



# KIRGUISTÁN

**Esquí de montaña/freeride en la  
cordillera del Thian Shan**



## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	El destino .....	2
3	Datos básicos .....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje .....	2
4	Programa .....	4
5	Más información .....	5
5.1	Incluye.....	5
5.2	No incluye .....	6
5.3	Material necesario .....	6
5.4	Observaciones.....	7
5.5	Enlaces de interés .....	9
5.6	Puntos fuertes.....	9
6	Otros viajes similares .....	10
7	Contacto .....	10

## 1 Presentación

**Kirguistán**, país aún muy desconocido para el europeo, alberga una gran riqueza a nivel de espacios naturales. Es un **país muy montañoso** (cuatro quintas partes del país son montañas) por lo que es un escenario ideal para el amante del **esquí de montaña**, para el que busca además de la mera práctica de esta actividad, descubrir un país fascinante que no dejará de sorprendernos.

Al igual que la isla de **Hokkaido** en **Japón** se ha ganado la fama por las buenisimas condiciones de nieve polvo, **Kirguistán** no se queda atrás. ¡Llevar las tablas más anchas que tengáis para disfrutar del “**powder**” asiático!

El viaje aquí propuesto, permitirá la práctica del **esquí de montaña** mezclado con el **freeride** explorando distintos valles en la **cordillera de Tian Shan**. Viajaremos a la región del **lago Issyk Kul** donde además de esquiar, conoceremos el país, disfrutando de la hospitalidad de sus moradores y la gastronomía local.

Si hay un lugar que hay que visitar y no perderse es el pueblo minero de **Jyrgalan**. Las montañas que rodean a esta pequeña población tienen unas condiciones excelentes para la práctica del esquí de montaña.

**Kirguistán** será un viaje de **aventura**, será un viaje de **exploración**, un viaje con todos los ingredientes para ser uno de **nuestros mejores viajes**.

¡Visita **Kirguistán** con tus esquís de montaña, viaja a otro país, otra época, si eres de los que disfrutan de destinos **insólitos**, este es tu viaje!



## 2 El destino

Kirguistán es un país que se encuentra en **Asia central**, concretamente en el centro de este inmenso continente. Hace frontera al norte con **Kazajistán**, al oeste con **Uzbekistán**, con **Tayikistán** en el sudoeste y con **China** al sudeste.

Es un país alargado con **900 kilómetros de este a oeste** y unos **400 kilómetros de norte a sur**. Territorio **muy montañoso** (el 70 % de su extensión) formado por la región montañosa del **Tian Shan**. La montaña más alta del país es el **Pico Jengish Chokusu** de 7.439 m.

El país es principalmente **rural**, con 5,2 millones de habitantes. Su capital es **Biskek**. Históricamente han sido **pastores seminómadas** viviendo en las típicas **yurtas** (tiendas de campaña redondas).

País con una larga historia de guerras, de revueltas. En el año 2010, la revolución de abril derrocó al expresidente Kurmanbek Bakiyev y se constituyó una nueva constitución que dura hasta nuestros días.

## 3 Datos básicos

Destino: **Kirguistán**.

Actividad: Esquí de montaña/freeride.

Nivel: \*\*\*. Nivel técnico: \*\*.

Duración: 10 días (6 días de actividad).

Época: De mediados de enero a mediados de marzo.

Grupo mínimo-máximo: 7-12 personas.

### 3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

	Desnivel + acumulado	Condición física
--	----------------------	------------------

*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1.200 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

	Relación Escala Blachere y Escala Traynard	Nivel de esquí
*	EM/S1-S2	Sin experiencia o con poca experiencia en esquí de montaña que aunque bajan en paralelo en pista tienen dificultades en los descensos fuera de pista
**	EB/S2-S3	Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35º
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquián en cualquier pendiente no extrema (hasta 35º-40º) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquián en cualquier pendiente (hasta 45º) dominando el salto de colas

	Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador
EM	Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25º
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30º-35º y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45º, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50º, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50º, con pasajes obligatorios muy expuestos y con nieves de todo tipo

	Escala Traynard
S1	Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista
S2	Terrenos poco inclinados o moderada inclinación (hasta 25º) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35º). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45º en terreno con poca exposición y entre 35º-40º en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45º-50º, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50º en terreno expuesto o más de 55º en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60º, muy expuesto

**\*Observaciones.** Se requiere experiencia previa en esquí de montaña, saber esquiar en todo tipo de nieves y pendientes moderadas. No se requiere experiencia en esquí extremo, ya que las pendientes de los itinerarios que vamos a seguir no lo son. Nivel físico para gente normal, practicante del esquí de montaña en invierno y del trekking en verano que puede hacer desniveles de entre 800 y 1.200 metros diarios a ritmo tranquilo.

Las ascensiones no son muy técnicas, pero si requiere tener soltura en giros en vuelta maría.

En caso de que bajo petición se gestione el viaje para un grupo cerrado, este se podrá adaptar al nivel técnico, físico y a gusto del consumidor. En estas montañas hay opciones para todos.

## 4 Programa

**Día 1.** Vuelo internacional al aeropuerto Internacional de Manas (FRU) en Bishkek, Kirguistán (consultar vuelos).

**Día 2.** Llegada al aeropuerto Internacional de Manas donde te encontrarás con los guías y el conductor. Hoy haremos un traslado largo hasta **Karakol**, en la región del lago alpino de **Issyk Kul**. De camino, visitaremos un pequeño pueblo famoso por construir yurtas, allí una familia nos enseñará como se elabora una yurta de forma totalmente artesanal.

Cena en un restaurante en Karakol y noche en guesthouse.

**Día 3.** Desayunaremos en la casa de huéspedes y subiremos a la estación de esquí de **Karakol**. Probaremos todo el material y las condiciones de la nieve, primero por la zona de la estación y luego en la parte de atrás. Alquilaremos unas motos de nieve y haremos varios rondos de freeride por zonas de nieve virgen.



Traslado y Jyrgalan y cena y noche en guesthouse.

**Día 4-8.** Esquí de montaña y freeride (racktrak) en la zona y por la tarde traslado a **Jyrgalan**.

Estos 4 días los pasaremos esquiando por los distintos valles de **Jyrgalan**, uno de los mejores lugares para esquí de montaña del país. Hemos incluido **2 días de freeride con racktrack**.

Hay varias opciones de recorridos y realizaremos los que mejores condiciones tengan para sacarle el máximo partido a la actividad.

Desnivel +/- entre 800-1.350 metros. Altura de las actividades entre los 2.250 m y los 3.500 m

Cada día comenzaremos la jornada poniéndonos los esquís en la puerta de casa y los terminaremos ahí mismo. Cada día la familia nos sorprenderá con una nueva delicia casera para la cena. También es una oportunidad para dar paseos y hablar con la gente de este pequeño pueblo minero apartado del mundo.



**Día 9.** Después del desayuno, saldremos rumbo hacia Bishkek. De camino bordeamos el enorme lago de Issyk Kul y **conoceremos a un cetrero** que nos hará una demostración de esta práctica de caza nómada. En Bishkek, habrá tiempo para una ducha de hotel, de esas que no quieres que terminen nunca y después nos iremos a **cenar a un restaurante local del centro de la capital**. Alojamiento en la capital.

**Día 10.** De madrugada, **traslado al aeropuerto** internacional de Manas y vuelo de regreso a casa.

## 5 Más información

Precio.

- 2.450 € por persona si el grupo alcanza los 10-12 viajeros.
- 2.650 € por persona si el grupo alcanza los 7-9 viajeros.

### 5.1 Incluye

- 1 guía español UIAGM y un guía español KMGA de habla rusa.
- Vehículo propio 4x4 con conductor local experimentado en el terreno.
- 2 días de freeride con ractrack en Jyrgalan.
- 3 rondos con motos de nieve en la estación de esquí de Karakol.
- Pase de esquí para esquiar un día en estación de esquí alpino.
- Demostración de cetrería.
- Demostración de construcción de yurta
- Manutención. **Pensión completa durante todo el viaje**. Destacamos la comida tradicional. Agua y tee incluido.
- Alojamiento:

1 noche en [Guesthouse Matsunoki](#) de estilo japonés en Karakol, regentado por una familia kirgiso-japonesa en habitaciones dobles con baño privado.

6 noches de alojamiento en [Guesthouse Ala-Kul](#) en habitación doble con baño privado. Tendremos la opción de alguna sesión de sauna. El comedor es un espacio común muy acogedor y la comida es casera y muy rica.

1 noche de hotel 3\* en habitación doble en Bishkek [Asia Mountains](#)

## 5.2 No incluye

- Vuelos internacionales. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste 30 €).
- Seguro de viaje (de salud, rescate o repatriación).
- Bebidas alcohólicas.
- Cualquier actividad no incluida en el programa.

## 5.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 25-35 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones). Una piel de foca de repuesto.
- Material de seguridad: ARVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Crampones y piolet.
- Casco.
- Ropa técnica para la travesía:
  - Calcetines.
  - Pantalón de esquí de montaña.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
  - Braga para el cuello.
  - Guantes finos tipo forro polar.
  - Guantes gordos.
  - Gorro para el frío.
  - Gorra para el sol.
  - Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Zapatillas de estar por casa.

## 5.4 Observaciones

### ¿Por qué hacer este viaje con Muntania Outdoors?

Porque es un viaje creado en su totalidad por nosotros, sin intermediarios y guiado por nosotros. El guía que te acompañará es español y lleva muchos años viviendo en el país. Tienes la ventaja que te acompañará un guía que es “un guía local” pero es de la casa y además habla tu lengua y conoce tu cultura.

### Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

### Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

### Billete de avión

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso, número de maletas a facturar en bodega y si factura bolsa de esquís**. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Respecto al transporte de esquís en el avión, recomendamos facturar únicamente una bolsa de esquís amplia, donde además pueda meter más cosas y en cabina lleve la mochila de ataque con el resto de cosas que no ha metido en la bolsa de esquís.

Muntania Outdoors cobra 30 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en

la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

### Requisitos de entrada al país

Los ciudadanos con pasaporte europeo **no necesitan visa para entrar a Kirguistán**. Al entrar al país por el aeropuerto internacional de Manas, obtienes una visa turística de 60 días de duración.

Es obligatorio que tu **pasaporte** tenga **una validez de mínimo 6 meses** en el momento del vuelo de regreso.

### Ministerio de Asuntos Exteriores de España

#### Clima

Al estar tan alejado del océano el clima es típicamente continental con variedades según la región geográfica. En las montañas de Tian-Shan el clima es subpolar mientras que en las regiones del sudoeste (valle de Fergana) el clima es subtropical. En las montañas del norte es algo más templado.

Hay un fuerte contraste de temperaturas. En invierno, la temperatura en los valles oscila entre los 0°C hasta los -10 °C y en las montañas puede llegar a los -20 °C. En verano en los valles la temperatura ronda los 15-27 ° centígrados, cerca de las montañas un poco más bajas y en las altas montañas el termómetro oscila entre los 5

#### Condiciones de la nieve

Las condiciones de nieve en la región de Issyk Kul durante el mes de febrero son habitualmente de **polvo seco**. El clima en el Tian Shan es bastante seco, comparado con otras cordilleras. No nieva a menudo, pero **las bajas temperaturas y la altitud mantienen la nieve sin transformar**, generándose cristales de gran tamaño en el fondo y acumulando numerosas capas de considerable tamaño en el manto nivoso. Te recomendamos traer **esquíes con una pala que oscile entre los 100 y los 120 cm. de ancho**. En Kirguistán **no hay parte de avalanchas**, por eso es todavía más importante que de normal, seguir siempre las indicaciones de los guías para mantener la actividad lo más segura posible.

#### Planes de esquí diario

El primer día, de camino a nuestro destino, pararemos en una pequeña estación de esquí para probar que todo el equipo ha llegado bien. El resto de los días los pasaremos haciendo esquí de montaña. Normalmente, **la jornada comenzará en torno a las 8 / 8.30 de la mañana y finalizará alrededor de las 4/5 de la tarde**. Esquiaremos en una altitud comprendida entre los 2500 m. y los 3500 m. El desnivel diario dependerá de las condiciones meteorológicas y del grupo, pero **normalmente oscilará entre los 800 m. y los 1.200 m.**, con líneas de descenso **entre los 25 y los 35 grados de pendiente**. Todo esto es orientativo y los guías decidirán en última instancia qué es lo mejor para el grupo.

## **Cambio de divisas**

La moneda local es el Som Kirgitaní (KGS). 1 KGS=0,012 EUR. 1 EUR=0,81 KGS

Hay muchas casas de cambio donde te dan un buen cambio, pero hay que tener los billetes en perfectas condiciones para que te acepten los euros. También hay opción de sacar de un cajero o cambiar en el aeropuerto.

## **Seguro de accidentes/viaje**

**Es obligatorio** que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania Outdoors que si lo hace usted de forma directa con Intermundial.

Si ya tiene un seguro o va usted a contratarlo por su cuenta, debe comunicárnoslo por escrito.

## **Otras cuestiones**

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

## **5.5 Enlaces de interés**

- [Lonely Planet: Kirguistán](#)

## **5.6 Puntos fuertes**

- Es un viaje creado en su totalidad por nosotros, guiado por un guía español que lleva muchos años viviendo en el país y que conoce perfectamente Kirguistán.
- Destino aún muy poco conocido.
- Territorio salvaje con mucho potencial para la práctica del esquí de montaña.
- Contraste cultura.
- Todo incluido.

## 6 Otros viajes similares

- Japón, esquí de montaña en la tierra del sol naciente
- Esquí de montaña en Irán
- Canadá. Esqui en las Rocky, Selkirk y Purcell Mountains
- Free Ride en Canadá, Brithis Columba. Selkirk y Purcell Mountains
- La Patagonia argentina, Ushuaia y Bariloche. Esquí de montaña
- Sudamérica, Esquí de montaña. Volcanes de Chile
- Argentina, Sudamérica. Esquí de montaña
- Esqui de montaña en Turquía

## 7 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).