



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

UZBEKISTAN



EL TRAYECTO DEL PAMIR Y LA RUTA DE LA SEDA



Tour por las carreteras de montaña del Pamir y excursiones en Tayikistán.



14 días / 13 noches; o 17 días / 16 noches; o 19 días / 18 noches

COMENTARIO

Países: Kirguistán, Uzbekistán, Tayikistán (Autopista del Pamir, Montañas del Pamir, Corredor de Wakhan)

Itinerario del tour de 14 días: Biskek – Osh – Campamento de Yurtas “La Clairière aux Edelweiss” – Lago Karakul – Murghab – Langar – Ishkashim – Jorog – Kalai-Khumb – Dusambé – Margeb – Lago Iskanderkul – Penjikent – Ruinas de Sarazm – Lagos Marguzor (Siete Lagos) – Samarcanda

Itinerario del tour de 17 días: Biskek – Osh – Campamento de Yurtas “La Clairière aux Edelweiss” – Lago Karakul – Murghab – Langar – Ishkashim – Jorog – Kalai-Khumb – Dusambé – Margeb – Lago Iskanderkul – Penjikent – Ruinas de Sarazm – Lagos Marguzor (Siete Lagos) – Samarcanda – Gijduván – Bujará – Taskent

Itinerario del tour de 19 días: Biskek – Osh – Campamento de Yurtas “La Clairière aux Edelweiss” – Lago Karakul – Murghab – Langar – Ishkashim – Jorog – Kalai-Khumb – Dusambé – Margeb – Lago Iskanderkul – Penjikent – Ruinas de Sarazm – Lagos Marguzor (Siete Lagos) – Samarcanda – Gijduván – Jiva – Urgench

FECHA DE LOS VIAJES EN GRUPO

14 DÍAS	17 DÍAS	19 DÍAS
Grupo #01: 23.07–05.08.2025	Grupo #01: 23.07–08.08.2025	Grupo #01: 23.07–10.08.2025
Grupo #02: 25.08–07.09.2025	Grupo #02: 25.08–10.09.2025	Grupo #02: 25.08–12.09.2025



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

UZBEKISTAN



COMENTARIO

Te invitamos a descubrir la belleza indómita de las Montañas del Pamir y a explorar sus impresionantes paisajes.

Nuestra aventura comienza a lo largo de la legendaria Autopista del Pamir, una ruta espectacular que conecta Kirguistán y Tayikistán, considerada una de las carreteras asfaltadas más altas y escénicas del planeta. Este camino es la arteria vital del Alto Pamir, el único vínculo entre estas remotas regiones montañosas y la civilización. En el trayecto, visitaremos aldeas de montaña aisladas, donde la vida sigue las tradiciones del pueblo pamiri, contemplaremos imponentes picos de siete mil metros en los Pamir y el Hindu Kush, nos maravillaremos con desfiladeros sobrecogedores y lagos alpinos de color turquesa, y experimentaremos el sereno silencio del desierto de gran altitud, aventurándonos en sus rincones más recónditos.

El viaje continúa con una exploración cultural por las ciudades históricas de Tayikistán. Visitaremos el antiguo asentamiento de Sarazm, las ruinas de Penjikent, la “Pompeya de Asia Central”, los impresionantes lagos alpinos de las montañas Fann y muchos otros lugares fascinantes.

Este tour combina a la perfección la emoción de la aventura en las montañas con una inmersión profunda en la rica historia y tradiciones de Asia Central: un viaje de descubrimiento, asombro y experiencias inolvidables

ITINERARIO DETALLADO –

Día 1: Llegada a Biskek. Vuelo doméstico Biskek – Osh.

Llegada al aeropuerto internacional “Manas” (Biskek). Vuelo doméstico a Osh. Recepción en el aeropuerto de Osh. Traslado y registro en el hotel después de las 14:00. Tiempo libre.

Osh, conocida como la "capital del sur", es la segunda ciudad más grande de Kirguistán, situada a una altitud de 963 metros sobre el nivel del mar, en el extremo sureste del fértil valle de Ferganá, justo al pie de las montañas del Pamir-Alay.

Dependiendo de la hora de llegada, recomendamos dar un paseo autoguiado por el centro de la ciudad. Puedes visitar el bazar local o la calle comercial, llena de tiendas y opciones de comida callejera. Si lo deseas, puedes subir por el sendero de escalones hasta la sagrada montaña Suleiman-Too, lo que toma aproximadamente media hora hasta el mirador a 1092 metros de altura. Desde allí, disfrutarás de impresionantes vistas panorámicas de toda la ciudad de Osh. En este mirador ondea una enorme bandera de Kirguistán y se encuentra una pequeña mezquita llamada



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

UZBEKISTAN



Casa de Babur (siglos XV-XVI), nieto de Tamerlán. La ubicación de esta montaña en pleno centro de la ciudad la hace aún más especial, y si subes cerca del atardecer, podrás admirar las vistas más espectaculares.

Comidas: almuerzo, cena

Noche en el hotel.

Dia 2. Traslado al Pamir, campamento de yurtas “La Clairière aux Edelweiss”.

Traslado por la Autopista del Pamir. El trayecto promete ser increíblemente escénico, así que asegúrate de tomar un asiento junto a la ventana: veremos montañas rojizas y ríos, la inmensidad del valle de Alay y la vertiginosa carretera serpenteante del Paso Taldyk (3600 m), hasta llegar finalmente a la nevada cara norte del sietemil, Pico Lenin (7134 m).

A la llegada al campamento de yurtas, ubicado en la Clairière aux Edelweiss (3600 m) con las mejores vistas del Pico Lenin, realizaremos el registro y disfrutaremos del almuerzo.

Después, daremos un paseo hasta el prado Lukovaya (de los puerros) (3800 m), un área protegida que en su día fue un campamento de escaladores y que ahora está habitada solo por marmotas y cebollas silvestres. Durante el efímero verano del Pamir, el prado se convierte en una alfombra verde vibrante llena de colores, y para finales de agosto, se transforma en un reino silencioso pintado en tonos ocres.

Seguiremos una hermosa ruta a lo largo del borde del Cañón Achik-Tash, donde veremos formaciones rocosas caprichosas en forma de pilares, una pirámide cónica, la confluencia de dos ríos y montañas de colores. Escucharemos el estruendo del agua y el profundo silencio de las piedras.

Tiempo de caminata: 2 horas; diferencia de altitud: +250 m, -250 m.

Comidas: desayuno, almuerzo, cena.

Noche en el campamento de yurtas “La Clairière aux Edelweiss” (3600 m).

Dia 3. Caminata a los lagos del valle del río Achik-Tash y al sagrado lago Tulpar-Kol.

Tiempo de caminata: 5–6 horas; diferencia de altitud: -260 m, +260 m.

Comenzaremos la mañana con una caminata tranquila por los pintorescos "fiordos" del valle de Achik-Tash, salpicados de una variedad de hermosos lagos coloridos. Algunos de ellos incluso se fusionan, cambiando de forma cada año. Sus resplandecientes aguas turquesas reflejan los imponentes picos de los Pamir, mientras que manadas de yaks suelen pastar a orillas del agua.

Luego, nos dirigiremos al gran y prístino lago Tulpar-Kol. Descenderemos hasta el río y cruzaremos un puente hacia el otro lado, donde se encuentra este lago sagrado. Los lugareños creen que no se debe tomar agua, bañarse, ni dar de beber al ganado o pescar en él. Según los pastores, es mejor acercarse al lago con una mente clara. Se puede rezar en la orilla, sumergir en el agua las



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

UZBEKISTAN



partes enfermas del cuerpo o rociarlas, y recibir sanación. Caminaremos alrededor del lago, admirando sus sinuosas formas desde diferentes perspectivas, y conoceremos la vida cotidiana y las tradiciones de los nómadas kirguises que habitan en yurtas cercanas. En el camino, es posible que nos encontremos con burros, caballos y praderas vírgenes llenas de delicados edelweiss en flor, vibrantes ranúnculos y nomeolvides alpinas.

Regreso al campamento de yurtas. Clase magistral de cocina sobre la preparación del plov de Uzgen.

Comidas: desayuno, almuerzo, cena.

Noche en el campamento de yurtas "La Clairière aux Edelweiss" (3600 m).

Día 4. Campamento de yurtas "La Clairière aux Edelweiss" – Frontera Kirguistán-Tayikistán "Kyzyl-Art" – Lago Karakul – Murghab (240 km, 6-7 hrs).

Después del desayuno en el campamento de yurtas, partiremos hacia la frontera terrestre "Kyzyl-Art" entre Kirguistán y Tayikistán. El trayecto incluye un ascenso al Paso Kyzyl-Art (4280 m) a través de la cordillera del Trans Alay.

Tras completar los trámites fronterizos, continuamos hacia el pintoresco y alto lago Karakul (3914 m). Karakul, que significa "Lago Negro" en túrquico, es un lago endorreico de origen glacial-tectónico formado hace aproximadamente 25 millones de años por el impacto de un meteorito. Situado 100 metros más alto que el lago Titicaca en los Andes, Karakul está rodeado de áridas crestas rocosas; sus bordes occidentales descienden directamente hacia el lago, mientras que las crestas orientales se elevan varios kilómetros más allá. El cráter tiene un diámetro de 45 km, y el lago cubre un área de 380 km² (excluyendo las islas), con una profundidad máxima de aproximadamente 240 metros.

Después de un almuerzo en la carretera, continuamos el viaje hacia Murghab atravesando el Paso Ak-Baital (4655 m), uno de los pasos transitables más altos del mundo.

Murghab, el asentamiento más alto de Tayikistán y de toda Asia Central, se encuentra en la meseta de Murghab. Fundado a finales del siglo XIX como el puesto del Pamir del Imperio Ruso, Murghab alberga un bazar y tiendas de artesanía donde se pueden adquirir artículos únicos hechos a mano por los artesanos pamiris: alfombras tejidas a mano, sombreros tradicionales (kalpaks), bolsas, textiles bordados y otros souvenirs.

Alojamiento en un hotel local y cena.

Comidas: desayuno, almuerzo, cena.

Noche en el hotel.

Día 5. Murghab – Langar (250 km, 5-6 hrs).

Traslado a Langar, un pueblo de gran altitud en el valle de Wakhan, en el sur del Pamir.



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

UZBEKISTAN



El recorrido atraviesa el Corredor de Wakhan, una región remota y raramente visitada que forma parte de la histórica y cultural región autónoma de Gorno-Badakhshan (“Montañas de Badakhshan”). Esta estrecha franja de tierra, limitada por las cordilleras del Pamir al norte y las montañas del Hindu Kush al sur, conecta Afganistán y China a lo largo de los tramos superiores de los ríos Panj y Wakhan. Prepárate para curvas cerradas y pendientes pronunciadas mientras la carretera serpentea por terrazas elevadas. En días despejados, podrás disfrutar de vistas impresionantes de los sietemiles nevados del Hindu Kush, los picos más altos de Afganistán.

Al llegar a Langar, situado a 3000 metros de altitud y rodeado por imponentes picos del Pamir y el Hindu Kush, experimentarás el estilo de vida único y las tradiciones del pueblo wakhi. Langar es famoso por sus antiguos petroglifos – más de 6,000 grabados en roca han sido descubiertos aquí, representando escenas de caza, caravanas y jinetes. El pueblo también cuenta con un pequeño museo local y el Santuario de Shoh Kambari Oftob, el hombre que introdujo el ismailismo en la región. Este mausoleo es un sitio sagrado donde aún se practican rituales tradicionales de montaña. Los pueblos arios que habitan el valle de Wakhan son extraordinariamente fascinantes. Su cultura refleja una combinación única y vibrante de diversas religiones, tradiciones y filosofías, manteniendo al mismo tiempo un profundo sentido de unidad y armonía con las majestuosas montañas circundantes. La historia del Wakhan conserva las huellas de Alejandro Magno y su ejército, quienes propagaron el greco-budismo en la región; los budistas tibetanos, que fundaron grandes monasterios; los árabes, que trajeron el islam; y los conquistadores mongoles, cuya ayuda fue solicitada por las facciones suníes e ismailíes en sus luchas internas.

Cena y noche en una casa de huéspedes tradicional.

Comidas: desayuno, almuerzo, cena.

Noche en una casa de huéspedes tradicional.

Día 6. Langar – Ishkashim (140 km, 4-5 hrs).

Traslado al pueblo de Ishkashim, con una parada en Jamg en el camino. Visita en Jamg: recorrido por la tumba y la reconstruida casa-museo del renombrado erudito, inventor, poeta y músico Sufi Mubarak Kadam. También veremos una piedra con un orificio que se utilizaba como reloj de sol hace más de 700 años.

También haremos una parada en las fuentes termales de Bibi Fatima, famosas por sus legendarias propiedades curativas. El nombre de las aguas termales está asociado con Fátima, la esposa del profeta Mahoma. El agua, que mantiene una temperatura constante de +40°C durante todo el año, contiene radón y otros minerales que le otorgan cualidades terapéuticas únicas. Las aguas emergen de la roca en dos puntos, conocidos por los lugareños como “las mangas de Fátima”. Alrededor de las fuentes hay una pequeña infraestructura con una piscina, vestuarios y áreas de descanso.



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

UZBEKISTAN



También puedes bajar por una escalera y disfrutar de una refrescante ducha bajo una pequeña cascada natural.

El almuerzo será tipo picnic durante el trayecto.

Llegada a Ishkashim.

Cena y noche en una casa de huéspedes tradicional.

Comidas: desayuno, almuerzo, cena.

Noche en una casa de huéspedes tradicional.

Dia 7. Ishkashim – Jorog (120 km, 2 hrs).

Traslado a Jorog, el centro administrativo de Gorno-Badakhshan, un encantador pueblo verde rodeado de majestuosos álamos y casas tradicionales pamiris en sus alrededores. Ubicado en un profundo desfiladero a 2200 metros sobre el nivel del mar, cerca de la confluencia de los ríos Gunt y Panj, Jorog está protegido de los vientos fuertes y los duros inviernos, disfrutando de veranos cálidos y secos. La ciudad es famosa por sus exuberantes jardines llenos de manzanos, albaricoqueros y moreras.

A la llegada a Jorog, registro en el hotel. Visita por la ciudad: recorrido por el Jardín Botánico del Pamir, el segundo jardín botánico más alto del mundo (después del de Nepal), que alberga una colección única de flora de distintas partes del planeta. Se encuentra sobre terrazas fluviales en la parte oriental de Jorog, a una altitud de 2320 metros, ofreciendo vistas impresionantes. Luego, exploraremos el Museo de Historia y Etnografía, que exhibe fascinantes muestras sobre la historia, el arte y la artesanía de la región. Una de sus piezas más destacadas es el primer piano traído al Pamir, transportado a pie por diez soldados desde Osh en 1914 para la hija de un gobernante local. Los soldados siguieron prácticamente la misma ruta que hemos recorrido en los últimos días, pero sin las comodidades del transporte moderno.

Finalmente, visitaremos el bazar local, donde se pueden comprar productos frescos, frutas y especialidades de la región.

Cena y noche en el hotel.

Comidas: desayuno, almuerzo, cena.

Noche en el hotel.

Dia 8. Jorog – Kalai-Khumb (265 km, 6-7 hrs).

Traslado al pueblo de Kalai-Khumb con una parada en el antiguo sitio de Karon, ubicado a una altitud de aproximadamente 2000 metros en el distrito de Darvaz, Gorno-Badakhshan, Tayikistán. Este tesoro arqueológico es un antiguo monumento de arquitectura y cultura, con excavaciones que comenzaron en 2013.



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

UZBEKISTAN



Almuerzo en ruta. Llegada a Kalai-Khumb, un pequeño pueblo cercano a la frontera con Afganistán, situado en la confluencia de los ríos Khumbob y Panj. Este asentamiento, ubicado a una altitud de 1200 metros, tiene una población de alrededor de 2,000 personas. Su nombre se traduce del tayiko como "Fortaleza en el Fondo de una Jarra". Kalai-Khumb fue fundada en el siglo XV como una fortaleza a lo largo del río Khumbob y sirvió como la capital del principado tayiko independiente de Darvaz (cuyo nombre significa "puerta") hasta mediados del siglo XIX. El distrito de Darvaz es conocido por sus tierras fértiles y su producción agrícola. Entre sus cultivos locales se encuentran cereales, melones (sandías y cantalupos), verduras y frutas. En Kalai-Khumb, tendrás la oportunidad de degustar las mejores granadas, higos, caquis, pistachos y almendras de la región, recién cosechados en las zonas circundantes.

Cena y noche en el hotel.

Comidas: desayuno, almuerzo, cena.

Noche en el hotel.

Dia 9. Kalai-Khumb – Dusambé (350 km, 7-8 hrs).

Traslado a Dusambé, la capital de Tayikistán, con paradas en el Mausoleo de Mir Sayyid Ali Hamadani y la Fortaleza de Hulbuk en el camino.

Almuerzo en la ciudad de Kulob.

Llegada a Dusambé, una ciudad vibrante y soleada con una infraestructura bien desarrollada, conocida por sus numerosas calles, avenidas y plazas nombradas en honor a poetas y escritores. El nombre "Dusambé" se traduce del tayiko como "lunes", ya que la ciudad se desarrolló alrededor de un cruce de caminos donde se celebraba un importante mercado los lunes.

Tiempo libre, descanso.

Cena en un restaurante local.

Comidas: desayuno, almuerzo, cena.

Noche en el hotel.

Dia 10. Dusambé (visita turística).

Recorrido por Dusambé: visita al Museo Nacional de Antigüedades de Tayikistán, hogar de una colección única de artefactos antiguos, incluyendo su pieza central, la colosal estatua del "Buda en Nirvana", que mide 12,9 metros de longitud y pesa 5,5 toneladas (siglos VI–VIII). Paseo por el Parque Rudaki, el Parque Central, el Monumento a Ismail Samani y el Gran Asta de Bandera.

Traslado a las ruinas de la antigua Fortaleza de Hissar (siglo XVIII, a 30 km de Dusambé). Visita a dos madrazas de los siglos XVIII–XIX y un mausoleo del siglo XVI. Recorrido por el Bazar Mehrگون, donde podrás experimentar el auténtico espíritu de Tayikistán y presenciar el tradicional arte oriental del comercio.



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

UZBEKISTAN



Regreso a Dusambé.

Comidas: desayuno.

Noche en el hotel.

Dia 11. Dusambé – Margeb – Lago Iskanderkul (184 km, 4 hrs).

Traslado al pueblo de montaña de Margeb. Un paseo por el pueblo permitirá conocer los métodos tradicionales de procesamiento de productos lácteos y la vida diaria de los pastores locales mientras cuidan sus rebaños.

Almuerzo.

Traslado al lago Iskanderkul, situado a 2,195 metros de altitud en las montañas Fann. Nombrado en honor a Alejandro Magno, este lago es considerado uno de los más bellos de Asia Central. A medida que nos acercamos a Iskanderkul, se desplegarán impresionantes vistas panorámicas.

Alojamiento en una cabaña cerca del lago Iskanderkul.

Comidas: desayuno, almuerzo, cena.

Noche en la cabaña.

Dia 12. Lago Iskanderkul – Penjikent (155 km, 3 hrs).

Después del desayuno, realizaremos una caminata corta y sencilla hasta una espectacular cascada conocida como "La Niagara de las montañas Fann". Ubicada en un estrecho y pintoresco desfiladero sobre el río Iskanderdarya, esta cascada de 43 metros de altura es una de las maravillas naturales más impresionantes de la región. Una plataforma de observación ofrece la mejor vista para admirar la cascada.

Traslado a Penjikent, una de las ciudades más antiguas de Asia Central, con una historia de 5,500 años. Conocida como la "Pompeya de Asia Central", Penjikent fue un importante centro cultural y artesanal de la Sogdiana zoroástrica. Destacaba por su impresionante belleza y arquitectura. Aún se pueden encontrar murales sogdianos únicos en las afueras de la ciudad.

Visita por Penjikent: Museo Rudaki, dedicado al renombrado poeta persa nacido en esta ciudad; ruinas de la antigua Penjikent sogdiana (siglos V–VIII), donde se han conservado restos de edificaciones residenciales, una ciudadela con templos zoroástricos de fuego, pinturas murales y vestigios del antiguo bazar. Recorrido por el bazar local, que ofrece una auténtica visión de la vida cotidiana.

Comidas: desayuno.

Noche en el hotel.

Dia 13. Penjikent – Ruinas de Sarazm – Lagos Marguzor – Frontera Tayiko-Uzbeke "Jartepa"



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

UZBEKISTAN



– Samarcanda (160 km).

Traslado a la región de los Siete Lagos (Lagos Marguzor).

En ruta, visita al antiguo asentamiento sogdiano de Sarazm (IV–III milenio a.C.), uno de los sitios arqueológicos más antiguos de Asia Central y la primera ubicación de Tayikistán reconocida como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Sarazm fue un importante centro en la Gran Ruta del Lapislázuli, que más tarde se integró en la famosa Ruta de la Seda. El sitio conserva ruinas de estructuras palaciegas y religiosas, y entre los hallazgos más importantes se incluyen joyas hechas con piedras preciosas y conchas marinas.

Llegada al valle de Haftkul, donde siete impresionantes lagos de distintos colores están enclavados en el valle del río Shing, a altitudes que varían entre 1,598 y 2,400 metros. Caminata ligera por senderos montañosos escénicos, seguida de un picnic a orillas de uno de los lagos.

Después del almuerzo, traslado al puesto fronterizo terrestre de JarTEpa, donde realizaremos los trámites fronterizos y aduaneros. Al cruzar a Uzbekistán, nos encontraremos con el conductor en el lado uzbeko.

Traslado a Samarcanda. A la llegada, registro en el hotel y descanso.

Noche en el hotel.

Comidas: desayuno, almuerzo.

Noche en el hotel.

Día 14. Salida de Samarcanda.

Traslado al aeropuerto. Fin del programa.

Comidas: desayuno

FIN DE NUESTROS SERVICIOS

Servicios incluidos en el coste del programa:

- Recepción y despedida en el aeropuerto, traslado grupal aeropuerto – hotel – aeropuerto.
- Boleto aéreo Biskek – Osh (Clase económica, límite de equipaje de 15 kg).
- Transporte cómodo durante todo el recorrido, incluidos traslados desde/hacia el aeropuerto.
- Alojamiento en hotel en base doble/twin con desayuno.
- Alojamiento en el campamento de yurtas “La Clairière aux Edelweiss”:
 - «Estándar» Opción – alojamiento en tiendas de campaña calefaccionadas con camas para 1–2 personas.
 - «Confort» Opción – alojamiento en una yurta calefaccionada y cómoda para 1–3 personas.
- Alojamiento en casas de huéspedes en ruta – 3-4 personas por habitación según el programa (no se garantiza alojamiento individual, las instalaciones están fuera de la casa).



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

UZBEKISTAN



- Alojamiento en cabañas con desayuno en el lago Iskanderkul.
- Comidas: pensión completa en los días 1–9, picnic en los lagos Marguzor, almuerzo en Margeb y cena en el lago Iskanderkul.
- Visitas turísticas según el programa.
- Servicios de un guía acompañante de habla inglesa.
- Entradas a museos y monumentos en Tayikistán según el programa.
- Permiso fronterizo para GBAO (región autónoma de Gorno-Badakhshan).
- Tramitación de los documentos necesarios para visitar la zona del Pico Lenin, incluyendo la tasa ecológica.
- Servicios de un guía de montaña de habla inglesa durante la visita al área del Pico Lenin (Días 2–3).
- Alquiler de equipo durante la visita al área del Pico Lenin (Días 2–3).
- bastones telescópicos para caminar,
- capa de lluvia,
- botiquín de primeros auxilios (grupo).
- Infraestructura del campamento de yurtas “La Clairière aux Edelweiss” (3600 m):
- yurtas kirguisas calefaccionadas para comidas y actividades de ocio,
- lavamanos y sanitarios,
- sauna y duchas,
- servicio médico,
- guardaequipajes,
- electricidad 220 V; 50 Hz.
- Agua mineral para cada día del tour.
- Recuerdos conmemorativos.

Servicios incluidos en el coste del programa:

- Vuelos internacionales.
- Seguro médico.
- Costo de las comidas no especificadas en el programa.

Servicios adicionales:

- Suplemento por noche adicional a la llegada o salida (hoteles 3*):
- Habitación individual: 50 USD por habitación / por noche
- Habitación doble/twin: 60 USD por habitación / por noche



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

UZBEKISTAN



Ubicación	Alojamiento
Osh	Sunrise Osh Hotel 3* o similar
Campamento de yurtas "La Clairière aux Edelweiss"	Opción Estándar – alojamiento en tiendas de campaña Opción Confort – alojamiento en yurtas
Murghab	Hotel "Pamir" 1* o similar
Langar	Casa de huéspedes – 3-4 personas por habitación
Ishkashim	Casa de huéspedes – 3-4 personas por habitación
Jorog	Lal 3* / Dehli Darbor 3* o similar
Kalai-Khumb	Karon Palas 4* o similar
Dusambé	The Rumi Hotel & Residences 4*+ o similar
Lago Iskanderkul	Cabaña
Penjikent	Penjikent Plaza 3+* / Rudaki 3* o similar
Samarcanda	Arba 3* / Marokand Spa Hotel 3* o similar

Transporte.

En Tayikistán

Grupo	Vehículo
Grupo de 1-5 pax	"Hyundai Starex"

En Uzbekistán

Grupo	Vehículo
Grupo de hasta 5 pax	"Hyundai Grand Starex"
Grupo de 5–9 pax	"Toyota Hiace" / "King Long"
Grupo de 10–15 pax	"Eurise"
Grupo de 16–25 pax	"Golden Dragon"

¿Qué es unas vacaciones en los Pamirs?

Las vacaciones en los Pamirs son un tour único que permite combinar varias actividades recreativas. Aunque ofrece muchas oportunidades de aventura, como el senderismo y el montañismo, también está destinado a adultos sin formación especial y a niños. El programa del tour es opcional; los campistas tendrán total libertad para planificar su estancia durante el tour.



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

UZBEKISTAN



¿Cuál es la mejor época para llegar a las vacaciones en los Pamirs?

Puedes elegir una de las cuatro fechas de llegada según tu conveniencia. Consulta la tabla de Fechas arriba. Debes llegar a Osh temprano el día elegido o el día anterior. La salida de Osh al "Campamento Edelweiss Meadow" es a las 06:00. Si llegas el día anterior, podemos reservar una habitación en un hotel de Osh y recibirte en el aeropuerto.

¿Cuál es la edad mínima para participar en el programa 'Vacaciones en los Pamirs'? ¿Pueden los niños estar a gran altura?

Como el "Campamento Edelweiss Meadow" está situado a una altitud de 3.600 m, recomendamos encarecidamente no llevar a niños menores de 8 años.

Según la UIAA, solo los niños de 8 años o más reaccionan a las condiciones de gran altitud de la misma manera que los adultos, y tienen los mismos síntomas de la enfermedad de montaña. En cuanto a los niños más pequeños, su reacción es impredecible, por lo que no deben ser llevados a altitudes superiores a los 3.000 a 4.000 m, mientras que su altitud de sueño no debe ser superior a 2.500 m.

Si llevas a tu hijo a zonas de gran altitud, debes asegurarte de que esté absolutamente bien. Por favor, consulta a tu pediatra antes de ir a la montaña con tu hijo.

Los riesgos particulares de exposición de los niños a grandes altitudes no se han estudiado a fondo y muchos de los consejos deben extrapolarse de los datos de adultos, teniendo en cuenta el impacto del crecimiento y el desarrollo. Según lo conocido hasta ahora, los niños no están más restringidos que los adultos en cuanto a la exposición aguda a la altitud.

Nota: Los niños pequeños generalmente tienen dificultades para comunicar su malestar fisiológico, es decir, es poco probable que digan que tienen frío peligroso o que no sienten los dedos (suponiendo que tengan suficientes habilidades lingüísticas). Probablemente solo se quedarán muy callados y quietos. La regulación térmica de un niño no está completamente desarrollada, al igual que su capacidad para adaptarse a la exposición hipoxica en comparación con un adulto.

La reflexión de la nieve y la capa atmosférica más delgada a gran altitud aumentan el riesgo de quemaduras solares por radiación ultravioleta más que a nivel del mar. Los niños son más propensos a quemarse que los adultos si están expuestos al sol en exceso. Se requiere el uso de protectores solares adecuados (protección UVA y UVB, con SPF de al menos 30, aplicados antes de la exposición solar), sombreros, mangas largas y gafas para prevenir las quemaduras solares o la ceguera por nieve.

Es esencial llevar ropa adecuada para evitar la miseria, la hipotermia y las quemaduras por frío.

¿Cuál es la temperatura de noche y de día en los campamentos?



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

UZBEKISTAN



La temperatura diurna en el "Campamento Edelweiss Meadow" en julio-agosto varía de +5°C a +30°C; por la noche varía de +3°C a +15°C. La temporada suele ser soleada y sin precipitaciones a esta altitud. Puede nevar, aunque rara vez; si lo hace, la nieve se derrite bastante rápido. Nievea con más frecuencia en el "Campamento Solnechniy", ya que se encuentra a una altitud de 4.400 m. En tiempo soleado puede alcanzar hasta +25°C y en tiempo malo alrededor de 0°C allí.

¿Qué tipo de ropa debo llevar en la zona?

Recomendamos llevar la siguiente ropa y equipo:

Una mochila de tamaño moderado (30-40 l) para hacer senderismo;

Baúl de transporte. No es esencial, pero facilita el transporte de las cosas al "Campamento Edelweiss Meadow" y el posterior transporte a caballo al "Campamento Solnechniy".

Crema solar (SPF 25-40).

Gafas de sol.

Botas de trekking (Scarpa kailash GTX, Salomon Quest 4D GTX, The North Face Wreck Mid GTX o similar).

Kit de primeros auxilios para el grupo.

Preparación de todos los documentos necesarios requeridos para visitar la zona del guardia fronterizo, ecotasa

Cajas de almacenamiento en ambos campamentos

Sauna y cabinas de ducha en el "Campamento Edelweiss Meadow"

Consumo de electricidad (220 V; 50 Hz).

¿Pueden las personas con problemas de salud hacer el tour?

Debes tener en cuenta la altitud de los 3,600 metros en nuestro "Campamento Edelweiss Meadow". Es una altitud en la que algunas personas pueden experimentar síntomas de mal de montaña. Por ello, aquellas personas que sufran de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y asma deben consultar a su médico antes de realizar el tour.

¿Qué debo hacer si me siento mal en los campamentos?

Siempre hay un médico de guardia en ambos campamentos y puedes consultarlo. Ambos campamentos tienen existencias de medicamentos para los casos más comunes de enfermedades. Si un huésped tiene una condición grave que requiere hospitalización, será transportado al hospital más cercano. El seguro de viaje de esa persona cubrirá todos los gastos en este caso.

¿Qué instalaciones tienen los campamentos?



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

UZBEKISTAN



"Campamento Edelweiss Meadow" (Base Camp) en la pintoresca pradera Edelweiss cuenta con lo siguiente:

Yurtas tradicionales kirguisas, incluida una para uso común, donde los campistas toman sus comidas, socializan y disfrutan de varios entretenimientos (Las yurts tienen estufas de calefacción encendidas a diario, sillas y mesas, suministro de electricidad, equipo de audio y video, así como un bar donde se pueden comprar bocadillos y varias bebidas en la común).

Tendas cómodas y espaciosas de 4 personas en plataformas especiales, con tablas de dormir, colchones y toda la ropa de cama necesaria

Sauna (operada a diario por la tarde)

Inodoro de estándar urbano

Lavabos con jabón y espejos

Yurtas de almacenamiento

Pista de voleibol, pelota

Pensión completa (incluyendo platos calientes; comida vegetariana posible) por chefs profesionales

Suministro de electricidad, acceso a internet, radios bidireccionales, teléfono satelital.

¿Qué moneda se utiliza en la zona del Pico Lenin?

Se aceptan dólares estadounidenses, euros, rublos rusos y soms kirguisos. Sin embargo, los dólares estadounidenses son preferidos.

Si tienes alguna otra pregunta sobre el tour, no dudes en contactar a nuestros gerentes. Estamos siempre listos para ayudar.

COTIZACION

Validez año 2025

Precio por persona expresado en dólares estadounidenses

EL TRAYECTO DEL PAMIR Y LA RUTA DE LA SEDA

ITINERARIO DE 14 DIAS

Precio por persona en usd

Alojamiento	Por persona		Suplem.Single	
	Tarifa	Impuestos	Tarifa	Impuestos
Hoteles 3*	3221	208	589	16
Hoteles 4*	3339	211	980	27

Adicionar 1,2% de gastos bancarios



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

UZBEKISTAN



Si estas interesado en conocer el valor para los itinerarios de 17 y/o 19 días, por favor envianos un email que con todo gusto te estaremos respondienddo

GRACIAS POR SU INTERES