



## TREKKING KIRGUISTÁN AL CORAZÓN DEL TIEN SHAN 2025

Este trekking nos lleva a lo largo del glaciar Inilchek hasta el campo base del Khan Tengri y el Pobeda, dos imponentes montañas de más de 7000 metros en el corazón de Asia Central. Desde Bishkek nos desplazaremos hasta la ciudad de Karakol y desde allí hasta las praderas de At-Jailoo donde comenzamos a caminar. A partir de aquí nos adentramos en el glaciar, el recorrido no presenta dificultades técnicas, se trata de caminar por la morrena, pero no progresamos sobre el hielo.

### RESUMEN VIAJE

- DÍA 1. CIUDAD DE ORIGEN – KIRGISTAN
- DÍA 2. AEROPUERTO INTERNACIONAL “MANAS” – BISHKEK – CAMPAMENTO KARKARA (2.200M)
- DÍA 3. VALLE DE KARKARA
- DÍA 4. EN HELICÓPTERO HASTA EL VALLE INYLCHER – CAMPAMENTO IVA (.2900M)
- DÍA 5. CAMPAMENTO IVA – CAMPAMENTO GLINA (3.100M)
- DÍA 6. CAMPAMENTO GLINA – VALLE MERZBACHER (3.400M)
- DÍA 7. EL LAGO MERZBACHER
- DÍA 8. VALLE MERZBACHER - GLACIAR KOMSOMOLSKY (3.800M)
- DÍA 9. GLACIAR KOMSOMOLSKY - GLACIAR DIKIY (3.900M)
- DÍA 10. GLACIAR DIKIY - CAMPAMENTO BASE INYLCHER DEL SUR (4.100M)
- DÍA 11. VUELO EN HELICÓPTERO A LA BASE AÉREA DE KARKARÁ Y TRASLADO A KARAKOL
- DÍA 12. KARAKOL – BISHKEK (250 KM)
- DÍA 13. VUELO DE REGRESO A CIUDAD DE ORIGEN



## ITINERARIO

### DÍA 1. CIUDAD DE ORIGEN - KIRGUISTAN

### DÍA 2. AEROPUERTO INTERNACIONAL "MANAS" – BISHKEK – CAMPAMENTO KARKARA (2.200M)

TRASLADO 400 KM, 7-8 H, + 900 M.

Llegada a Bishkek temprano en la mañana. Encuentro con guía y conductor. Traslado a Bishkek. A la llegada a la ciudad - alojamiento en un hotel (early check-in está incluido). Después del descanso y el desayuno comenzamos a conducir hacia el valle de Karkará. La carretera atraviesa el desfiladero de Boom y continúa por la orilla norte del lago Issyk-Kul. Almuerzo en ruta. El camino pasa a través del pueblo Tup, luego continúa hacia el punto de control Karkará. Cuando vamos a entrar en la zona fronteriza, debemos mostrar nuestros permisos fronterizos y pasaportes al soldado de guardia. Cena y alojamiento en tiendas. **Pensión completa y alojamiento en campamento.**

### DÍA 3. VALLE DE KARKARA

TREK: 10 KM, 3 H, + 400 M / - 400M.

Caminamos por la zona alpina hasta el paso de Chymyn Sai. Caminaremos a lo largo de la frontera entre Kazajistán y Kirguistán, luego comenzaremos el ascenso hasta el paso 2700 m, desde el paso veremos todo el valle de Karkara, toda el área de Char Kuduk y el desfiladero de Tup. La caminata no es difícil y permite a los excursionistas prepararse para altitudes más altas, también requiere un conocimiento claro de la ruta por parte del guía. El sendero recorre un ancho desfiladero poblado por yurtas de nómadas, y presenta una buena oportunidad para ver la forma de vida local. Cena y noche en el campamento. **Pensión completa y alojamiento en campamento.**



**DÍA 4. EN HELICÓPTERO HASTA EL VALLE INYLCHek – CAMPAMENTO IVA (2.900M)**

TREK 10 KM, 3-4 H, +700 M.

Después del desayuno tomamos un vuelo en helicóptero hasta el punto de partida de la caminata en el valle de Inylchek a un lugar que se llama Prizhim. Luego caminamos por el valle hasta el pie del glaciar Inylchek. En el camino se puede ver el pico Nansen (5690 m) y el puerto de Tuz (4001 m). En 1902, el geógrafo alemán Gottfried Merzbacher notó el pico Nansen. Hasta él, que había visto el panorama de muchas montañas en el mundo, como los Alpes, el Cáucaso, el Himalaya y Karkorum, tuvo un sentimiento de sorpresa y deleite al ver la cresta gigante que limitaba el valle de Inylchek desde el Sur. Sus poderosos picos nevados de las más variadas formas escultóricas son visibles desde el oeste hacia el este. En su opinión, esta es una de las mejores pinturas alpinas del mundo. Llegada al campamento Iva.

**Pensión completa y alojamiento en campamento.****DÍA 5. CAMPAMENTO IVA – CAMPAMENTO GLINA (3.100M)**

TREK 8 KM, 5-6 H, +200 M.

Después del desayuno recogemos nuestro lunch box y salimos del campamento. El trekking de hoy continuará a lo largo de la morrena lateral del glaciar Inylchek hasta la confluencia con el glaciar Putevodnyi. Ascensos y descensos muy empinados bastante agotadores que agregarán algo de desafío al día. Intentaremos atravesar la pendiente derecha del terreno. Tenga en cuenta: hay muchas caídas de rocas a lo largo del camino, es mejor tener mucho cuidado. El camino sube y baja todo el tiempo. El almuerzo será en el glaciar. Luego subimos a otro terreno empinado a lo largo de un camino estrecho. La variedad de terrenos y la pendiente de los senderos agregarán más adrenalina a la sangre. Al llegar al próximo campamento, Glina, tomaremos un poco de té / café y descansaremos. El campamento "Glina" (del idioma ruso, se traduce como arcilla) debe su nombre a su ubicación en un campo de arcilla verde.

**Pensión completa y alojamiento en campamento.****DÍA 6. CAMPAMENTO GLINA – VALLE DE MERZBACHER (3.400M)**

TREK 9KM, 5-6 H, +300 M.

Desayuno. De nuevo, subidas y bajadas a través de terrazas que en línea recta conformarán unos 10 km de camino. Solo en una ocasión atravesaremos un pequeño glaciar y, después de un riachuelo, nos detendremos para un picnic a la orilla de una laguna para descansar. De aquí, nos resta una hora para alcanzar el campamento. Un poco de té o café al arribo. Las espléndidas vistas del Lago Merzbacher se abrirán ante nuestros ojos desde el Campamento.

**Pensión completa y alojamiento en campamento.**







## DÍA 7. EL LAGO MERZBACHER

TREK 7 KM, 4-5 H

Por la mañana comenzamos la caminata radial, cruzamos el glaciar South Inylchek hasta el lago Merzbacher. El terreno glaciar está cubierto de hielo con rocas y piedras, arena y barro. Entre las ramas norte y sur del glaciar se encuentra el misterioso lago Merzbacher, que se forma cada verano y luego, en algún momento en agosto, estalla a través de los bancos de hielo y las aguas fluyen hacia el río Inylchek. El lago se vacía dos veces al año, una vez en verano y otra en invierno, pero la mayoría de las personas solo conocen el evento de verano. En 1903, el geógrafo y montañero alemán, Gottfried Merzbacher, descubrió el lago por primera vez mientras dirigía una expedición a las montañas Tian Shan con el objetivo de alcanzar la cumbre de Khan Tengri.

**Pensión completa y alojamiento en campamento.**



## DÍA 8. VALLE MERZBACHER - GLACIAR KOMSOMOLSKY (3.800M)

TREK 12 KM, 5-6 H, + 400 M.

Desayuno. Este será un día largo de camino rodeado de magníficos paisajes – nieve, rocas y hielo de muchos colores. La primera parte de nuestra ruta pasa por la parte derecha de las terrazas y, inmediatamente antes de llegar al glaciar Shokalskiy desciende suavemente. El sendero lleva al glaciar y la morrena negra que irrumpe del glaciar Komsomolets. Por ahí caminamos hasta llegar al mismo glaciar. El terreno es compuesto – ríos y barrancos, subidas y bajadas. Este día también será agotador, y la de hoy será nuestra primera noche de acampada real sobre en el mismo glaciar. Los vientos fuertes comienzan a soplar después de las 4 p.m. Puede que haya mucho más frío que antes. Las bebidas calientes ayudarán bastante. Cena y alojamiento en campamento de tiendas.

**Pensión completa y alojamiento en campamento.**

## DÍA 9. GLACIAR KOMSOMOLSKY - GLACIAR DIKIY (3.900 M)

TREK 10 KM. 4-6 H, +100 M.

Desayuno en campamento. Salida. Los caminos en esta parte del Tien Shan son absolutamente fabulosos. La característica distintiva de esta región es su gran número de picos vírgenes y sin nombre de más de 5000 metros de altura. Directamente desde el campamento atravesamos la morrena del glaciar Proletarski, llegamos al centro de la morrena del glaciar Diky y subimos hasta él. La primera parte del sendero es irregular. Tendremos que subir y bajar. Más cerca del glaciar la morrena se vuelve transitable, sin muchos barrancos ni crestas ni la necesidad de vadear pequeños torrentes.



Una parada para almorzar. Ya frente al glaciar Proletarski haremos una subida directa. El campamento Dikiy está situado detrás del pico Pesnya Abaya (a 30 minutos). Desde el campamento Dikiy hay una vista hermosísima de los picos Khan Tengri, Poveda, Gorky, Chapaev y Trehglavaya. Té o café mientras esperamos la cena.

**Pensión completa y alojamiento en campamento.**



#### **DÍA 10. GLACIAR DIKIY - CAMPAMENTO BASE INYLCHEK DEL SUR (4.100 M)**

TREK 8 KM, 5-6 H, +200 M.

Hoy tenemos un día de trekking bastante corto. Después del desayuno cruzamos todo el glaciar hasta la morrena central donde se encuentra el campamento base. El camino está cubierto de rocas, hielo, arroyos, lagos y grietas. Pero es posible pasar sin cuerdas ni crampones. Llegamos al campamento base (4000m) y tomamos nuestro almuerzo, té / café. El campamento base de Inylchek está idealmente situado en el corazón del norte de Tien-Shan, en el glaciar Inylchek Sur, aproximadamente a 4000 m. sobre el nivel del mar. Tiene una vista pintoresca de los picos Khan-Tengri (7010 m) y Pobeda (7439 m). Los escaladores de todo el mundo intentan escalar los picos magníficos.

*Opcional: salida radial al pie del pico Khan Tengri.*

**Pensión completa y alojamiento en campamento.**





## DÍA 11. VUELO EN HELICÓPTERO A LA BASE AÉREA DE KARKARÁ Y TRASLADO A KARAKOL

TRASLADO 120 KM, 3 H, -2400 M.

Después del desayuno traslado a la ciudad de Bishkek. Se proporcionará almuerzo picnic. A su llegada a la capital acomodación en el hotel. Última cena en la capital. **Pensión completa y alojamiento en guesthouse.**



### DÍA 12. KARAKOL – BISHKEK

TRASLADO 250 KM, 5-6 H, -800 M.

Después del desayuno traslado a la ciudad de Bishkek. Se proporcionará lonchera. A su llegada a la capital acomodación en el hotel. Última cena en la cafetería. **Pensión completa y alojamiento en hotel.**

### DÍA 13. VUELO DE REGRESO A CIUDAD DE ORIGEN

Traslado al aeropuerto temprano en la mañana.



**SALIDAS: 03 JUL / 14 AGO 2025 / DURACIÓN: 13 DÍAS**

**PRECIO POR PERSONA: 2.950€+ VUELOS - GRUPO 4 PERSONAS**

**SUPLEMENTO TIENDA INDIVIDUAL: 170€**

### EL PRECIO INCLUYE

- Alojamiento en base doble en hoteles y en tiendas – 11 noches en total
- Comidas – pensión completa (D - 12, A - 11, C - 11) incluyendo servicio de cocinero durante los días de trekking
- Servicio del transporte desde la llegada de acuerdo al programa
- Servicio de porteadores (El peso no debe sobrepasar los 12 kg de artículos personales. Cada 1 kg extra – 20 USD por trek)
- Guía de habla inglesa
- Agua embotellada (1 litro diario por persona) durante la parte de trekking – agua hervida (cantimplora no incluida)
- Entradas y cuotas ecológicas durante el tour
- Permiso fronterizo para la zona de Karkará



## EL PRECIO NO INCLUYE

- Vuelos internacionales
- Seguro de viaje. Consulta todos nuestros seguros [aquí](#).
- Petate de expedición Tarannà Eagle Creek de 120Lts. de última generación
- Gestiones e impuestos de visado
- Todas las opciones diferentes del itinerario principal
- Bebidas y alimentos no incluidos en el menú propuesto
- Otros gastos personales



## SEGUROS DE VIAJES

Todos nuestros viajeros deben viajar con un seguro de viaje.

Puede ser uno de los seguros ofrecidos por Taranna Trekking o es posible que dispongáis de un seguro particular. En este enlace podrás encontrar toda la información relativa a nuestros seguros.

<https://tarannatrekking.com/seguros-de-viaje/>

## MAPA



## ALOJAMIENTO

Lugar	Tipo	Noches
Ciudad de Bishkek	Hotel 3* o similar	1
Campo base Karkará	Campamento de tiendas (fijo)	2
Campamento Iva	Campamento de tiendas (fijo)	1
Campamento Glina	Campamento de tiendas (fijo)	1
Merzbacher	Campamento de tiendas (fijo)	2
Campamento Komsomolskiy	Campamento de tiendas (fijo)	1
Campamento Dikiy	Campamento de tiendas (fijo)	1
Campo base Enilchek Sur	Campamento de tiendas (fijo)	1
Karakol	Guesthouse	1
TOTAL:		11



## LOS CAMPAMENTOS INCLUYEN:

- Tiendas de campaña RED FOX FAMILY (capacidad para cuatro personas, pero se proporciona alojamiento para dos personas)
- Carpa TEAM FOX: capacidad (personas): 10-20 (carpa comedor).
- Colchonetas para dormir de 5 centímetros en cada carpa de la familia Red Fox.
- La electricidad (generador) funciona desde las 19:00 hasta las 23:00 para cargar sus teléfonos, tabletas y otras baterías.
- Tienda de baño y tienda de ducha (para la ducha proporcionamos un cubo de agua tibia. Hay que tener en cuenta que durante las malas condiciones climáticas sería difícil proporcionar agua tibia).
- Té, café, dulces, galletas, etc.
- Bebidas no incluidas (vodka, vino, coñac, zumos, etc.).
- Material de cocina, mesa, sillas.

## MATERIAL RECOMENDADO

### IMPRESINDIBLES DURANTE EL TREKKING

- ✓ Botas de trekking impermeables con tobillera
- ✓ Chaqueta impermeable o capa de lluvia
- ✓ Sombrero para el sol o gorra con orejera y cuello con solapa
- ✓ Mochila de 30 a 40 litros con protección contra la lluvia.
- ✓ Gorro
- ✓ Saco de dormir (con temperatura confort -5 ° C)
- ✓ Bastones de trekking (muy recomendable durante los cruces de arroyos, pendientes pronunciadas o declive).
- ✓ Botiquín personal que incluye: crema antiséptica y antihistamínica, pastillas para la garganta, para la diarrea (Imodium), analgésicos, tiritas y tratamiento de ampollas, repelente de insectos y sales de rehidratación.
- ✓ Protección solar (incluyendo bloqueo total para orejas, nariz, etc.)  
Forro polar o jersey cálido
- ✓ Gafas de sol de buena calidad
- ✓ Guantes cálidos
- ✓ Pantalones de trekking
- ✓ Cantimploras de agua de 1 litro (x2) (recomendamos rellenar las botellas de agua en lugar de usar las botellas de plástico de un solo uso)
- ✓ Tabletas de purificación de agua
- ✓ Selección de bolsas secas (para mantener secos los contenidos de las bolsas de trekking, computadoras portátiles y teléfonos durante la caminata)
- ✓ Lápiz labial
- ✓ Linterna frontal y baterías de repuesto
- ✓ Ropa interior térmica

### OPCIONAL

- ✓ 1 par de zapatos tenis o zapatos para caminar por la ciudad
- ✓ Zapatillas de deporte / sandalias para cruzar los ríos
- ✓ Calcetines (1 par por 2 -3 días de caminata)
- ✓ 1 pantalón impermeable
- ✓ 1 bufanda para cubrir tu cabello (durante las visitas de mezquitas e iglesias)
- ✓ Pantalones cortos y / o trajes de baño (para campamentos cerca de lagos, aguas termales o ríos)
- ✓ Buff / bufanda (para proteger contra el polvo y el frío)
- ✓ Bolsa de cosméticos y artículos de tocador
- ✓ Jabón antibacteriano
- ✓ Toalla pequeña (material de secado rápido)



- ✓ Thermarest o una colchoneta similar (tened en cuenta que se proporcionan colchonetas de 5 cm con almohadilla delgada durante 3 caminatas clásicas)
- ✓ Navaja (recuerde empacar objetos afilados en el equipaje que lleva en su mochila)
- ✓ Kit de reparación - (p. Ej. Aguja, hilo, cinta adhesiva)
- ✓ Tapones para los oídos contra los ruidos del río, ronquido del vecino (opcional)

## INFORMACIÓN ADICIONAL

### INFORMACIÓN IMPORTANTE RESPECTO AL VIAJE

- Los hoteles pueden cambiar debido a la disponibilidad. En caso de proporcionar otro alojamiento, la categoría se mantendrá igual.
- Algunos días de trekking están sujetos a cambios debido a razones de seguridad / clima.
- Guía acompañante de habla inglesa.
- El tiempo de transferencia es aproximado, dependiendo del estado del camino / clima.
- El tiempo de caminata es aproximado, de 5 a 7 horas (10-18 kilómetros) por día, dependiendo del clima y la condición física de los participantes.
- La altura máxima puede llegar a 4 100 m.
- Después del desayuno cada participante empacará su caja de alimentos para el almuerzo durante la jornada. La variedad de ingredientes será proporcionada por el servicio del campamento.
- La cantimplora personal es muy recomendable, ya que proporcionamos agua hervida durante el trekking para reducir el impacto del plástico en el ambiente.
- En las áreas de trekking, las noches se pasan en tiendas de campaña; la comodidad es rudimentaria (sin acceso a internet, sin aire acondicionado) y tendrá que compartir la tienda con otro participante.

### TRANSPORTE

- 1 Minibus Mercedes Sprinter (17 asientos, con A/C) por 6-9 pax
- 2 Minibus Mercedes Sprinter (17 asientos, with A/C) por 10 -12 pax

### PROPINAS

En Kirguistán, las propinas no son obligatorias, sin embargo, son bienvenidas por el personal de servicio. Las propinas generalmente no están incluidas en los precios en Kirguistán.

En los cafés / restaurantes en las facturas puede ver el servicio 10% o 15%, pero esto no es una propina. Este es su salario, lo que se les pagará. No es malo dar propina a guías y conductores también.

La propina es una excelente manera de mostrar su aprecio por sus servicios. Para darle una idea, la propina promedio es de aproximadamente 7-10 USD por día por persona para todo el personal (conductores, guías, porteadores). De todos modos, depende de usted, de su nivel de satisfacción de su trabajo y de sus posibilidades.

### LIMITACIONES DE EQUIPAJE DURANTE EL TREKKING

El equipaje durante el trekking será llevado por porteadores. El peso del equipaje a llevar los porteadores no debe exceder los 12 kilogramos. En caso de sobrepasar este límite se deberá abonar 12€/kilo extra. Será posible dejar elementos personales no requeridos para la caminata en el campamento de Karkara.