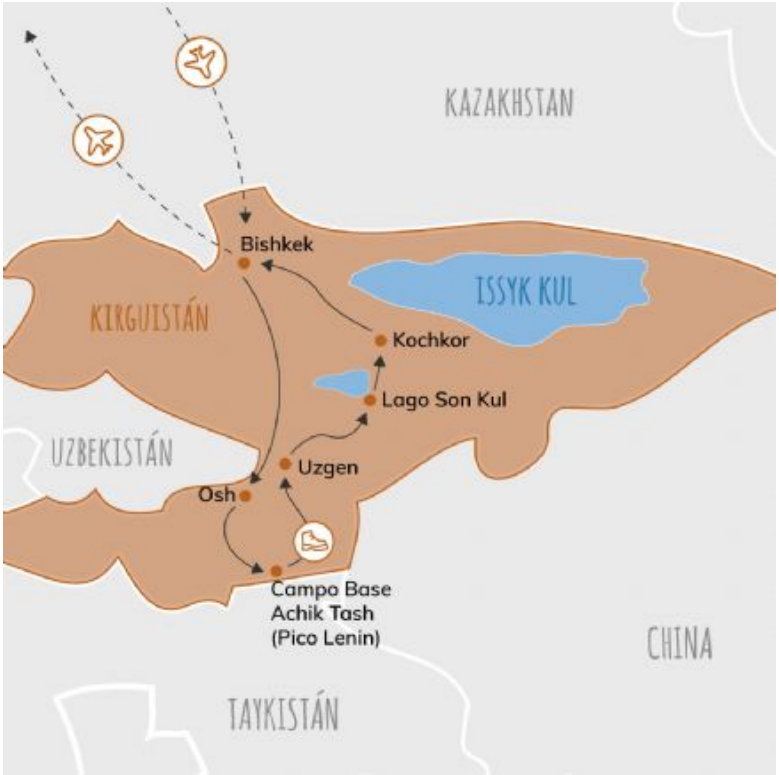
Kirguistan

Trekking Campo Base Achick Tash

Expedición campo base del Pico Lenin

Bajo el cobijo del Pico Lenin, encontramos el campo base Achik-Tash situado a 3.600 m s.n.m. en un valle pintoresco. Desde aquí, podremos apreciar el Pico Lenin y sus pendientes. En verano, el agua de los lagos se calienta con los rayos del sol brindando la oportunidad de tomar baños e incluso bucear.



Autor:Silvia Marcó

Autor:Enric Banque

Autor:Enric Banque

Lo más destacado

Campo Base Achik Tash

Situado a 3600 m de altitud en la falda del Poco Lenin.

Son Kul

Yurtas, vida nómada, naturaleza...

Osh

Su bazar diario es uno de los mejores de Asia central.

Viatges Tuareg SA
GC MD 128
Bruc, 49, 2n 2ª
08009 Barcelona

Tel. 93 2652391
infotuareg@tuareg.com
www.tuareg.com

Fechas salida

Julio 12 **Agosto** 30

Grupo Mínimo

2 viajeros

Itinerario

DÍA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Vuelo ciudad de origen - Bishkek (no incluido)	-	-
2	Llegada a Bishkek, visitas	D - A	Hotel Local
3	Bishkek - Desfiladero de Chychkan	D - C	Hotel Local
4	Desfiladero de Chychkan - Osh	D	Hotel Local
5	Osh, visitas	D	Hotel Local
6	Osh - Campo Base Achik Tash bajo el Pico Lenin	D - A - C	Campamento de yurtas
7	C.B. Achik Tash - Lago Tulpar-Kol	D - A - C	Campamento de yurtas
8	C.B. Achik Tash - Paso de los Viajeros	D - A - C	Campamento de yurtas
9	C.B. Achik Tash - Osh	D - A	Hotel Local
10	Osh - Uzgen - Kazarman	D - C	Homestay
11	Kazarman - Lago Son Kul	D - A - C	Campamento de yurtas
12	Lago Son Kul - Kochkor	D - A - C	Guest House
13	Kochkor - Bishkek vía Torre de Buraná	D - A - C	Hotel Local
14	Vuelo de regreso (no incluido)	-	-

COMIDAS: **Desayuno D Almuerzo A Cena C**

Precio del viaje

POR PERSONA	Precio 0 primeras plazas	Precio base
En base a grupo de 8 a 12 personas		1.600,00 €
En base a grupo de 6 a 7 personas		1.700,00 €
En base a grupo de 4 a 5 personas		1.990,00 €
En base a grupo de 2 a 3 personas		2.690,00 €

SUPLEMENTOS Y TASAS POR PERSONA	Precio base
Suplemento Hab. Individual	200,00 €

Notas salidas y precios
Este programa NO incluye vuelos internacionales.

Servicios incluidos

- Traslados aeropuerto – hotel - aeropuerto. Transporte por carretera en vehículo privado con aire acondicionado, según itinerario.
- Guía acompañante de habla hispana y guía de montaña en Achik Tash.
- Alojamiento en base a habitación doble en hoteles y 3-4pax en yurtas.
- Casa de huéspedes/familia en habitaciones dobles en Kochkor y Kazarman.
- Campamento de tiendas o yurtas en campo base Achik Tash (ver cuadro).
- Campamento de yurtas en Son Kul en pensión completa en con servicios compartidos (ver cuadro).
- Comidas incluidas: desayuno 13, almuerzos 8, cenas 8 (te incluido durante las comidas)
- Permiso fronterizo para la zona del Pico Lenin (ver notas)
- Seguro de asistencia en viaje.

Servicios NO incluidos

- Vuelos internacionales a Bishkek.
- Bebidas alcohólicas ni refrescos. Comidas y cenas no especificadas como incluidas.
- Visitas y actividades no indicadas como incluidas. Entradas a los lugares a visitar no indicados en el programa.
- Tasas para realizar fotografías o grabar en video en los sitios históricos (en caso de existir)..

- **Propinas** y extras personales. Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.
- Alojamiento individual en yurtas y casas locales

Itinerario detallado

Trekking Campo Base Achick Tash

14 días

DÍA
1
Incluido
-

Vuelo ciudad de origen - Bishkek (no incluido)

A la hora acordada salida en vuelo con destino Biskek (NO incluido). Vuelo nocturno.

DÍA
2
Incluido
Desayuno
Almuerzo

Llegada a Bishkek, visitas

Llegada al aeropuerto, asistencia y traslado a Bishkek donde podremos realizar cambio de divisas antes de empezar nuestro recorrido por la capital de Kirguistán.

Actividades: Un recorrido por la capital kirguís es la entrada perfecta a este montañoso país, su centro urbano, nos espera desbordante de zonas arboladas. Los bloques de la época soviética, más alguna estatua de Lenin, dotan a la ciudad de un singular ambiente histórico ajeno al tiempo. Iniciaremos nuestras visitas en el centro neurálgico de Bishkek, en la Plaza Central Ala Too presidida por una colosal estatua de Manás, el héroe nacional kirguís frente el Museo Histórico Estatal. La visita seguirá en La Plaza Vieja, La Casa del Parlamento y el Parque Panfilov. Almuerzo en un café local y tarde libre.

BISHKEK Autor:Archivo Tuareg

Archivo Autor:Valle Chichkan

DÍA
3

Incluido
Desayuno
Cena

Bishkek - Desfiladero de Chychkan

Después del desayuno, paseo para seguir conociendo la ciudad y salida de la capital para adentrarnos en el desfiladero de Chychkan. Cena y alojamiento en hotel.

Actividades: Por la mañana haremos algunas visitas en la ciudad a pie, paseando por el bulevar Erkindik, empezando por la estación de trenes y finalizando en la galeria de arte al cielo abierto. Aquí podremos visitar el monumento de la Reina de Alay – Kurmandzhan Datka, el Parque de los robles, la Plaza de la Victoria y la Mezquita Central. Almuerzo libre y salida por carretera hacia Chychkan. En las laderas de las montañas del valle de Chychkan crecen enebros, picea, moras silvestres y agracejo. Allí corre el río homónimo Chychkan que desemboca en el embalse de Toktogul, considerado uno de los mayores embalses del país. Para llegar hasta este fértil valle cruzaremos el Paso Too Ashuu (3586m s.n.m.) y el Paso Ala Bel (3184m s.n.m.). En esta zona hay pocos hoteles que ofrecen servicios básicos en un ambiente acogedor y familiar.

Trayecto: 250 km/ 5-6 horas

DÍA
4

Incluido
Desayuno

Desfiladero de Chychkan - Osh

Después del desayuno salida hacia la ciudad de Osh. Hoy nos espera un día largo de carretera. Nuestra ruta, nos llevará primero a Toktogul, el mayor embalse del país, para desde aquí, seguir a lo largo del río Naryn. A nuestra llegada a Osh tendremos tiempo libre para cenar. Alojamiento en hotel, descanso. La tarde y cena libre.

Trayecto: 420 km/ 6-7 horas

Ak Sai Travel Autor:Osh

Ak Sai Autor:Osh

DÍA
5

Incluido
Desayuno

Osh, visitas

Desayuno en hotel. Día dedicado a recorrer la ciudad de Osh. Almuerzo y cena libres. Noche en hotel.

Actividades: Por la mañana realizaremos un recorrido por la ciudad de Osh que nos llevará a visitar La Montaña de Suleimán, uno de los pocos santuarios del mundo islámico que podemos encontrar en Asia Central. Seguiremos hacia el Museo Histórico, ubicado en la gruta principal de la montaña y finalizar en la Casa de Babur, el fundador de la Gran Dinastía Mogol desde donde las vistas sobre la ciudad son impresionantes. Una visita al Bazar de Osh es siempre interesante, mientras paseamos entre las filas del Mercado Dorado, las herrerías y el aroma de las especias, frutos secos y vegetales del mercado nos acompañarán. Podemos finalizar visitando las tiendas de los artesanos. Si el tiempo lo permite, finalizaremos con la visita de la Plaza Central, el Monumento de Lenin y la Iglesia Ortodoxa. (es necesario que las mujeres se cubran la cabeza).

DÍA
6

Incluido
Desayuno
Almuerzo
Cena

Osh - Campo Base Achik Tash bajo el Pico Lenin

Desayuno en hotel, salida hacia el sur del país con dirección al mítico Pico Lenin. Llegada por la tarde al Campo Base Achik Tash. Cena y descanso en nuestras yurtas.

Nuestra ruta: Salida de Osh hacia el sur, nuestra primera parada será en Sary Tash (3.000 msnm) donde una familia local nos ofrecerá un rico almuerzo. El campamento base Achick Tash se encuentra a 3.600 msnm. en una planicie con vistas excelentes del Pico Lenin (7.134msnm) y sus caras norteñas. Alrededor del campamento se encuentran numerosos lagos de morrena. Desde el campo base, una ruta de senderismo comienza la ascensión al pico Lenin y a otros picos de la zona.

Nota: Para entrar en la zona es necesario el permiso fronterizo, este permiso puede tardar hasta unas 3 semanas en conseguir autorización.

Trayecto: 280 km/ 6-7 horas

Archiu Autor:C.B. Achik Tash

Edil Autor:Tulpar Kul

DÍA

7

Incluido
Desayuno
Almuerzo
Cena

C.B. Achik Tash - Lago Tulpar-Kol

Desayuno en campamento. Primer día de actividades en la zona.

Actividades: Por la mañana saldremos del campamento base de Achik-Tash. Seguimos ruta siguiendo el arroyo que nos llevará por verdes colinas donde pastan manadas de caballos en libertad cruzamos el valle del mismo nombre. Tendremos una hermosa vista del valle de Alai y la cordillera Alai justo detrás. Luego, cruzaremos el dzar: así llaman los kirguís al barranco y bajaremos al río Achik-Tash desde donde un puente nos permitirá pasar al otro lado. En este punto el sendero se convierte en un camino de tierra. Caminamos unos 200m hasta ver el destino del viaje: el lago Tulpar-Kol. Caminamos un poco más por el sinuoso camino. A la izquierda veremos un campamento de yurtas, a la derecha el pico Obzorny Peak 4.130m. Entre las yurtas y el lago, un gran campo donde a veces se celebran juegos nómadas. Así es como los hombres se divierten y participan en juegos folclóricos y a caballo. La recompensa, un paseo cerca del lago disfrutando del hermoso paisaje y aguas cristalinas. En el campamento aprenderemos una de las técnicas más necesitadas en esta zona, el trenzado de las cuerdas de lana de los yaks y más aspectos de estos animales.

Después de almorzar en el campamento de yurtas iniciaremos el camino de regreso al campo base amenizado por la extraordinaria visión del pico Petrovskiy 4.700 m junto al pico Lenin 7.134 m elevándose frente a nosotros, aferrándose a las nubes. El camino de regreso es por el mismo camino, cruzamos nuevamente el río y pronto nos encontramos en el campamento. Cena en Campo Base.

Duración: 3-4 horas (ida y vuelta).
Distancia total: 6 kilómetros.
Nivel de dificultad: 1 sobre 5. Incluso los niños pueden ir.
Desnivel: 100 m.

DÍA

8

Incluido
Desayuno
Almuerzo
Cena

C.B. Achik Tash - Paso de los Viajeros

Desayuno en campamento. Segundo día de actividades en la zona.

Actividades: Por la mañana saldremos del campo base de Achik-Tash y nos dirigiremos hacia la pradera Lukovaya ubicada al pie de una montaña de forma piramidal. Nuestro camino hacia Tras aproximadamente una hora de caminata tranquila, llegaremos a la pradera repleta de las conocidas como cebollas silvestres (lukovaya) planta contiene una gran cantidad de vitaminas. Los residentes locales preparan cebollas para el invierno: secándolas o conservándolas. Desde aquí y desde la cascada que nos espera un poco más arriba, las fotos serán memorables. Hora de relajarse y refrescarse un poco. Desde aquí tendremos una hermosa vista del valle de Achik-Tash, que se convierte en el valle de Alai y detrás de este, las montañas Alai se elevan como un muro de piedra. Almuerzo lunch box en este paraje inmejorable.

Seguiremos el sendero que nos llevará de prados de cebollas verdes a pendientes rocosas. desde aquí, empezaremos a ganar altitud rápidamente, toca un pequeño esfuerzo con breves paradas para descansar, hasta alcanzar los 4.150 metros y llegar al Paso de los Viajeros. A nuestros pies, una floreciente pradera alpina en la que viven varias familias de marmotas. En verano, sus crías corren en grupos y juguetean pendiente abajo sin prestar mucha atención a los viajeros. A nuestra derecha podremos ver el majestuoso Pico Lenin 7.134m. El camino de regreso al campamento sigue por el mismo recorrido con el que llegamos hasta aquí. Cena en campo case.

Duración: 5-6 horas (ida y vuelta).
Distancia total: 10 kilómetros.
Nivel de dificultad: 3 sobre 5.
Desnivel: 550 m

Edil Autor:Paso Viajeros

Edil Autor:Tulpar Kul

DÍA
9

Incluido
Desayuno
Almuerzo

C.B. Achik Tash - Osh

Después de nuestro último desayuno en el campamento, regresaremos a Osh cruzando los pasos Taldyk (3.619 msnm) y Chiyirchik (2.408 msnm). El camino es largo y el paisaje espectacular por lo que el almuerzo será tipo lunch box en la naturaleza. Llegada a Osh y alojamiento en hotel. La tarde y la cena la tendremos libres para descansar y recuperarse de las caminatas.

Trayecto: 280 km/ 6-7 horas

DÍA
10

Incluido
Desayuno
Cena

Osh - Uzgen - Kazarman

Desayuno en hotel. Por la mañana, salida hacia la ciudad de Uzgen para conocer una de las ciudades más antiguas de Asia Central antes de seguir hacia Kazarman donde nos espera la familia local que nos hospedará.

Actividades: Uzgen, con aproximadamente 2000 años de historia, fue una de las capitales del estado Karakhanid, que ocupó vastas zonas de Asia Central en los siglos X-XII d.C. y se encuentra a 54 km al este de la ciudad de Osh. Tendremos la posibilidad de visitar su importante complejo arquitectónico con su antiguo minarete y mausoleos. Parada en Jalal Abad donde tendremos tiempo libre para el almuerzo antes de seguir con el tramo más dura del viaje hasta llegar a Kazarman. Alojamiento y cena en casa de una familia local.

Nota: Hoy nos espera un traslado largo y complicado debido a las malas condiciones de la carretera.
Trayecto: 260 km/ 7-8 horas

Natalia Autor:Uzgen

Nuria Bach Autor:Son Kul Lago

DÍA
11

Incluido
Desayuno
Almuerzo
Cena

Kazarman - Lago Son Kul

Después del desayuno, conducimos hasta nuestro campamento de yurtas en Son Kul en una de las rutas de montaña más interesantes del país. Llegada, cena y alojamiento en el campamento de yurtas.

Actividades: A Son Kul llegaremos siguiendo la serpenteante carretera de montaña a través de la región de Toguz Toro y el impresionante paso Moldo Ashuu (3.346 msnm). Almuerzo con lunch boxes en la naturaleza disfrutando de las vistas de nuestra ruta. Por la tarde llegaremos al lago, tesoro indiscutible de Kirguistán, donde los pastores nómadas pastan sus rebaños de ovejas, reses y caballos. En el área alrededor del lago, los kirguisos todavía viven con la simplicidad tradicional, excelente oportunidad para conocerles de cerca, aprender sobre sus vidas y tomar fotos inolvidables. Alojamiento y cena en campamento de yurtas.

Trayecto: 200 km/ 5-6 horas

DÍA
12

Incluido
Desayuno
Almuerzo
Cena

Lago Son Kul - Kochkor

Desayuno en campamento de yurtas. Hoy la mayor parte del día pasaremos en el lago antes de salir hacia Kochkor donde pasaremos la noche.

Actividades: Si tenemos ganas de caminar, podemos realizar una caminata hacia las montañas para encontrar petroglifos auténticos. (3-5 km / 2-4 horas). Más cerquita tenemos la orilla del lago y algunos campamentos a los que acercarnos para saludar a los pastores qué seguro nos recibirán con una sonrisa (1 km / 20 min). Un paseo a caballo (por pago extra) seguro que también será una experiencia inolvidable. Almuerzo en campamento yurtas antes de bajar del lago hacia Kochkor vía el paso Kalmak Ashuu (3.436 m) o 33 Papagayos (3.133 m) dependiendo de las condiciones climáticas. Llegada a Kochkor, cena y alojamiento en casa de huéspedes.

Trayecto: 150 km/ 3 horas

E. Ramos Autor:Son Kul Lago

Silvia Marcó Autor:TORRE BURANA

DÍA
13

Incluido
Desayuno
Almuerzo
Cena

Kochkor - Bishkek vía Torre de Buraná

Después del desayuno inicio de nuestro camino camino a través de la garganta de Boom para llegar a Bishkek.

Actividades: Desde Kochkor, nuestra primera visita nos llevará a la Torre de Buraná en las cercanías de la ciudad de Tokmok. Este almenar fue construido en la ciudad de Balasagún; una de las capitales del Estado Qarajanido que existió en los siglos X-XII DC. Después del almuerzo ofrecido en casa de una familia local de Tokmok, seguiremos nuestro camino hasta llegar a Bishkek. Si el tiempo lo permite, visitaremos al mercado de Osh o a los grandes almacenes ZUM donde seguro encontraremos algún recuerdo del país para llevarnos a casa y conocer la vida cotidiana de los residentes locales antes de nuestra cena de despedida.

DÍA
14

Incluido
-

Vuelo de regreso (no incluido)

Check out del hotel y traslado al aeropuerto para tomar su vuelo de regreso a casa (NO incluido). Fin de nuestros servicios.

Alojamientos previstos o similares

Kirguistán es un país que poco a poco va ganando peso dentro el mercado turístico de Asia Central. Kirguistán no tiene el rico patrimonio cultural de su vecino Uzbekistán, pero en cambio tiene un territorio montañoso y poblado de bosques alpinos único. Por las características de la región, las vías de comunicación son bastantes pobres. Paralelamente, la oferta hotelera, excepto en la capital y en el lago Issyk Kul, es muy sencilla o inexistente. Por tanto, en nuestro programa que vamos a recorrer todo el norte del país, tendremos que dormir en casas de Huéspedes, campamentos de tiendas y campamentos de Yurtas. En Biskek nos alojaremos en un hotel catalogado de 3*.
Casas de huéspedes: Denominamos casa de huéspedes a los alojamientos sencillos locales que no alcanzan la categoría de hotel. Son más bien pequeños, con pocas habitaciones y familiares. Su situación suele ser céntrica. Se desayuna y cena en ellos, a base de cocina tradicional y facilita el contacto con el personal que trabaja en ellos. Suelen tener ducha y baño compartidos. En muchas casas es obligatorio descalzarse antes de entrar a casa según las tradiciones locales.
Campamento de yurtas: En el Campo Base de Achik Tash y Son Kul se duerme en yurtas, las tiendas que utilizan los nómadas. Tienen una capacidad para 4-6 personas. Cada yurta está equipada con camas, sacos de dormir y mantas. Los servicios/duchas son compartidos y se encuentran en el exterior. El campamento consta también de una yurta principal que es el comedor. Es obligatorio descalzarse antes de entrar en las yurtas según las tradiciones locales.
Campamento de tiendas: Según disponibilidad dormiremos en un campamento de tiendas en Campo Base Achik Tash El campamento ofrece tiendas de campaña que tienen una capacidad de 2 personas por tienda. El campamento ofrece 1 tienda comedor y cada tienda tiene electricidad, con servicio de enchufe para la recarga. Cada lugar para dormir tiene una estera, una alfombra, ropa de cama, una almohada, una manta y un saco de dormir. Hay 2 WC (estilo asiático).
Familia local: En Kazarman dormiremos en casa de una familia local que nos acogerá como huéspedes. Las condiciones básicas (ducha y baño) son compartidos entre todos y es obligatorio descalzarse antes de entrar a casa según las tradiciones locales.
Nota: El suplemento por el alojamiento individual no incluye alojamiento individual en yurtas/tiendas de campaña ni casas locales.

Yurtas Son Kul Autor:Edil

Habitación compartida

Los precios publicados corresponden al alojamiento en habitaciones dobles. Puede disponerse de una habitación individual mediante el pago de un suplemento. En caso de viajar solo y desear compartir habitación con otra/s persona/s, puede solicitarse la reserva como "habitación a compartir". Si hay otros participantes del mismo sexo que también lo hayan solicitado la agencia les facilitará la acomodación compartida, ya sea en habitación doble o en triple. En caso contrario deberá abonarse el suplemento de habitación individual.

Transporte

Viajamos en cómodas Mercedes Sprinter. A partir de 10 personas viajaremos en un minibús + un coche para el equipaje. Todos los vehículos son relativamente nuevos y disponen de A/C.

Campo Base Achik Tash

El Pico Lenin (Ibni Sino) está situado en la frontera entre Kirguistán y Kazajstán, en el sistema montañoso del Pamir. Con sus 7.134 metros, el Pico Lenin es la montaña más alta de la cordillera transalpina y uno de los tres siete mil que se encuentran en Kirguistán, los otros 2 picos son el Pico Pobeda de 7.439 m y el Khan Tengri de 7.010 m. Todas nuestras actividades se organizan alrededor del campamento base Achick Tash a 3600 m. por lo que no hay dificultades técnicas especiales para realizar nuestras caminatas y las condiciones meteorológicas en esta zona del Pamir son bastante favorables, la principal dificultad a la que nos enfrentaremos será la aclimatación a la altitud.

Altitudes:

- Bishkek - desde 600 hasta 800 m s.n.m.
- Paso Too Ashuu – 3586 m s.n.m.
- Paso Ala Bel – 3184 m s.n.m.
- Desfiladero Chychkan – 1500 -2000 m s.n.m.
- Osh – 963 m s.n.m.
- Paso Taldyk – 3619 m s.n.m.

- Paso Chiyirchik – 2408 m s.n.m.
- CB "Achik Tash" – 3600 m s.n.m.
- Lago Tulpar Kul – 3500 m s.n.m.
- Paso de los Viajeros – 4150 m s.n.m.
- Pueblo Kazarman – 1310 m s.n.m.
- Lago Son Kul – 3016 m s.n.m.
- Paso Kalmak Ashuu – 3446 m s.n.m.
- Paso 33 Papagayos – 3133 m s.n.m.

Trekk Tulpar Kul Autor:Edil

Dificultad / condiciones de viaje

Este viaje no es una ruta de trekking. En realidad, es un viaje de ruta en vehículo, para descubrir un país montañoso con muchos contrastes paisajísticos. Aun siendo un país pequeño, las carreteras están en mal estado y para recorrer algunas distancias, se requiere bastante tiempo (indicaciones del tiempo aprox en el itinerario día a día). Las caminatas incluidas en el programa son sencillas y aptas para todo el mundo, excepto en el campo base Achik Tash debido a la altitud.
El **nivel de dificultad** va relacionado también con el nivel de confort. En esta ruta hay que tener en cuenta que vamos a dormir en casas de huéspedes, casas locales, algunas con baños a compartir; en yurtas y quizá en tiendas de campaña. A favor de estos alojamientos, conseguimos un contacto directo con la gente local y alojamientos más cálidos y familiares. En cuanto a dormir en tiendas o yurtas, sin duda, permite un contacto directo con la naturaleza que es parte del encanto del viaje. Los campamentos de tiendas y los de yurtas se montan en julio y se desmontan a medianos de septiembre. La razón es que Kirguistán tiene una estación cálida muy corta. Para tener una referencia, el campamento de Achik Tash se encuentra a 3.600 metros, las temperaturas en julio y agosto, durante el día son entre 18º y 20º positivos y por la noche pueden bajar en picado de forma que es importante ir bien equipado.

Documentación

Ciudadanos con pasaporte español: Pasaporte en vigor con una validez mínima de 6 meses posteriores a la fecha de entrada en el país de destino.

Desde el año 2012 ya no hace falta visado para entrar a Kirguistán. Es responsabilidad del viajero confirmar esta información con la facilitada por el Ministerio de Asuntos Exteriores en su página web. Ciudadanos con pasaporte de otra nacionalidad (no español): Contactar con los respectivos Consulados y/o Embajadas para conocer las formalidades de entrada que exigen los países visitados en el viaje. Situación social y política del país de destino: Viatges Tuareg se remite a los avisos y recomendaciones facilitados por el Ministerio de Asuntos Exteriores en su página web.
Los servicios aduaneros pueden negar la entrada a visitantes que presenten pasaportes en mal estado o con páginas sueltas o mal pegadas. Para esta ruta hace falta el permiso fronterizo, se tarda 2-3 semanas en hacerlo.

Sanidad

No hay vacunas obligatorias ni recomendaciones sanitarias específicas. Viatges Tuareg puede informar únicamente sobre los requisitos sanitarios obligatorios exigidos por el país de destino, y añadir alguna recomendación en base a experiencias propias. Las recomendaciones sanitarias y profilaxis deben de consultarse con un profesional médico, o dirigirse a los avisos de los organismos sanitarios oficiales. La información oficial sobre precauciones sanitarias y vacunas puede encontrarse en la web del Ministerio de Sanidad y Consumo.

Equipo recomendado

Además de lo que cada uno considere necesario, recomendamos llevar:

• Calzado para caminar. Botas de trekking para la montaña. Además de unas zapatillas deportivas o calzado cómodo y sandalias de goma.
• Bolsa blanda de viaje o maleta semi-rígida para facilitar su transporte.
• Mochila para los efectos personales de 25 litros, para las caminatas.
• Ropa de abrigo. (Sistema de las tres capas: Chaqueta corta vientos, forro polar y térmica interior. Calcetines gruesos, guantes y gorro).
• Equipo de lluvia (chaqueta y pantalones impermeables).
• Ropa cómoda (camisas transpirables y pantalones de tejidos ligeros y flexibles).
• Camisetas frescas y camiseta de manga larga (para días soleados)
• Bañador, toalla ligera, gafas de sol y gorra o visera.
• Bastones de montaña (opcional)
• Pañuelo para las Señoras (para visitas a la Iglesia y Mezquita)
• Frontal o linterna (con pilas de recambio) y cantimplora.
• Botiquín básico (repelente de insectos, protección solar y labial fuerte, colirio ocular, anti-térmico, anti diarreico, anti-ácido, antibiótico de amplio espectro, anti-histamínico - oral y pomada -, analgésico, anti-inflamatorio, desinfectante y tiritas).

Importante evitar el uso de bolsas de plástico y contenedores de un solo uso. #stopplastic

Moneda y divisas
En Kirguistán la unidad monetaria es el SOM (COM en lengua kyrgyz). El cambio de divisas se efectúa en bancos y casas de cambio (mejor llevar billetes nuevos de 50 €). Guardar los recibos/justificantes, pero no hay control de divisas a la salida del país. El sistema de pagos por vía electrónica no está demasiado extendido en la República Kirguisa. La mayor parte de los intercambios comerciales se deben abonar en efectivo.
Información sobre moneda y cambio de divisas

Clima
Hay que tener en cuenta que, en las zonas montañosas, el clima es más extremo. Hay grandes diferencias de temperatura, entre las estaciones y también entre el día (las horas de sol) y la noche (especialmente de madrugada). Habrá que asegurarse bien en este sentido, en función de las fechas en las que se realice el viaje.
Información sobre el clima

Horario y corriente eléctrica:
Información sobre zonas horarias
Información sobre enchufes y corriente eléctrica

9846|20250331SML