

Esquí de montaña en la cordillera del Tian Shan. Suusamyr y Arabel Suu



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	3
4	Programa	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	4
5	Más información	6
5.1	Incluye.....	6
5.2	No incluye	6
5.3	Material necesario	6
5.4	Observaciones.....	7
5.5	Enlaces de interés	10
5.6	Puntos fuertes.....	10
6	Otros viajes similares	10
7	Contacto	11

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.

El viaje aquí propuesto, permitirá la práctica del **esquí de montaña** explorando la cordillera de **Tian Shan**. Haremos esquí de montaña en las montañas de **Suusamyr** y en **Arabel Suu**. Además conoceremos el país disfrutando de la hospitalidad de sus moradores y la gastronomía local.

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

Tras el esquí, pasaremos las noches en típicas **guesthouse locales**, **cabañas de madera** y varias noches en campamento en **yurtas** donde podremos disfrutar de reparadoras saunas tras la actividad. Pero no penséis que pasaréis frío, ya que si los pastores nómadas han vivido durante siglos en estas tiendas, en la actualidad con

mejores acabados, con estufas y perfectamente aisladas del exterior dormiremos como angelitos tras las jornadas de esquí.

¡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 las 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.

Nivel: ***. Nivel técnico: **.

Duración: 10 días (6 días de travesía).

Época: De marzo a finales de abril.

Grupo mínimo-máximo: 4-10 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 1200 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 35°
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45°) 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 25°
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, 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 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50° en terreno expuesto o más de 55° en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60°, 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

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada y desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

- Días duración del viaje: **10**
- Días completos en montaña de esquí de montaña: **4**
- Días de esquí de montaña y posterior traslado: **2**
- Días de viaje en avión: **2**
- Días de traslado sin hacer esquí de montaña: **2**

Día 1. Vuelo internacional a Bishkek (FRU) en Kirguistán Los vuelos salen al medio día o por la tarde de España y llegan a Kirguistán al día siguiente por la mañana. Encuentro en el aeropuerto con el guía que viaja desde España

Día 2. Llegada al aeropuerto Internacional de Manas donde te encontrarás con el segundo guía y el conductor local. Traslado de unas 3-4 horas hasta la zona de Suusamy. Hoy esquiamos en los alrededores de la pequeña estación de esquí.

Alojamiento en guesthouse.

Día 3. Esquí de montaña en Suusamy.

Alojamiento en guesthouse.

Día 4. Esquí de montaña en Suusamy. Por la tarde traslado a **Kyzart.**

Alojamiento en guesthouse.

Día 5. Traslado a la zona de Arabel Suu.

Alojamiento en guesthouse.

Día 6,7 y 8. 3 jornadas de esquí de montaña en **Arabel Suur.**

Alojamiento en guesthouse.

Día 9. Traslado a Bishkek. Visita a un cetrero. Cena de despedida.

Alojamiento en hotel en la capital.

Día 10. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

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

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo internacional a Bishkek (FRU) en Kirguistán Los vuelos salen al medio día o por la tarde de España y llegan a Kirguistán al día siguiente por la mañana. Encuentro en el aeropuerto con el guía que viaja desde España

Día 2. Llegada al aeropuerto Internacional de Manas donde te encontrarás con el segundo guía y el conductor local. Traslado de unas 3-4 horas hasta la zona de Suusamy. Hoy esquiamos en los alrededores de la pequeña estación de esquí.

Alojamiento en guesthouse.

Día 3. Esquí de montaña en **Suusamyr**. Después de desayunar realizaremos una actividad cercana al alojamiento bien desde el propio alojamiento o tras un traslado en coche. Buscamos las mejores líneas de descenso de la zona de **Suusamyr**, un enorme valle con infinidad de montañas cubiertas de nieve.

Alojamiento en guesthouse.

Día 4. Esquí de montaña en **Suusamyr**. Por la tarde traslado a **Kyzart**.

Por la mañana foquearemos y esquiamos por una nueva zona del valle de **Suusamyr**. Por la tarde, traslado hasta el pueblo de **Kyzart**, en la región de **Naryn**.

Alojamiento en guesthouse.

Día 5. Traslado a la zona de **Arabel Suu**.

Hoy es día de traslado hasta la zona de Arabel Suu, una meseta situada en la cordillera de Terskey Ala Too, al sur del lago alpino de Issyk Kul. Los próximos días esquiamos en esta preciosa zona de altura. Uno de los mejores sitios de Kirguistán para esquiar en el mes de marzo y abril.

Alojamiento en guesthouse.

Día 6,7 y 8. 3 jornadas de esquí de montaña en **Arabel Suu**.

Estos días los pasaremos esquiendo por los distintos valles del gran valle de altura de **Arabel Suu**. Un lugar donde no hay asentamientos y por ello viviremos una experiencia única, explorando picos por encima de los 4000 m. en busca de las mejores líneas vírgenes.

Todos los días tendremos un traslado matutino y tras la actividad de 1 hora aproximada de duración.

Alojamiento en guesthouse.

Día 9. Traslado a Bishkek. Visita a un cetrero. Cena de despedida.

Después del desayuno, pondremos rumbo hacia Bishkek. De camino **visitaremos a un cetrero kirguís que nos explicará esta técnica ancestral de caza nómada de Asia Central**.

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 hotel en la capital.

Día 10. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

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

5 Más información

Precio. 1.900 € por persona.

5.1 Incluye

- Recibimiento y traslados desde el aeropuerto Manas de Bishkek (FRU).
- Guía de montaña de habla española o inglesa.
- Traslados en transporte privado 4x4 durante todo el viaje. Conductor local experimentado en el terreno.
- 7 noches de alojamientos en guesthouse y última noche de hotel en Bishkek.
- Manutención. Pensión completa durante todo el viaje. Destacamos la comida tradicional que podrá disfrutar en las guesthouse.
- Entradas a monumentos y tasas de visita a los parques donde se desarrolla la actividad.
- La demostración del cetrero.
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Vuelos. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste 30 €).
- Bebidas no incluidas en el menú de los alojamientos.
- Propinas al chófer, guesthouse (opcional, siempre agradecidas).
- Cualquier actividad no incluida en el programa.
- Seguro de accidentes y rescate (Muntania Outdoors se lo puede gestionar).

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.
- Botas, calzado caliente para las tardes de campamento.
- Toalla.
- Zapatillas de estar por casa.
- Saco de invierno para la Yurta. Hay estufas por lo que no se pasa frío.

5.4 Observaciones

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 check-in 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 30 € 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.

Planes de esquí durante el viaje

Sabemos que te encanta esquiar en las montañas, a nosotros también. Por eso, hemos creado **un programa para pasar el máximo tiempo posible esquiando**. El itinerario discurre por diferentes sitios, con la idea de conocer nuevos sitios y no pasar más de una semana esquiando en el mismo valle. Aunque **hay un plan diario diseñado, éste es flexible** y cada día buscaremos los mejores lugares para esquiar en la zona, dependiendo de las condiciones que haya en ese momento. Conocemos los lugares y esquiamos habitualmente en ellos.

En la primera parte del viaje, la actividad diaria se realizará entre los 2700 y los 3800 metros aproximadamente. Dependiendo de la zona elegida cada día, se harán varias ascensiones o un solo recorrido más largo.

En la **segunda zona del viaje**, los descensos son generalmente más cortos que en Suusamy, así en un solo día será posible por lo general hacer varios foqueos y descensos. Esta segunda parte transcurre en una zona **más elevada, entre los 3700 y los 4500 metros**.

La actividad diaria consistirá en una salida tras un buen desayuno, a veces habrá que trasladarse en coche y otras comenzaremos foqueando desde el alojamiento. La hora de regreso será alrededor de las 3 de la tarde. El desnivel diario positivo oscila **entre los 800 y 1500 metros diarios, con líneas de descenso entre los 24-33 grados**, dependiendo del tipo de recorrido, las condiciones físicas del grupo y las condiciones meteorológicas.

Kirguistán con nosotros

A diferencia de otras agencias de viajes que ofrecen múltiples destinos mundiales, nosotros estamos **especializados en Asia Central. Nos apasiona este lugar, lo conocemos muy bien y llevamos años viajando, descubriendo y viviendo en Asia Central**. Por eso, en nuestros viajes, además de hacer tu actividad de montaña favorita en medio de infinitos picos apenas visitados por turistas, descubrirás la historia, la cultura y la vida de un lugar del mundo que para nosotros es muy especial. **Conocerás a nuestros colaboradores locales, familias kirguisas que gracias al turismo sostenible tienen ingresos económicos cada vez más importantes. Ellos serán tu puerta de entrada a un mundo desconocido para la mayoría de viajeros occidentales**.

Nuestra experiencia en Kirguistán de más de 5 años guiando y desarrollando el turismo, nos permite hacer programas muy especiales durante todo el año que están elaborados por nosotros mismos y que estamos constantemente creando.

Condiciones de la nieve

Las condiciones de nieve en la región de Issyk Kul durante el mes de abril menos predecibles que en los 3 meses anteriores. Durante el mes de abril suben las temperaturas y a partir de las 2-3 de la tarde la nieve está en peores condiciones y además el riesgo de avalanchas aumenta, por ello las actividades comenzarán temprano por la mañana. 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**, generando 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 95 y los 115 mm. 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.

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

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.

Alojamientos e higiene

Este viaje contiene **diferentes tipos de alojamientos**. Las primeras noches las pasaremos en unos **bungalows junto a una pequeña estación de esquí soviética**. También **nos quedaremos en casa de una familia kirguisa** y **finalmente montaremos nuestro propio campamento de yurtas con calefacción y sauna a casi 4000 metros**.

Los alojamientos están lejos de ser lujosos en el sentido pomposo de la palabra, pero son **un verdadero lujo en el sentido de vivir experiencias reales y humanas con las personas que habitan este lugar**. Para nosotros, una parte muy importante de nuestra actividad turística es que la gente que habita los pueblos y valles que visitamos, formen parte del beneficio económico directo que el turismo conlleva. **Las yurtas y la casa de huéspedes son básicas, pero tienen todo lo que necesitas; una estufa de leña, comida casera y hospitalidad familiar**.

Respecto a la **higiene**, la mayoría de los días disfrutaremos de **ducha o de sauna en mitad de las montañas**.

Las comidas tradicionales son buenas y abundantes. Destaca el Langman (espaguetis gordos tipo noodles en sopa con carne o vegetales en sofrito) y el Plov (arroz tipo paella de carne, cebollas y zanahorias).

El kumis es la bebida alcohólica nacional del país. Esta elaborada con leche de yegua fermentada agria

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

- Kirguistán. Esquí de montaña en la cordillera de Tian Shan.
- Esqui de montaña en Turquía

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com



7 Contacto

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

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

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