



Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m). 13 días.

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 rojizos, 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.
- 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

8 - 20 Agosto 2025



Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m). 13 días.

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.
- Incluye seguro de viaje y trekking con una cobertura superior a la exigida por Kirguistán, que es de 30.000€ (ver apartado "Seguros").



Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m). 13 días.

Día a Día

Día 1, 8/08. Barcelona - Bishkek.

Salida de Barcelona. Llegada de madrugada el día 9 de agosto al aeropuerto de Bishkek. Traslado al hotel para descansar.

Comidas incluidas: ninguna.

Día 2, 9/08. Bishkek - Osh.

Vuelo a Llegada a Bishkek de madrugada. Descanso en el hotel antes de la hora del almuerzo. Después del almuerzo, vuelo a Osh y traslado al hotel. Por la tarde, briefing con los guías para preparar el trekking.

Noche en hotel en Osh.

Comidas incluidas: desayuno, almuerzo, cena.

Día 3, 10/08. 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

Comidas incluidas: desayuno, almuerzo, cena.

Día 4, 11/08. 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.

Noche en yurtas a 3300m.

Distancia: 18 kms. Desniveles: +1100 m

Comidas incluidas: desayuno, almuerzo, cena.



Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m). 13 días.

Día 5, 12/08. 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 Picp 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 Vall 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

Comidas incluidas: desayuno, almuerzo, cena.

Día 6, 13/08. 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

Comidas incluidas: desayuno, almuerzo, cena.

Día 7, 14/08. Trekking hasta el Campo Base Avanzado (4400 m)

Subida hasta el Campo Base Avanzado (4400m). El camino sigue el valle glaciar del 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

Comidas incluidas: desayuno, almuerzo, cena.

Día 8, 15/08. 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 Pic Lenin. Una cima de vistas y contrastes.

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

8 - 20 Agosto 2025



Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m). 13 días.

Distancia: 6 kms. Desnivel: +750 m

Comidas incluidas: desayuno, almuerzo, cena.

Día 9, 16/08. Trekking de vuelta al Campo Base

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

Comidas incluidas: desayuno, almuerzo, cena.

Día 10, 17/08. 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.

Comidas incluidas: desayuno, almuerzo, cena.

Día 11, 18/08. 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.

Comidas incluidas: desayuno, almuerzo, cena.

Día 12, 19/08. 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

Comidas incluidas: desayuno, almuerzo, cena.

8 - 20 Agosto 2025



Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m). 13 días.

Día 13, 20/08. Vuelo de regreso

Traslado al aeropuerto y regreso a casa.

Comidas incluidas: desayuno.

Para 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 requieran.



Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m). 13 días.

Ficha Técnica

Precios

1839€ sin vuelos

2300€ 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: 40€

Suplemento si el grupo es de 10 o 11 personas: 160 €

Suplemento si el grupo es de 8 o 9 personas: 245 €

Número mínimo de participantes: 8

Número máximo de participantes: 16

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 29 de enero de 2025.*

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 Coordinador de Bonviure desde Barcelona con titulación de guía de montaña (que actúa como traductor si es necesario) 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).
- Entradas a los museos y visitas incluidas en el programa del Día a Día.
- Seguro ampliado de viaje y trekking, valorado en 132€ (ver apartado "Seguros"). Con más de 30.000€ de cobertura por accidente (cantidad obligatoria en el Kirguistán).
- Dirección y gestión técnica del viaje. Asesoramiento técnico y del material a llevar.



Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m). 13 días.

- El IVA correspondiente.

No Incluye

- Las tasas aéreas, de combustible y emisión (342€ a 13/11/2024).
- 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 120-150€ en total, pero depende de la cotización del momento. Cuando reserves el viaje, te informaremos convenientemente sobre este tema.
- Las bebidas no incluidas en las comidas. El agua embotellada o 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.
- Las propinas.
- 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, aunque en algunos de los días se camina por tramos pedregosos y de canchal.

Es necesario tener el hábito y habilidad para caminar por caminos de montaña.

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

Os estáis apuntando a un viaje de senderismo y esto comporta una gran satisfacción como viajeros y deportistas, pero éstos se desarrollan en lugares remotos y/o de difícil acceso, lo que comporta también una exigencia de responsabilidad por parte de los participantes antes de apuntarse y durante la actividad, ya que vuestro nivel físico y de salud debe adaptarse bien a las necesidades de los itinerarios previstos y anunciados. Asimismo, se acepta que cualquier posible rescate o asistencia en un accidente o enfermedad en zonas alejadas no siempre es fácil ni cómodo. Así como, que en caso de una posible extracción de urgencia o rescate y la posterior asistencia médica - pese a estar muy bien organizada tanto por nosotros como por el resto de agentes implicados: aseguradora, servicios médicos y de rescate, etc.- no siempre estará el afectado acompañado por una persona conocida del grupo o por el guía.

El guía se reserva el derecho a decidir si el participante está capacitado para realizar las salidas por falta de capacidades físicas y/o técnicas.

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.



Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m). 13 días.

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 y Vacunas

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>

Alojamientos

En hotel de 3 estrellas, en habitaciones dobles con baño, 3 noches en Bishkek.

En hotel de 4 estrellas, en habitaciones dobles con baño, 2 noches en Osh.

En casa de huéspedes a 2200m, una noche, en el valle del Kojokelen (habitaciones de 3 o 4 personas, con colchones



Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m). 13 días.

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.

Para hacer la distribución de las habitaciones, obviamente, se da prioridad para compartir a preferencias personales (parejas, amigos/as, afinidades que surjan el primer día, etc.). Si no hay ninguna preferencia de este tipo, el guía buscará el consenso de los participantes para encontrar la mejor solución posible para la distribución, pudiendo darse el caso de algunas habitaciones compartidas por personas de distinto sexo.

Seguros

Incluidos en el precio: Por imperativo del país y del agente local, debido a que la actividad se desarrollará en lugares remotos y de difícil acceso, es necesario tener contratado un seguro como el que Bonviure incluye en el viaje. Es un **seguro de viaje y trekking valorado en 132€** que cubre tanto las enfermedades o accidentes durante la actividad de trekking como las contingencias de salud ocurridas fuera de esta actividad (con **cobertura sanitaria superior a 30.000€, cantidad impuesta por Kirguistán** y repatriación incluida). Consulta su cobertura haciendo clic aquí. **Si tienes un seguro personal similar te lo podemos descontar del precio.**

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".



Kirguistán. Trekking en el Pamir: travesía por el Valle de Kojokelen, Campo Base del Pico Lenin y Yukhin Peak (5130 m). 13 días.

Reservas

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

Por teléfono llamando 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 de ellas, tenéis que hacer un ingreso de un anticipo de 350 € por persona al nº de cuenta corriente que os indicaremos.

Hecho el ingreso, enviad un mail a bonviure@bonviure.com o llamad para poder confirmaros que lo hemos recibido. El resto del pago se hará posteriormente, aproximadamente un mes antes de la fecha de salida. Cuando nos acerquemos a la fecha del viaje, recibiréis por mail las últimas informaciones como el lugar y hora de encuentro del grupo, material que hay que llevar, 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