paisaje inmenso de cimas nevadas haremos una aclimatación por el valle del Kojokelen rodeados de cimas nevadas y pendientes rojizas, cruzando por collados, valles y prados con vistas alucinantes. De esta forma podremos disfrutar mejor de los paisajes del monte Pico Lenin con una mejor aclimatación adquirida.

10 -22 Agosto 2024

Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com



Fuera de las ciudades, dormiremos en campamentos fijos, cómodos (tiendas de dos personas donde se puede estar de pie, con colchones y aislamiento del suelo), en casa de huéspedes y en una de las tradicionales yurtas.

Transporte de bagajes incluido cuando es necesario, para que camines con el mínimo peso en la espalda.

Completan el viaje las visitas culturales a los monumentos, mercados y cascos antiguos de Bishkek y Osh y un final entre bosques y ríos caudalosos en el Parque Nacional de Ala Archa.

Con una de las mejores compañías del mercado actual para los vuelos internacionales, Turkish Airlines.

Día a Día

Día 1, 10/08. Barcelona – Bishkek.

Salida de Barcelona. Llegada de madrugada el día 11 de agosto al aeropuerto de Bishkek.

Día 2, 11/08. Bishkek – Osh.

Llegada a Bishkek de madrugada. Tendremos algunas horas de espera hasta las 5hAM, la hora de facturación del equipaje del vuelo doméstico.

Llegada al hotel de Osh, desayuno y registro avanzado en el mismo. Tiempo para descansar antes del almuerzo, en Osh. Por la tarde, briefing con vuestros guías para preparar el trekking. Tiempo libre antes de la cena.

Noche en hotel en Osh.

Día 3, 12/08. Osh – Kojokelen. Cascada de Kojolen y Gruta Azul.

Traslado en vehículos hasta Kojokelen pasando por el Papan Pass (1700m) y el Kojokelen Pass (3200m) -unas 3 horas de vehículo, 95km-. Primer contacto con el territorio: pequeña caminata para estirar las piernas en el valle de Kojokelen, entre acantilados rojos, hasta la cascada de Kojokelen y la Gruta Azul.

Noche en casa de huéspedes a 2300m.

Distancia: 6 kms. Desniveles: +200 m, -200 m

Día 4, 13/08. Trekking por el Valle de Kojokelen.

Nuestro itinerario de hoy recorre todo el valle de Kojokelen por un camino ancho y cómodo que nos permite disfrutar del paisaje, de los colores y de la gente que encontraremos a lo largo del recorrido, familias kirguisas en sus Yurtas.

Empezamos también hoy el proceso de aclimatación a la altura. Nos instalaremos casi al final del valle, a cota 3300m.

10 -22 Agosto 2024

Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com



Noche en yurtas a 3300m.

Distancia: 18 kms. Desniveles: +1100 m

Día 5, 14/08. Jiptyk Pass (4175 m). Trekking por el Valle de Alay y Transfer al Campo Base del Pico Lenin (3600 m).

El esfuerzo de la subida al Jiptyk Pas (4175 m) queda recompensado por el camino y por las alucinantes vistas desde el collado hacia el Pico Lenin y las montañas que lo rodean. Un gran mirador donde (si el tiempo nos deja) es obligada una buena parada antes de empezar el descenso hacia el Valle de Alay. Traslado en vehículo privado (unas 2 horas, 40km) hasta Achik-Tash, al Campo Base del Pico Lenin, a 3600 m de altura, donde pasaremos la noche en nuestro campamento.

Noche en campamento fijo a 3600m.

Distancia: 14 kms. Desniveles: +800 m, -950 m

Día 6, 15/08. Trekking de aclimatación a la arista del Pico Petrovsky (4170 m)

Trekking de aclimatación: subiremos a la sencilla cresta del Pico Petrovsky, hasta 4170m. Estamos en la alta montaña de Kirguistán, prados verdes, glaciares y cimas imponentes formarán parte del paisaje de estos próximos días. Regreso al campo base y noche en tiendas de campaña.

Noche en campamento fijo a 3600m.

Distancia: 12 kms. Desniveles: +600 m, -600 m

Día 7, 16/08. Trekking hasta el Campo Base Avanzado (4400 m)

Subida hasta el Campo Base Avanzado (4400m). El camino sigue el valle glaciar del Pico Lenin. Podemos ver el glaciar a partir del Campo Base Avanzado y nos imaginamos cuando éste llegaba hasta bastante más abajo, no hace muchos años.

Noche en campamento fijo a 4400m.

Distancia: 13 kms. Desniveles: +950 m, -150m

Día 8, 17/08. Ascensión al Yukhin Peak (5130 m)

Día de madrugar y, si la meteo y las fuerzas nos lo permiten, cumbre. La ascensión a esta cima de 5130 metros, técnicamente asequible, nos permite ver desde arriba la enorme pared de hielo del Pico Lenin. Una cima de vistas y contrastes.

Dormiremos una segunda noche en el Campo Base Avanzado, a 4400m.

Distancia: 6 kms. Desnivel: +750 m.

Día 9, 18/08. Trekking de vuelta al Campo Base

10 -22 Agosto 2024

Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com



Día tranquilo de vuelta al Campo Base donde aprovecharemos para celebrar la cima y descansar.

Noche en campamento fijo a 3600m.

Distancia: 13 kms. Desniveles: +150 m, -950m

Día 10, 19/08. Campo Base – Osh. Visita de Osh.

Día de traslado y regreso a Osh (unas 6h, 265km). Saldremos después del desayuno para llegar a primera hora de la tarde a Osh.

Visita de la ciudad. Osh es la segunda ciudad más grande del país. La leyenda dice que fue fundada por el Rey Salomón y era un punto importante en la Ruta de la Seda. Resto del día para hacer una visita turística: iremos a Suleiman-Too (1060 m. la Montaña de Salomón) y daremos un paseo por el bazar (el mayor mercado de Asia Central).

Noche en hotel en Osh.

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

Por la mañana vuelo Osh – Bishkek. Al llegar a Bishkek, nos instalaremos en el hotel e iremos a realizar una visita turística de las principales plazas y calles de la capital.

Noche en hotel en Bishkek.

Día 12, 21/08. Parque Natural de Ala-Archa y Bishkek

Por la mañana iremos hasta el Parque Natural de Ala-Archa, muy cercano a Bishkek. Caminata hasta la Cascada de Ak-Sai. Por la tarde regreso a Bishkek y paseo por el Bazar de Bishkek.

Noche en hotel en Bishkek.

Distancia: 9 kms. Desniveles: +700 m, -700m

Día 13, 22/08. Vuelo de regreso

Traslado al aeropuerto y regreso a casa.

Con el fin de garantizar la seguridad de los participantes y el correcto desarrollo de la actividad, Bonviure se reserva el derecho de modificar los itinerarios si las condiciones atmosféricas o el estado del terreno o cualquier otra causa así lo requieren.

10 -22 Agosto 2024

Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com



FICHA TÉCNICA

1609€ sin vuelos

1979€ con vuelos internacionales y sin tasas

Pensión completa incluida

Suplemento por habitación individual en los hoteles y tienda individual en los trekkings (menos las 2 noches en el Kojokelen): 250 € (plazas limitadas, por favor, consúltanos disponibilidad).

Suplemento si el grupo es de 12 o 13 personas: 25€

Suplemento si el grupo es de 10 o 11 personas: 100 €

Suplemento si el grupo es de 8 o 9 personas: 175 €

Número mínimo de participantes: 8

Número máximo de participantes: 17

Condiciones del precio del viaje

**** Como consecuencia de variables relacionadas con el carburante, las tasas aéreas (precio definitivo una vez emitido billete) y el cambio de divisas, los precios establecidos en esta programación pueden ser revisados hasta 20 días antes de la fecha de salida. Fecha de cálculo del viaje 26 de enero de 2024.*

Incluye

- Los vuelos de ida y vuelta entre Barcelona y Bishkek, vía Estambul, sin tasas aéreas, de combustible y emisión (sólo para la opción con vuelos incluidos, plazas con vuelos incluidos limitadas, consúltanos disponibilidad). Vuelos con equipaje de mano y maleta facturada incluidas.
- El alojamiento de todas las noches (12 noches).
- Pensión completa todos los días en Kirguistán (entre el desayuno del Día 2 y el desayuno del Día 13, ambos incluidos).
- Guía local de montaña de habla inglesa durante todo el trekking.
- El guía turístico los días de Osh i Bishkek.
- El Coordinador de Bonviure desde Barcelona con titulación de guía de montaña durante el viaje para un grupo de mínimo 8 personas.
- El material de grupo para los campamentos y el equipo de cocina.
- Todos los traslados necesarios para seguir el programa indicado en el Día a Día. En transporte privado.
- El transporte de los equipajes por carretera.
- El transporte del equipaje durante los dos trekkings (hasta 7kg por persona para el trekking del Kojokelen-Alay y para el del Yukhin Peak -dos días, los que vamos de un campamento al otro).

10 -22 Agosto 2024

Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com



- Entradas a los museos y visitas incluidas en el programa del Día a Día.
- Seguro de viaje y trekking con 30.000€ de cobertura por accidente (obligatoria en Kirguistán) y 2.000€ de cancelación.
- Dirección y gestión técnica del viaje. Asesoramiento técnico y del material a llevar.
- El IVA correspondiente.

No Incluye

- Las tasas aéreas, de combustible y emisión, 342€ a 4/10/2023.
- Los vuelos domésticos Bishkek-Osh y Osh-Bishkek. Se pueden comprar 2 meses antes como muy pronto. Nosotros nos encargamos de comprarlos por ti. Los precios pueden rondar los 90-120€ en total, pero depende de la cotización del momento. Cuando reserves el viaje, te informaremos convenientemente sobre este tema.
- Las propinas.
- Las bebidas no incluidas en las comidas. El agua hervida en los campamentos del Lenin (puedes llevar pastillas o botellas con filtro para potabilizar el agua que nos den).
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias incontrolables como cancelaciones o retrasos de vuelos, carreteras bloqueadas, condiciones atmosféricas, desastres naturales.
- Todo lo no especificado en el apartado "Incluye".

Nivel

Durante los días de trekking, desniveles diarios medios de unos +750m/-400m. Dos días superamos los +1000m y un día de descenso de 1350m. Recorrido diarios en torno a los 13 km (2 días de 18km). Horario máximo 8h de marcha al día, horario medio 6-7h de marcha al día. Por lo general, senderos cómodos y fresados, sin dificultad técnica. Algunos tramos pedregosos y de canchal.

4 días se duerme por encima de 3000m y 2 días por encima de 4000 m.

Nota importante sobre los viajes en trekking en altura

La mayor parte del trekking de este viaje transcurre por encima de los 3000m y los 4000m, con una ascensión (opcional) que supera los 5000m. Se hacen 4 pernoctas por encima de 3000m, y 2 por encima de 4000m. El programa propuesto sigue las pautas de aclimatación habituales en esta zona, mejoradas con el trekking de 3 días en el Valle de Kojokelen. Sin embargo, esta actividad no está ausenta de riesgo debido a la posible aparición de síntomas asociados al mal de altura.

Es necesario que evalúe antes su condición física para que sea la adecuada para realizar el esfuerzo descrito en el anterior apartado de Nivel.

10 -22 Agosto 2024

Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com



Material

- Pasaporte (en vigor al menos 6 meses después de la salida de Kirguistán). No es necesario visado.
- Ropa de senderismo de invierno por capas para el trekking (camisetas de interior + forro polar o chaqueta plumas + chaqueta impermeable- cortavientos). Buff, gorro para abrigar, guantes de invierno, gafas de sol filtro 4 con protección 100% UV, cremas solares factor protección 40-50 o más, sombrero para el sol... En general, protección tanto para el frío como para el sol.
- Botas de trekking y calcetines adecuados.
- Saco de dormir de invierno. **Si no lo tienes lo puedes alquilar allí.**
- Frontal y pilas de repuesto.
- Recomendamos bastones de senderismo.
- Cantimplora mínimo 1l con funda aislante.
- Botiquín personal.
- Bolsa de viaje con el resto de ropa y asuntos personales. Toalla y chanclas.
Semanas antes del viaje le enviaremos la información completa para preparar todo lo necesario para el viaje.

Tu Mochila

Dentro de la mochila sólo será necesario llevar lo que necesites para la ruta del día (ropa, comida, agua, efectos personales, botiquín,...). Por tanto, debe llevar una mochila media, de unos 25 -30 litros. Con protector de lluvia.

El resto de su equipaje será transportado por caballos o porteadores. Atención!! Peso máximo limitado a 7kg por persona en el trekking del Kojokelen-Alay y para el del Yukhin Peak -dos días, los que vamos de un campamento al otro.

Documentación, Vacunas, Sanidad y otros

Para viajar al Kirguistán, es necesario tener **pasaporte en vigor con un período de validez de al menos 6 meses posteriores a la fecha de salida del país.**

No es necesario tramitar ningún visado para este viaje.

No existe ninguna vacuna obligatoria.

Te recomendamos que consultes la siguiente web del MAEC para tener más información sobre Documentación, Vacunas, Sanidad, Seguridad y otras recomendaciones oficiales:

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

10 -22 Agosto 2024

Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com



Alojamientos

En hoteles de 3 estrellas, en habitaciones dobles con baño, 2 noches en Bishkek y 3 noches en Osh.

En casa de huéspedes a 2200m, una noche, en el valle del Kojokelen (habitaciones de 3 o 4 personas, con colchones sobre las alfombras, por el suelo, a la manera tradicional).

En yurtas a 3300m, una noche, en el valle del Kojokelen (con colchones sobre las alfombras, por el suelo, a la manera tradicional).

En campamentos fijos con tiendas de dos plazas durante el trek en la zona del Lenin, 5 noches. Duchas disponibles en el Campo Base y Campo Base Avanzado (5 noches).

Posibilidad de habitación individual en los hoteles y tienda individual en los trekkings, todas las noches menos dos -en Kojokelen- (plazas limitadas).

Si quieres más información sobre los alojamientos, por favor, consúltanoslo.

A la hora de compartir habitación obviamente se priorizarán las preferencias personales de compartición (parejas, amigos / as, afinidades surgidas en el primer día de conocimiento, etc ...). Si no hay ninguna preferencia de este tipo, el guía buscará el consenso de los participantes para encontrar la mejor solución posible a la distribución, pudiéndose dar el caso de alguna habitación compartida por personas de diferente sexo.

Seguros

Incluidos en el precio: para velar por tu salud y seguridad, Bonviure incluye, en este viaje, un seguro de viaje y trekking valorado en 130€. Este seguro tiene la cobertura mínima que exigen los servicios de rescate del país antes de efectuar cualquier rescate, 30.000 €. Esta póliza cubre tanto las enfermedades o accidentes durante la actividad de trekking como las contingencias de salud ocurridas fuera de esa actividad. También incluye un seguro de cancelación de hasta 2000 € y otros conceptos.

Opcionales: Si deseas ampliar las coberturas (de accidentes i/o de cancelación), nosotros te lo podemos gestionar: consúltanos los seguros que te podemos ofrecer.

Puedes consultar las coberturas de cada una de las pólizas, en el apartado «Seguros».

10 -22 Agosto 2024

Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m).

www.bonviure.com



Reservas

Podéis hacerlo clicando al botón **RESERVA** que encontraréis en el viaje.

Por teléfono llamando al **93 823 0527** o bien al **626 887 243**.

Por e-mail escribiendo a **bonviure@bonviure.com**

Contactaremos con vosotros por e-mail o por teléfono y os diremos si disponemos de plazas para este viaje.

Una vez sepáis si disponemos de plazas en este viaje y queráis reservar una/as, tenéis que hacer un ingreso de un anticipo de 350€ por persona en la cuenta corriente que os indicaremos.

Hecho el ingreso, enviad un e-mail a bonviure@bonviure.com o llamadnos para poder confirmaros que lo hemos recibido. El resto del pago lo haréis posteriormente.

Finalmente, cuando lleguen las fechas del viaje, a través de nuestro correo electrónico recibiréis las últimas informaciones como el lugar y hora de encuentro del grupo, material que es necesario traer, el tiempo que se prevé, etc.

En Bonviure realizamos la inmensa mayoría de viajes, también con plazas inferiores a las mínimas. Si queréis, podéis saber el número de participantes apuntados en el momento de la reserva. Para la realización de este viaje se necesita un grupo mínimo. En caso de no llegar a este mínimo, o por alguna causa de fuerza mayor, la agencia podrá anular el viaje hasta 20 días antes de la salida, cuando el viaje es de más de 6 días, y 10 días antes de la salida cuando el viaje es de 2 a 6 días. En este caso reembolsaríamos al participante el total de las cantidades previamente abonadas a Bonviure.

En caso de cancelación por parte del cliente se intentará ocupar la plaza con otro cliente para reducir al máximo los gastos que se puedan derivar. Consulte las condiciones generales de contratación.

Según el Real Decreto -ley 23/2018, los precios establecidos en el contrato sólo se pueden revisar, hasta 20 días antes de la salida, para incorporar variaciones del precio de los transportes, incluido el coste de carburante, las tasas e impuestos relativos a determinados servicios y los tipos de cambio aplicados al viaje organizado.

G.C.-1829