

Vive la Aventura

KIRGUISTÁN

Me habían dicho que hay un lago cerca del cielo, Song Kul, se llama, que en invierno se congela y que caminar por él, es como caminar sobre los sueños...»

¿Quieres conocer uno de los lugares más salvajemente bellos de Kirguistán?



DESDE
1.550 EUR

Viajes Ikea

Esperanza 26 · 48005 Bilbao · Tel.. 94 479 20 20
Henao 33 · 48009 Bilbao · Tel.. 94 4230657
Cie 2118 B48538995



WWW.VIAJESIKEA.COM



Experiencia en KIRGUISTÁN

Desafío de invierno, Esquiando en el lago Song Kul



Song-Kul es un lago alpino de 29 kilómetros de longitud y 18 kilómetros de ancho, que se encuentra a una altitud de 3013 metros. Yace en una vasta meseta sin árboles, pero con suaves colinas onduladas cual dunas, que se muestran cubiertas de terciopelo verde en verano, y está circunvalado a más distancia por picos nevados. Es el segundo lago más grande de Kirguistán después de Issyk-Kul, y el mayor de los lagos de agua dulce del país.

Existe un viaje invernal único, que es ir al lago Song-Kul a caballo y esquíes. Es una oportunidad de ver y sentir la vida al aire libre de los nómadas en una yurtta o casa tradicional portátil (Boz ui).

En invierno, la superficie del lago se congela, y está cubierto de hielo de Noviembre a Mayo. La temperatura del lago en invierno desciende hasta los 20 ° C bajo cero y durante unos 200 días al año está cubierto de nieve que alcanza hasta un metro de altura.

Nuestro Itinerario

Día 4/02/22 Madrid a Bishkek.

Salida del vuelo de Madrid, a las 18:00 con escala en Estambul, noche abordo

Día 5/02/22 Llegada a Bishkek

Llegada a las 09:50, Traslado al hotel, registro y descanso.

Después, día libre para realizar una visita turística por la ciudad.

Visitaremos a pie el centro de la ciudad empezando por su centro neurálgico la plaza Ala Tao, en medio de la plaza se ubica la estatua de Manas, verdadero héroe nacional para la población kirguisa. Cerca del héroe se levanta una enorme bandera de Kirguistán.

Algunos edificios gubernamentales cierran la plaza por varios de sus costados pero el más importante de todos es el que queda al otro lado de la Avenida Chuy. Se trata del Museo Histórico Estatal, después la plaza de la Victoria y sus alrededores, terminaremos con la visita del Gran Bazar.



Día 06/02/22 Bishkek – Kyz Art (270 km)

Desayuno. Traslado a la región de Naryn a través del paso de Kyzart que se encuentra a una altura de 2664 m.

La carretera lleva desde el valle de Kochkor hasta el valle de Zhungal y dicho paso o puerto es el acceso a la región de Naryn. Hay un pueblo con el mismo nombre (Kyz Art) tras el paso.

Allí haremos la estancia para esa noche en una casa de huéspedes.

(Comidas: D/A/C)



Día 07/02/22 Kyz Art – Kilemche (“Alfombra”) (20 km), altitud de 2535 m

Desayuno. Traslado al jailoo de Kilemche. En verano, los pastores usan el jailoo para apacentar al ganado. Desde aquí tendrás una maravillosa vista de la alta montaña donde se encuentra el lago Son-Kul.

Iremos con esquíes de travesía o a caballo, dependiendo de la nieve. Pernoctaremos en una cabaña de pastores.

(Comidas: D/A/C)



Día 08/02/22 Kilemche – Song Kul (16 km) por el paso de Tuz Ashuu (3220 m)

Temprano por la mañana tras el desayuno, tomaremos el camino al lago Song-Kul pasando por el puerto de Tuz Ashuu (3.400 m.),

Desde Aquí punto mas alto de la expedición tenemos una bonita bajada hasta el lago que se ve al fondo, llegaremos a nuestra Yurta donde pernoctaremos y donde estableceremos nuestro campamento base.



(Comidas: D/A/C)

Día 09/02/22 Cruzando al otro lado de Song-Kul.

Después de desayunar, con nuestros esquís en los pies y los trineos amarados a la cintura, cruzaremos el lago. El lago tiene una longitud de 29 Km, y una anchura de 18 Km. Estaremos todo el rato a una altura de 3,013 metros.

Sobre las 16 horas y con tiempo suficiente para que la oscuridad nos pille en el saco de dormir montaremos el primer campamento, Cenaremos y pernoctaremos en tiendas de campaña.

(Comidas: D/-/-)

Día 10/02/22 Song-Kul

Este día recorreremos el otro lado del lago en dirección a la zona donde desagua en verano , Igual que el día anterior montaremos el campamento y pasaremos la noche en tiendas de campaña. (Comidas: -/-/-)

Día 11/02/22 Song-Kul

Este día tomaremos el camino de vuelta hasta el campamento de yurtas. Cena.

(Comidas: -/A/C)

Día 12/02/22 Song-Kul - Kyz Art – Bishkek

Después del desayuno iniciaremos el regreso a la civilización, primero ascendiendo al collado, desde si tenemos suerte y hay la suficiente nieve, tenemos un descenso en esquís de 1.000 m. de desnivel hasta el pueblo de Kyz Art, donde nos estará esperando el autobús.

Traslado a Bishkek. Estancia en el hotel.

(Comidas: D/-/-)



Día 13/02/22 Bishkek

Este día lo podemos utilizar de comodín por si hace mal tiempo, o para visitar más tranquilamente la ciudad de Bishkek, dejaremos todo el equipaje preparado para el aeropuerto y después de la cena por la noche nos trasladaremos al aeropuerto.

Día 14/02/22 Bishkek Estambul Madrid

Salida del vuelo a las 03:50, noche a bordo con escala en Estambul, llegada a Madrid a las 10.50

PRECIO DEL PAQUETE, POR PERSONA

Grupo de 4 personas.....	2.225 €
Grupo de 6 personas.....	1.850 €
Grupo de 8 personas.....	1.665 €
Grupo de 10 personas.....	1.550 €

EL PRECIO INCLUYE:

- Tarifa aérea internacional, y tasas de aeropuerto,
- Servicio de guía,
- Alojamiento en habitación doble en Bishkek,
- Servicio de transporte, incluyendo desplazamientos al aeropuerto, portero de caballos en Son Kul,
- Comidas de acuerdo con las indicadas en el programa.



EL PRECIO NO INCLUYE:

- Seguros,
- Suplementos de habitaciones individuales durante el viaje,
- Test PCR,
- Refrescos o bebidas alcohólicas,
- Gastos personales,
- Cualquier otro servicio no incluido en la sección anterior.

Documentación y entrada al país.

No es necesario visado, tan solo pasaporte en vigor con un periodo de validez de al menos 3 meses posteriores a la fecha de caducidad la estancia. Los trámites de entrada en el aeropuerto pueden dilatarse debido a la falta de organización; en ese caso, hay que tener paciencia.

Dinero.

La moneda de Kirguistán es el som kirguís (KGS), 1€ = 95'00 KGS (julio 2021), pero hay que tener en cuenta que los billetes menores de 50 € se pagan menos. Las tarjetas de crédito tienen muy poca aceptación y tampoco es fácil sacar dinero de los cajeros automáticos. Se recomienda llevar en metálico el dinero necesario para el viaje. El euro se cambia en bancos y casas de cambio sin ningún problema. Los lugares más fáciles para cambiar son Bishkek y Osh, fuera de estas ciudades es más complicado. El horario habitual de atención al público en los bancos es de lunes a viernes de 9:00 a 16:00, con intermedio para la comida de 12:00 a 13:00. En algunos casos abren los sábados de 10:00 a 14:00. El horario de las casas de cambio es más amplio y puede extenderse ininterrumpidamente desde principios de la mañana hasta las 20:00. Conviene tener siempre algún billete pequeño (20, 50 o 100 som) e incluso alguna moneda (1, 3, 5 y 10 som) para, por ejemplo, los WC, que suelen ser de pago.

Salud.

El gobierno pide la vacunación completa contra el Covid 19, El sistema sanitario kirguiso funciona razonablemente bien pero sin alcanzar los estándares de calidad de cualquier país europeo moderno y avanzado. Es conveniente llevar las medicinas específicas de los tratamientos que cada cual siga, pero habrá de ser con la receta médica que lo justifique y siempre en su embalaje original. No hay Página vacunas obligatorias

Agua.

El agua del grifo es potable en todo el país excepto en Mailuu Suu, donde puede salir terrosa debido a problemas de mantenimiento de la red de distribución. De todos modos, queda a criterio de cada cuál beberla del grifo o comprarla embotellada dado que la reacción al cambio de agua, aunque esté en buenas condiciones, depende de cada organismo.

Alcohol y tabaco.

En Kirguistán no hay ninguna prohibición al respecto.

Comer por cuenta propia.

Hay establecimientos de comida en abundancia y de todo tipo, si bien en las localidades pequeñas suelen ser bastante sencillos. Son en general baratos y se come a la carta, que suele estar en cirílico con los precios en soms. Su gastronomía, muy influenciada por China y Rusia, tiene su base en el arroz, la pasta y la carne de oveja y vaca, con pocas verduras, y es bastante grasienta, por lo que es habitual comer con té caliente. Hay una variedad interesante de platos, los más comunes de los cuales son el plov, el kurdak, los manthys, los sashlik (pinchos morunos), los samsa, sopas como la okroshka o el borsch, el beshbarmak, el aslyam fu, el lagman... acompañados de un pan circular al que llaman naan en kirguís y

lepioska en ruso. La fruta es abundante, sobre todo sandías y melones, Además del té, es muy frecuente el agua con gas y bebidas como el kumys, el maksym, el kampfot, el boza... algunas de las cuales tienen sabores peculiares. No suele haber problemas para encontrar lugares abiertos para comer a cualquier hora, sobre todo en las ciudades.

Seguridad.

Es un país seguro y su población es hospitalaria. De todos modos, por sentido común, siempre son necesarias precauciones básicas, sobre todo en los mercados. Los delitos con violencia hacia los turistas son muy raros, y los más frecuentes pueden ser timos o robos (carteristas...).

Fotografía y vídeo.

Sin ningún problema ni recomendación especial, salvo quizás el cuidado frente a las temperaturas bajas y la altitud en algunos puntos, que puede afectar a la duración de las baterías. Fotografiar a la población local siempre es una tentación; no suele haber problemas, más bien lo contrario, pero lo correcto es pedir permiso.

Teléfono e Internet.

Sin problemas salvo en algunas zonas rurales. Lo mejor es poner una tarjeta local, que cuesta unos 30 som y son recargables. Salvo en los días de campamento, en casi todos los alojamientos suele haber acceso a Internet, aunque en ocasiones va algo lento.

Enchufes.

La corriente en Kirguistán es de 220-240 V / 50 Hz y el tipo de enchufe es C y F. Es igual que en España, por lo que no es necesario adaptador. Clima. Continental durante todo el recorrido. En los meses de julio y agosto las temperaturas en las zonas más bajas pueden oscilar durante el día entre los 30 y los 40o C, pero se atempera por la noche. En las zonas altas, las temperaturas son más suaves y, a veces, por la noche, se agradece algo ligero de abrigo. Pueden darse ligeras lloviznas en la zona de Tien Shan Central aunque es poco probable. En las zonas más altas, como el campo base del Lenin, el clima puede ser bastante variable.

Equipaje:

Podemos llevar dos petates de 20 kg. Cada uno, 40 kg. En total, la compañía aérea suelen ser batane escrupulosos con el peso,

Te recomendamos que lleves esto por lo menos

CAMISetas Térmicas (3 y 2 CAPA BASE)

MALLAS

CALCETINES ESQUÍ

ROPA INTERIOR

CALCETINES CORTOS

Chanclas ducha

Forro polar/segunda capa

Chaqueta de plumas

Pantalón goretex

Pantalones montaña/esquí

Chaqueta goretex

Bragas cuello

Orejas/gorro

Casco

Manoplas/Guantes gordos

Guantes interiores

Cantimplora o camel bag

Termo de 500ml

ARVA + pilas

Pala

Piles de Foca

Cuchillas

Botas esquí

Botas para andar (se recomienda puestas)

Esquíes

Bastones

Piolet

Crampones

Protector solar

Protector labial

Linterna frontal

Gafas sol

Gafas ventisca

Camaras fotos + baterías cámara fotos + cargador

Frutos secos/glucosa/barritas

Teléfono móvil + cargador

Neceser (Cepillo dientes, jabón, toalla...)

Kleeneex/Papel WC

Polvos Agua

Cera Focas

Manta térmica

Documentación

Pasaporte

Licencia

Dinero (Euros)

Notas de la Expedición

El alojamiento en el campamento de yurtas y en la cabaña de pastores es muy básico. Sin comodidades, ni electricidad, No hay un suplemento disponible para obtener mejores condiciones.

La organización proveerá los trineos, pero las tiendas y el equipo de comida y personal que utilizaremos en los dos días de travesía por encima del lago serán por cuenta de los participantes y se coordinará con el guía antes de la salida.

Se necesita buena forma física y experiencia, así como resistencia. Durante la ruta, deberás cargar con tus mochilas. Hay desniveles de entre 500 y 1500 metros, y la altitud máxima es de 3400m.

El clima es muy frío e invierno, con temperaturas de 20 grados bajo cero o más. Por favor, asegúrese de traer ropas de invierno o térmicas adecuadas, y todo el equipo de esquí.

Trae tus propias medicinas para dolores de cabeza o estómago.

Dinero. Puedes traer dólares o euros. Hay casas de cambio en Bishkek donde los puedes canjear por Som (KGS), la moneda local. Se organizará un fondo para compras de comida, restaurantes y material colectivo que necesitaremos durante la expedición (calcular 150-200€ por persona)

Compras en los bazares locales. Su horario es de 9 de la mañana a 7 de la tarde, de martes a domingo. Los lunes cierran.

