



KYRGYZSTAN

Trek Aksu y Sabakh. Macizo Pamir-Alay

2010. Viaje en grupo de 14 días

Kyrgyzstan es un país montañoso, representando el 93% del territorio, y de grandes espacios naturales. El trekking transcurre por una de las zonas más desconocidas de Asia central, Pamir Alay, situada al sur del país, haciendo frontera con Tajikistan y donde se localizan más de 35 picos que sobrepasan los 5.000m

Nuestro punto de partida será el pueblo de Uzgarish desde donde empezaremos la ruta, para regresar de nuevo al finalizarla, alcanzando progresivamente alturas de 4.100m

Durante estos días cruzaremos ríos, atravesaremos profundos valles alpinos y alcanzaremos 2 pasos de montaña hasta llegar al pie de glaciares.

Además acamparemos cerca de dos picos muy conocidos de la zona Pico Aksú (5.365 mts.) y el Pico Sabakh(5.300 mts), donde tenemos previstas salidas radiales. Siempre acompañados por un equipo conocedor de la zona.



DIAS	ITINERARIO	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Vuelo Ciudad de Origen - Bishkek	-	-
2	Llegada a Bishkek. Vuelo a Osh	-	Hotel
3	Osh - Uzgarish	D - A - C	Casas locales
4	Uzgarish - valle del río Lyayli- Mazar- Uryam	D - A - C	Acampada libre
5	Uryam- valle del río Sabakh	D - A - C	Acampada libre
6	Caminata radial al Pico Sabakh	D - A - C	Acampada libre
7	Valle del río Sabakh - paso Udobniy - valle río Uryam	D - A - C	Acampada libre
8	Valle río Uryam : caminatas radiales por os alrededores	D - A - C	Acampada libre
9	Valle río Uryam - valle del río Ak-Mechet - valle de los ríos Ak-Suu y Kara-Suu	D - A - C	Acampada libre
10	Caminata radial al Pico Aksú	D - A - C	Acampada libre
11	Valle del río Ak-Suu - Uzgarish	D - A - C	Casas locales
12	Uzgarish -Osh	D - A - C	Hotel local
13	Vuelo Osh - Bishkek	D	Hotel
14	Vuelo Bishkek -ciudad de origen	-	-

Comidas: D: Desayuno / A: Almuerzo / C: Cena

ITINERARIO DETALLADO

DIA 1 - Vuelo Ciudad de Origen - Bishkek

A la hora acordada salida en vuelo con destino Bishkek, conexiones intermedias.

DIA 2 - Bishkek. Vuelo a Osh

Llegada y encuentro con nuestro corresponsal. Después de los tramites de aduana salida del vuelo hacia Osh. Llegada y tiempo libre.

DIA 3 - Osh - Uzgarish

Después del desayuno salida por carretera hacia al pueblo de Uzgarish, El trayecto es largo, aproximadamente son 8 horas por una carretera en mal estado. Se efectua una parada para el almuerzo. Llegada a Uzgarish , típico pueblo de montaña. Los habitantes se dedican a la ganaderia , y al cultivo de tabaco. Alojamiento en una casa local.

DIA 4 - Uzgarish - valle del río Lyayli- Mazar- Uryam

(1.900 mts. / 13km / Desnivel + 600 mts.) campamento 1
La primera etapa del recorrido, no es muy dura, son aproximadamente 6 horas de caminata, repartidas entre mañana y tarde.

Se sale de Uzgarish aproximadamente sobre las 10h de la mañana, bordeamos la montaña y paramos para comer, para continuar después ascendiendo por caminos que siguen el curso del río, hasta llegar a la confluencia del río Lyayli Mazar y Uryam, donde acamparemos.



DIA 5 - Uryam- valle del río Sabakh
(3.200mts / 8 km / Desnivel + 900 mts.)
Campamento 2

La etapa de hoy es bastante fuerte. Tenemos un desnivel de 900 mts positivos y la duración aproximada de hoy son 6 horas

Antes de la comida debemos llegar a la confluencia de los ríos ,se trata de la zona mas cerrada del valle, ya que después nos espera el ascenso por el desfiladero del rio Sabakh, para llegar a la base de la morrena inferior donde acamparemos.

Alcanzamos los 3.200 mts. y empezamos a notar la altura,,,

DIA 6 - Caminata radial al Pico Sabakh

(3.600 mts / 8 km / Desnivel + 600 mts.

Desde el campamento iniciamos la caminata radial al pico Sabakh. Seguimos la confluencia del rio hasta llegar a un terraplen de morrena

Por el que subimos hasta alcanzar una altura de 3.600m,y desde donde tenemos una espectacular vista del valle y de las paredes del pico Sabakh frente nosotros.

Después de una parada para comer, empezamos el descenso por el otro lado del rio, para ver otra perspectiva del pico con sus paredes de granito nevadas.

Llegamos al campamento a la puesta de sol, antes de la cena.



DIA 7 - Valle del río Sabakh - paso Udobniy - valle río Uryam

(4.140 mts / 7KM / Desnivel + 1.000 mts)
Campamento 3

Hoy nos espera una de las etapas duras del trekking , el paso Udobny.

Haremos un total de 7 horas de caminata ,repartidas entre mañana y tarde.

El desnivel es muy fuerte, y el terreno que pisamos a medida que vamos ascendiendo se va convirtiendo en piedra.

Desde arriba la vista es espectacular, además de poder pisar nieve, se abre bajo nuestros pies el

valle del rio Uryam, y podemos ver el Monte Paurus (4.883m)

Empezamos el descenso por una tartera de piedras que nos hace descender hasta un valle verde espectacular ,donde comemos para después continuar cruzando un pequeño bosque, después del cual encontramos a nuestros pies el campamento montado al lado del rio.

DIA 8 - Valle río Uryam : caminatas radiales por los alrededores

Este día lo dedicamos a hacer una salida radial por la zona para disfrutar de los paisajes con los picos nevados y verdes prados, donde nos encontraremos a los pastores que están por la zona, o bien nos podemos quedar en el campamento para descansar.



DIA 9 - Valle río Uryam - valle del río Ak-Mechet - valle de los ríos Ak-Suu y Kara-Suu

(2.800 mts / 8 KM / +750M/-900M)

De nuevo nos tocará superar un paso de montaña.

A medida que ascendemos nos encontramos el Pico Parus detrás nuestro, después de una breve parada empezamos el descenso,y se va abriendo el valle de los rios Aksu y Karasu., que forman el rio Ak Mechet.

En esta parte del valle las vistas son espectaculares. Por un lado la sierra coronada por glaciares, que separa la región del pico Aksu de la región de Karavshin, y por otra el valle con los rios alrededor y las casas locales de la gente que durante el verano traen hasta aquí a los rebaños.

De fondo el pico Aksu (5.355 mts.), con su forma piramida ,rodeado de otros picos como el Iscader (5.120 mts.), Admiralteets (5.090 mts), Retrogrades(5.163 mts.) y Blok (5.239 mts.)

Descendemos después de comer para llegar a nuestro campamento situado a 2.800 mts..

DIA 10 - Caminata radial al Pico Aksú

8 km / Desnivel +- 700 mts.
 Haremos una salida radial , hacia el glaciar que se encuentra a los pies de los picos que hemos mencionado anteriormente
 Comeremos cerca del río que tiene su origen en el glaciar y que baja de los muros del Pico Blok.
 Regresamos antes de la puesta de sol a nuestro campamento



DIA 11 - Valle del río Ak-Suu - Uzgarish

18 km.. / - 1400 mts.
 Hoy nos levantamos mas temprano que de costumbre , porque la ruta de es un poco larga para llegar al pueblo de Uzgarish.
 Dejamos el valle, y vamos descendiendo ladeando el río, hasta llegar a la desembocadura del río y de nuevo al valle de Layli-Mazar.
 Continuamos a través de un paisaje verde y con el río al lado ,,hasta llegar al pueblo de Uzgarish., donde cenaremos y nos alojaremos en la casa local.

DIA 12 - Uzgarish -Osh

Madrugamos para realizar el trayecto por carretera hasta llegar a Osh. Llegada a media tarde,cena y alojamiento.

DIA 13 - Vuelo Osh - Bishkek

A la hora prevista traslado al aeropuerto para tomar el vuelo destino a la capital, Bishkek. Recepción y traslado al hotel. Tiempo libre.

DIA 14 - Vuelo Bishkek -ciudad de origen

A la hora prevista, traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a ciudad de origen. Llegada y fin de los servicios.

FECHAS DE SALIDA 2010

19 JUL / 10 AGO

PRECIOS P/PERSONA

EN BASE 5 PERSONAS	2.600 €
--------------------	---------

SUPLEMENTOS

TASAS AEREAS (aprox.)	190 €
-----------------------	-------

GRUPO MÍNIMO de 5 PERSONAS

DATOS DE INTERES

La composición del grupo es multinacional, con un máximo de 15 participantes.

Trekking de montaña que requiere un buen estado físico de los participantes

La distancia a recorrer en las etapas comprenden entre los 6 y 12 km., con un desnivel máximo de aproximadamente 1.000 mts. La altura máxima por donde se camina es de 4.140 mts. Clima de montaña. Durante los meses de Julio y Agosto la meteorología es bastante estable en esta región. Calor y sol y de vez en cuando tormentas por la tarde. Las temperaturas oscilan entre los +15 hasta +30° de día, y de noche pueden caer hasta los +5 +10.

SERVICIOS INCLUIDOS:

- Vuelos internacionales en clase turista reducida con restricciones y penalizaciones por cambios y/o cancelaciones
- Vuelo doméstico Bishkek- Osh-Bishkek en clase turista.
- Traslados según itinerario
- Visitas y excursiones indicadas en el itinerario como incluidas
- Tasas aéreas incluidas en el billete
- Durante el trekking alojamiento en tiendas de 2 plazas y régimen de pensión completa.
- Equipo de acompañantes : guía local de montaña de habla inglesa, cocinero y porteadores.
- Alojamiento en hoteles categoría 2** en Bishkek y Osh con desayuno. Casa local en Uzgarish, en base dormitorio común para los componentes del grupo. Con servicios en el exterior
- Impuestos e IVA, en caso de ser aplicables
- Seguro de asistencia en viaje, incluyendo coberturas de anulación en determinados supuestos

SERVICIOS NO INCLUIDOS:

- Bebidas y comidas no indicadas como incluidas
- Cualquier otro concepto no mencionado en el apartado de servicios incluidos
- Entradas a los lugares a visitar
- Propinas y extras personales
- Tasas de entrada/salida al país o aeropuertos, en caso de existir
- Visitas y excursiones no mencionadas como incluidas en el itinerario

DOCUMENTACIÓN

Ciudadanos con pasaporte español : Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses.

El Visado de Kyrgyzstan se tramita a la llegada en el aeropuerto de Bishkek : pasaporte en vigor, cumplimentar un formulario y pagar 40 € aprox.

Es responsabilidad del viajero confirmar esta información con la facilitada en su web por el Ministerio de Asuntos Exteriores http://www.maec.es/es/MenuPpal/Paises/Paginas/informacion_representaciones.aspx

Ciudadanos con pasaporte de otra nacionalidad (no español): Contactar con los respectivos Consulados y/o Embajadas para conocer las formalidades de entrada que exigen los países visitados en el viaje.

Para obtener información sobre la situación social y política del país, Viajes Tuareg se remite a los avisos y recomendaciones facilitados por el Ministerio de Asuntos Exteriores en su página web <http://www.maec.es/es/MenuPpal/Consulares/RecomendacionesDeViaje/Paginas/vacia.aspx>. También puede obtenerse esta información en el teléfono 91 37916 28

SANIDAD

Vacunas obligatorias y recomendaciones sanitarias

Vacuna obligatoria: Ninguna

Recomendable: Antitetánica.



Existe riesgo de paludismo -exclusivamente por P. vivax- de junio a octubre en algunas zonas del sur y oeste del país, principalmente en zonas fronterizas con Tadyikistán y Uzbekistán, regiones de Batken, Osh, Jalal-A

Viajes Tuareg puede informar únicamente sobre los requisitos sanitarios obligatorios exigidos por el país de destino, y añadir alguna recomendación en base a experiencias propias. Las recomendaciones sanitarias y profilaxis deben de consultarse con un profesional médico, o dirigirse a los avisos de los organismos sanitarios oficiales

La información oficial sobre precauciones sanitarias y vacunas puede encontrarse en la web del Ministerio de Sanidad y Consumo: <http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/home.htm>
Otra alternativa son los departamentos de sanidad exterior o medicina tropical de los centros médicos de cada comunidad.

La Generalitat de Catalunya pone a disposición del viajero el teléfono de Sanitat Respon 902 111 444, y la página web <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/vacances/index.html> donde encontrar información de los diferentes centros de vacunación y consulta.

Esta información se facilita con anterioridad a la contratación del viaje, y es responsabilidad del viajero la planificación de las consultas médicas y vacunaciones (si fueran necesarias) que le permitan estar al corriente de los requisitos sanitarios de entrada al país de destino.

ALOJAMIENTOS

Salvo en las ciudades de Bishkek y Osh que se duerme en hoteles tipo turista ,durante toda la ruta de trekking es en acampadas, tiendas de 2 plazas. También 2 noches en una casa local en Uzgarish.

TRANSPORTES

Hay que utilizar el avión hasta Osh y despues en vehículo en una larga etapa por malas carreteras, nos lleva hasta Uzgarish, punto de inicio de nuestro trek.

CONCURSO DE FOTOGRAFIA Y DE VIDEO

La mayoría de las imágenes del catálogo y de los dossier de viaje son vuestras fotografías. Nos enseñan el mundo a través de la mirada del viajero, y por eso cada una de ellas es única.

La participación está abierta a todas las personas que hayan contratado un viaje combinado con Viajes Tuareg, y las imágenes presentadas (tres fotografías o un vídeo de una duración máxima de 5 minutos) deben de haber sido obtenidas durante ese viaje. Condiciones de participación en:

http://www.tuaregviatges.es/fotografiaconcurso/concursofotografia_bases.html

Este dossier constituye una oferta de viaje genérica que debe de considerarse como provisional por la antelación a la fecha de salida con la que se publica. En el contrato de viaje que se entrega al efectuar el pago final se detallan los servicios contratados definitivamente

Las condiciones generales que rigen el viaje se encuentran en el Catálogo Publicitario de Viatges Tuareg y en la página web www.tuareg.com