



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

KIRGUISTAN

PAMIR DE OCIO

8 días / 7 noches

Vacaciones activas de familia en las montañas del Pamir



COMENTARIOS

El viaje es garantizado y se realizará independientemente del número de participantes.
Para los niños de 8 hasta 12 años se ofrece el descuento de 50% del coste del viaje.

Dónde se realiza el viaje: Kirguistán
Itinerario, ciudades: Osh - Campo de Yurtas - Osh
Duración del viaje: 8 días / 7 noches

FECHAS GARANTIZADAS DE VIAJES EN GRUPO:

Grupo №1. 30.06 - 07.07.2019

Grupo №4. 21.07 - 28.07.2019

Grupo №2. 07.07 - 14.07.2019

Grupo №5. 28.07 - 04.08.2019

Grupo №3. 14.07 - 21.07.2019

Grupo №6. 04.08 - 11.08.2019



Tenemos el gusto de ofrecerles un viaje original que podría interesar a los viajeros que quieran algo extraordinario, el viaje de montaña "Pamir de Ocio" ("Vacaciones en las montañas del Pamir"). Este viaje de aventura combina en sí mismo el conocimiento de la naturaleza virgen en



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

KIRGUISTAN

su máxima belleza con las auténticas vacaciones, donde se les ofrecerá una gran variedad de servicios.

El programa “Pamir de Ocio” es una manera diferente de ver las cosas y encontrar una respuesta diferente a la pregunta “¿Dónde pasamos las vacaciones?” Si describiésemos el programa en pocas palabras, es la mejor posibilidad de disfrutar del tiempo en plena zona montañosa, que tradicionalmente se asocia a deportes extremos, como expediciones, trekkings de diferentes categorías de dificultad, escalada, etc. Sin embargo nuestra meta es eliminar estas barreras.

Este programa está creado para aquellos que no quieren coronar la cima, sino que quieren visitar las montañas del Pamir con sus amigos e incluso venir de vacaciones con niños (edad recomendada 8+) con todas las comodidades, disfrutando de sus maravillosos lagos, el aire más puro, descubriendo el estilo de vida de los nativos de Pamir y probar la cocina nacional de Kirguistán. Todo esto está al lado del Campo de Yurtas, con todas las acogedoras condiciones del alojamiento que está situado en la pradera de Edelweiss (3600 m) a los pies del gigantesco Pico Lenin (7134 m).

El programa "Pamir de Ocio" también puede ser un interesante complemento a cualquier recorrido turístico de Kirguistán.

ITINERARIO DETALLADO –

Día 1.

Llegada a Osh. Traslado al Campo de Yurtas (3600 m) en la “campa de Edelweiss” bajo el Pico Lenin. Paseo por los alrededores del Campo de Yurtas (3600 m) hacia la campa Lukovaya (calvero de Cebolla, 3800 m).

A las 09:00 es salida de Osh al Campo de Yurtas.

Osh (también llamada “capital del sur”), es la ciudad más grande de Kirguistán del sur, donde les recibirá gente amable y hospitalaria. Sus calles están repletas de verdor, con numerosos cafés, es famosa por el mercado de Oriente y la curiosidad principal, la Montaña Suleyman. La montaña se alza justo en medio de la ciudad, y se ve impresionante en el fondo de la vida de ciudad, recordándonos que estamos cerca de sus hermanas, las Montañas del Pamir.

Traslado al Campo de Yurtas por la carretera de Pamir. El traslado dura entre 5 y 6 horas. Por el camino va a superar el pintoresco paso montañoso de Taldyk (3.615 m) a través de la cordillera de Alay. De camino a Taldyk, el coche va a subir por una pintoresca carretera serpenteante,



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

KIRGUISTAN

abriéndose poco a poco un maravilloso. Aquí el Pamir le mostrará los imponentes picos montañosos.

Al atravesar el paso Taldik (3.615m) estarán asombrados por un paisaje increíble, encima del valle llano de Alay se alza la grandiosa y nevada cordillera Zaalayskiy !

Al llegar al Campo de Yurtas (3.600 m), alojamiento en las tiendas de campaña de 4 plazas (alojamiento de 2 personas por tienda). Unas tiendas de campaña amplias y acogedoras, que están equipadas con suelo de madera, colchones, mantas, almohadas y ropa de cama (fundas de manta, cojines y sábanas).

Luego, vamos hacia la pradera Lukovaya (de Cebolla), que se encuentra 200 metros más alta que el Campamento de Yurtas. Allí crece la cebolla silvestre y viven las marmotas. Toda la pradera Lukovaya parece que estuviera acribillada de sus madrigueras. Las marmotas de aquí son tan curiosas que dejan hacerse fotografías a una distancia de tres metros.

En verano aquí se extiende una increíble alfombra de diferentes colores. Esta mágica variedad de colores bajo el Pico Lenin se puede ver durante un período corto, pero en esos momentos breves las severas montañas se transforman y se hacen aún más hermosas.

Regresamos al Campo. Cena en la yurta en buena compañía de todos los residentes

Día 2.

Paseo por el valle hacia los lagos del río Achik-Tash. Paseo hasta las yurtas de la población local, conocimiento de la vida y las tradiciones de los nómadas de Kirguistán, degustación de kumis.

Por la mañana podrán verlo todo mejor. Lo primero que salta a la vista es, por supuesto, el mismo Pico Lenin (7134m). Desde aquí hasta él hay unos 15 km. Y entonces, además de la sensación de estar en plena grandiosidad de la cima surge una sensación extraña: ¡es increíble que existan montañas así de altas!

El desayuno se realiza en la yurta principal, la “Sala de pasajeros”, donde se presentan los motivos nacionales de Kirguistán que están colgados en las paredes, numerosas fotografías y las referencias de los clientes de todo el mundo.

Después del desayuno comenzamos nuestro paseo hacia los lagos del río Achik-Tash. Dado que el campo está situado a la considerable altura de 3.600 m, es posible que por la mañana puedan



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

KIRGUISTAN

aparecer algunos síntomas de "mal de altura" (dolor de cabeza, mareos ligeros), ya que es un proceso normal de adaptación a la altura (aclimatación), donde la mejor manera de ayudar a su cuerpo a pasar este corto período es moverse.

Nos dirigiremos hacia la zona por la que vinieron anoche. Allí, tras cada nueva colina, tras cada pequeño montecillo está el lago, que de algún modo apareció en la quebrada entre esos relieves, donde es posible bañarse. Hay muchísimos lagos en el valle, y cada uno tiene su gama de colores.

Durante nuestro paseo vamos a visitar las yurtas locales. Son las viviendas de los pastores y sus familias, donde pasan el verano en el valle para pastear y preparar su ganado para el invierno.

Allí conocerán la vida y tradiciones de los nómadas de montañas, que le enseñarán su hogar y ofrecerán su bebida tradicional, el kumis. El sabor del kumis es muy singular: Agridulce, ligeramente embriagador e instantáneamente revitalizante, con sabor simultáneo a kvas, kéfir, e incluso un poco de vino. El auténtico kumis puede que no le guste al principio. El ingrediente principal del kumis clásico es la leche de yegua. Cuando se le agrega un fermento especial, la leche se convierte en una divina bebida tonificante y refrescante. El auténtico kumis es rico en nutrientes: proteínas, grasas, vitaminas (B1 y B2, C, biotina, ácidos pantoténico y fólico, ácido láctico, calcio, fósforo y otros elementos.

Los micro elementos contenidos en el kumis ayudan a saciar la sed y a restaurar la microflora digestiva. En Asia Central es común utilizar el kumis para tratamientos médicos.

El kumis no es sólo una bebida refrescante y nutritiva, sino también se considera una bebida ligeramente alcohólica, debido a que durante el proceso de fermentación natural el contenido de alcohol alcanza entre 1-3 grados.

Aquí también se podrá probar algunos de los platos tradicionales de los nómadas, preparados por ellos mismos.

Y por la noche, en la yurta principal, se enciende un fuego alrededor del cual en seguida se reúne toda la gente que vive en el Campo Base. Aquí se reúne gente de todos los rincones del mundo, y cuenta anécdotas que no se podrían leer en ningún libro.

Día 3.

Campana a la cresta del Pico Petrovskiy. Master Class de preparación del plov.



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

KIRGUISTAN

Hoy tendremos el ascenso de aclimatación a la cresta del Pico Petrovskiy (4.730 m). El ascenso no es complicado técnicamente. Subiremos hasta la altura de 4.400 metros, desde donde se abre una impresionante vista panorámica: el campamento base está como en la palma de la mano, el valle de Alay en el horizonte, las abigarradas laderas enfrente, donde se ve el paso de viajeros y detrás de él está el pico del glaciar Lenin, que como un camino ancho se eleva hacia el pico nevado.

Aquí la naturaleza triunfa segura y regiamente sobre el ser humano. Es un espacio vasto, que no se puede subyugar, sino que solo queda adaptarse a él.

Al regresar al campo os espera la cena. Para los grupos se organizará una master class de la preparación del auténtico plov, el que a continuación degustarán.

Cena en el Campo Base.

Día 4.

Ascenso al Campo 1 (4400m) vía puerto Puteshestvenikov.

Hoy vamos a subir sin prisa al Campo de Yurtas 1 (4.400 m), situado en la morrena del glaciar del Pico Lenin.

De nuevo, pasamos por la pradera Lukovaya. Luego subimos hacia el salto de agua, cuyo color de sus aguas, no se sabe por qué, es siempre marrón, no depende de si llueve, nieva o hace buen día. Poco a poco, ascendemos al puerto Puteshestvennikov (4.150m), y después descendemos hacia el río y vadeamos (si hay poca agua, que suele ser a fines de verano, el río se pasa fácilmente por las piedras). Y después, iremos a lo largo del glaciar Lenin y ascendemos a la morrena donde está el Campo de Yurtas 1. El camino dura entre 5 y 7 horas.

Aquí el Pico Lenin (7.134m) se ve aún más fantástico: miras arriba a sus cuestas, y no tienen fin, como si no existiera la cima. El resto del día, sin duda alguna lo pasarán paseando por los alrededores y podrán hacer fotos de todo lo que les rodea. No se asombren si de repente se pone a nevar, es algo habitual en esta región.

El Campo 1 es acogedor igual que el Campo Base. Aquí, también hay yurtas calientes, tiendas de campaña cómodas y deliciosa comida nutritiva. El ambiente es un poco diferente, aquí se está más alto, más fresco, hay otra gama de colores (blanco, gris y azul), se está más cerca al cielo, más cerca a la montaña, y la nevada cumbre del Pico Lenin se ve como en la palma de la mano.



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

KIRGUISTAN

Aquí la gente es muy interesante aunque un poco alocada, ¡quizá por sus ascensos! Aquí tocan la guitarra y cantan canciones muy divertidas. Siempre alguien se va arriba o viene desde la cima, y entonces todo el mundo lo celebra.

Día 5.

Según preferencias: el ascenso a la cresta hacia el pico 4750m.

Tiempo libre, paseos por los alrededores del Campo 1 (4400 m).

Hoy tenemos dos opciones de elegir el plan para el día.

Aquellos quienes no quieran quedarse en el campo, se dirigirán con el guía a la cresta para llegar a su cima de 4750m, desde donde también se abre una vista bonita. Los que no quieran realizar el ascenso a la cresta, dispondrán de tiempo libre para pasear por los alrededores del campo.

La cresta del pico tiene una ubicación que hace que prácticamente nunca haya nieve en ella, por eso el ascenso no es tan complicado. Pero por la izquierda de Ustedes, durante el ascenso, se extiende una cuesta nevada por la que suben y bajan los alpinistas. Más adelante aparecerá un muro blanco de las cuevas del Pico Lenin. Es un muro enorme que se alza al cielo bajo un ángulo pronunciado, de modo que levantando la cabeza y no se entiende dónde está la cima, pareciendo infinito e inexplicable.

La tarde la pasarán de nuevo en las yurtas cálidas con la comida rica y un ambiente amistoso.

Día 6.

Descenso al Campo de Yurtas (3600m). Paseo hacia el cañon del río Achik-Tash.

Después del desayuno se puede pasear sobre la enorme morrena (no olvide ponerse las gafas de sol), pasear por el glaciar de Lenin (¡ojo, hay grietas!), y llegar hasta el pintoresco lago glacial con el hielo superpuesto en los bordes y con el agua de un color inusualmente frío. Si tiene suerte, puede ver e incluso grabar con su cámara alguna avalancha, que a menudo descienden a lo lejos de las laderas del Pico Lenin, pero no se preocupe, nuestro Campamento 1 se encuentra en un lugar seguro. Haremos unas fotos incomparables para tener un buen recuerdo y regresaremos.

El Campo de Yurtas (3600 m) les recibirá con los brazos abiertos. Con motivo del fin de su viaje, se les entregarán los certificados donde queda demostrado que en realidad han estado bajo el Pico Lenin y han subido hasta la considerable altura de 4.400m. ¡Enhorabuena!



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

KIRGUISTAN

Después de la comida en el campo de yurtas, podemos realizar un paseo corriente arriba del río. Verán unas rocas pintorescas de diferentes colores, torres de piedra, y también un fenómeno natural en la confluencia de las dos corrientes del río, una de cuales lleva un caudal color rojizo y la segunda de color gris, y no se mezclan.

Día 7.

Traslado a Osh. Alojamiento en el hotel.

Después del desayuno nos pondremos en marcha para realizar el viaje de vuelta, dejando el valle Achik-Tash hacia la ciudad Osh. Miren una vez más atrás, a esas cimas grandiosas, tan impresionantes y bellas. Hasta parece que imposible que todo fuera realidad. Pero las huellas de sus pisadas quedarán como un sello del recuerdo encima del corazón de las montañas del Pamir.

De nuevo, atravesarán el puerto montañoso Taldik, y por fin llegarán a Osh. Alojamiento en el hotel donde podrán descansar. Tiempo libre.

Día 8.

Traslado al aeropuerto. Salida.

Ha de llegar a Osh en madrugada en cualquiera de las fechas fijas.

A las 09:00 es salida de Osh al Campo de Yurtas.

En caso si llegáis a Osh un día antes, podemos reservar para vosotros el hotel. El coste de reserva y alojamiento es 45 USD/1 noche.

FIN DE NUESTROS SERVICIOS

En el coste del viaje está incluido:

- Recibimiento/despedia en el aeropuerto;
- Todos los traslados según el programa “Pamir de Ocio”;
- Alojamiento en el hotel 3* de Osh con el desayuno - 1 noche;
- Trámites necesarios para visitar la región del Pico Lenin;
- Alojamiento en las tiendas de campaña (2 personas en una tienda de campaña) en el Campo de Yurtas (las tiendas de campaña están equipadas con tarima de madera y kurpachas (colchones nacionales));
- Alimentación: pensión completa (alimentación diversa caliente (incluso comida vegetariana), 3 veces al día preparada por cocineros profesionales;



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

KIRGUISTAN

- Acceso a las yurtas principales, decoradas al estilo nacional, con calefacción en el Campo Base (3600 m) y en el Campo 1 (4400 m) para el descanso, alimentación y entretenimiento;
- Servicios del guía de montaña;
- Acceso al baño (sauna) en el Campo de Yurtas;
- Alquiler del equipamiento para todo el programa gratis (por fianza):
 - Saco de dormir (para visitar el Campamento 1);
 - Palos telescópicos;
 - Cabo de protección contra la lluvia;
 - Linterna tipo frontal;
 - Aislante (colchoneta térmica) «Karimat»;
 - Termos de metal de 0,5 - 1,0 litro;
 - Polainas para nieve;
 - Botiquín de grupo.
- Tasas ecológicas;
- Consigna en el Campo de Yurtas y Campo de Yurtas 1;
- Uso del lavabo y aseos en el Campo de Yurtas y Campo de Yurtas 1;
- Electricidad de 220 V; 50 Hz.

En el coste del viaje no está incluido:

- Vuelos internacionales;
- Visado, apoyo visado a Kirguistán (se necesita dependiendo de la ciudadanía);
- Servicios no indicados como “incluidos”.

Nota:

En caso de llegar a Osh un día antes, podemos reservar para vos el hotel. El coste de reserva y alojamiento es:

- 50 USD/1 noche - Habitación Individual;
- 70 USD/1 noche - Habitación Doble;

Equipamiento necesario para el programa “Pamir de Ocio”

- 1 Una pequeña mochila para llevar en paseos (de 30 a 40 litros);
- 2 Baul de transporte. No es obligatorio, pero es cómodo para llevar las cosas al campo base y subirlas a caballo al Campo 1.
- 3 Crema de sol (SPF 25-40).
- 4 Gafas de sol.
- 5 Botas de montaña/ Botas de trekking (Scarpa kailash GTX, Salomon Quest 4D GTX, The North Face Wreck Mid GTX o análogos).



Viví tu propia experiencia; pasala bien !

KIRGUISTAN

- 6 Zapatos deportivos (SALEWA MTN Trainer GTX, Garmont Dragontail MNT GTX o análogos), y / o sandalias (Teva, Keen o análogos) para llevar en los campos más bajos (CB, C1) y entre ellos. Además, en Osh en verano hace calor, por eso las sandalias son necesarias.
- 7 Cazadora de plumón o relleno sintético como PrimaLoft o ThermoBall, etc. (BASK Valdez etc.)
- 8 Una campera tipo rompevientos (con membrana tipo GORE-TEX) (RedFox Vector GTX III o similar).
- 9 Pantalones tipo rompevientos GORE-TEX (RedFox Vector GTX III o similar).
- 10 Traje WINDBLOK o POLARTEC (por ejemplo, el forro polar BASK Kondor V3 + pantalones BASK Vinson Pro V2).
- 11 Ropa térmica interior de tipo POLARTEC - dos juegos: ropa interior fina - que extrae la humedad de la superficie de la piel y hacia el exterior de la tela (por ejemplo, RedFox Dry Zone) Zona Seca RedFox) y ropa interior más abrigada (por ejemplo, el forro polar + pantalones de BASK)
- 12 Guantes finos Fleece, Polartec, WindBloc y guantes forrados RedFox Ice)
- 13 Gorra o sombrero + gorro. Gorra con protección para el cuello (Outdoor Research Sun Runner Cap, Outdoor Research Activeice Cap o similar) o sombrero (Outdoor Research Conzumel Sombrero, Outdoor Research Helios Sun Hat o similar) + gorro (Outdoor Research Windwarrior Hat, Outdoor Research Peruvian Hat o similar).
- 14 Camisetas de punto.
- 15 Calcetines altos POLAR, calcetines térmicos Boreal TREK Thermolite o análogos + calcetines habituales.
- 16 Pomada higiénico.
- 17 Botiquín (personal)

COTIZACION

Precio por persona en usd – Vigencia 2019

Tarifa	Impuestos
815	102

GRACIAS POR SU INTERÉS

Para mayor información envíenos un email a info@up-travel.com