



LA PATAGONIA DE ASIA CENTRAL 2024

La naturaleza de Kirguistán deslumbra por su variedad de paisajes montañosos en todas las regiones del país. Les ofrecemos un viaje muy excitante por los cañones de la cordillera de Turkestán hasta el mismísimo corazón del Pamir-Alai, el pico Ak Suu.

Esta región es muy singular y se asemeja a la Patagonia sudamericana – lo igual de salvaje, por sus ríos de montaña de agua cristalina, vientos, prados alpinos poblados de manadas de yaks que pastan tranquilamente, glaciares rodeados de picos de cinco mil metros y el más remoto recuerdo de alguna civilización. Pero el valor más apreciado de las montañas asiáticas en comparación con su análogo sudamericano es un clima más cálido y estable. Los senderos de montaña entre barrancos, el paisaje virgen, las vistas panorámicas desde los cañones coronados con cimas nevadas y los paseos hasta el pie del mayor pico de la cordillera de Turkestán, el Piramidalny (5509 m.), los picos Ak Suu (5355 m.) y Slesov (4240 m.) no dejarán de sorprender a cualquier visitante.

RESUMEN VIAJE

DIA 1: CIUDAD DE ORIGEN - KIRGISTAN

DIA 2: LLEGADA A BISHKEK

DIA 3: BISHKEK – OSK – UZGURUSH (1.450 M)

DIA 4: UZGURUSH – GARGANTA AK TASH (2.700 M)

DIA 5: CAMPAMENTO AK TASH – CAMPAMENTO DZHALGYCHY (3.100 M)

DIA 6: CAMPAMENTO YAGYLCHY - CAMPAMENTO ORTO CHASHMÁ (2.800 M)

DIA 7: CAMPAMENTO ORTO CHASHMÁ - CAMPAMENTO KARA SUU (2.800 M)

DIA 8: TREK A LOS PIES DE LOS PICOS ASAN USAN Y PYRAMIDALNY

DIA 9: CAMPAMENTO KARA SUU – CAMPAMENTO ORTO CHASHMÁ (2.800 M)

DIA 10: CAMPAMENTO ORTO CHASHMÁ – CAMPAMENTO AK TUBEK (3.600 M)

DIA 11: CAMPAMENTO AK TUBEK – CAMPAMENTO AK SUU (2.800 M)

DIA 12: TREK AL PIE DEL PICO AK SUU

DIA 13: CAMPAMENTO AK SUU – UZGURUSH

DIA 14: UZGURUSH – BATKEN – OSH – VUELO A BISHKEK

DIA 15: VUELO DE REGRESO A CASA

ITINERARIO

DÍA 1. CIUDAD DE ORIGEN – KIRGISTAN

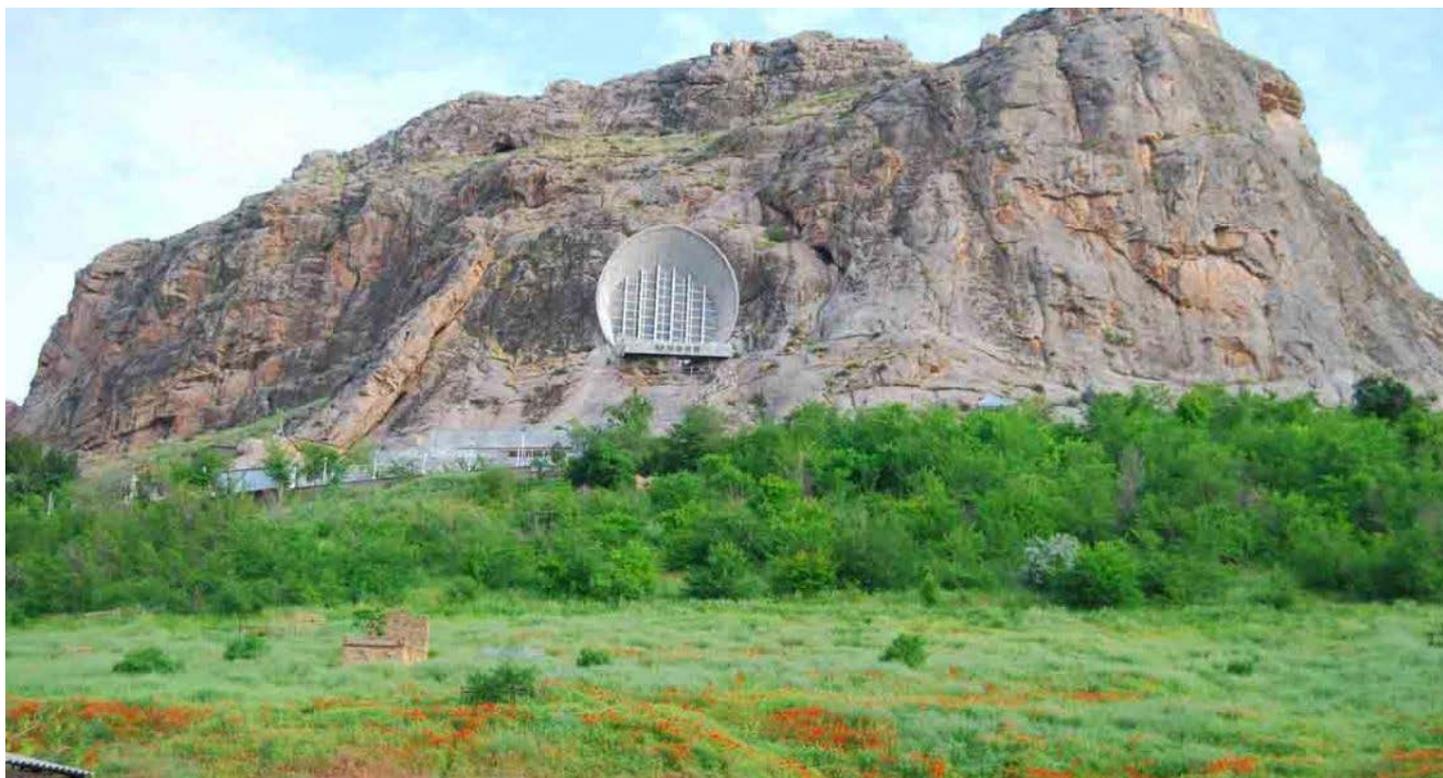
Noche a bordo.

DÍA 2. LLEGADA A BISHKEK

30KM EN COCHE / 45'

A la llegada al aeropuerto internacional “Manas” encuentro con el guía local, traslado a la ciudad para el alojamiento en hotel (early check-in está incluido). Después del descanso, una visita del famoso bazar de Osh. Esta es una buena oportunidad para comprar recuerdos hechos a mano, frutas secas, etc. Después de visitar el mercado, regreso al centro de la ciudad para comenzar a recorrer la plaza principal de Ala Too para ver el legado de la Unión Soviética. Hay varios objetos en nuestro camino: Monumento de Manás, el héroe épico de la nación kirguisa; la bandera del estado y la ceremonia de cambio de los guardias de honor; el monumento de la Revolución de 2010 y la Casa Blanca, la estatua de Lenin y la antigua plaza Ala Too con numerosos edificios interesantes del pasado; parque de los Robles (Dubovyi Park); Galería única de bellas artes al aire libre y monumento de Kurmanjan Datka, terminando de regreso en la plaza principal de Ala Too y traslado a la Plaza de la Victoria dedicada a la Segunda Guerra Mundial para terminar el recorrido por la ciudad en una corta excursión allí.

Almuerzo y cena en un café. Noche en hotel.



DIA 3. BISHKEK – OSK – UZGURUSH (1.450 M)

340KM EN COCHE / 7-8H / +650M

Traslado al aeropuerto “Manas” en la mañana para tomar el vuelo a Osh. A la llegada encuentro con el equipo, traslado hasta el pueblo de Uzgurush, ubicado en la provincia más joven de Kirguistán, región de Batken. El camino es muy bonito, a lo largo de pueblos pequeños. Encuentro con el equipo local, preparación para el trekking. Alojamiento y cena en casa de una familia local. Hay muchos hermosos pueblos pequeños y huertos con melocotones, albaricoques, manzanas y cerezas. En el camino se hace una parada en el pueblo de Batken para almorzar en una chaikhana local (casa de té). Después del almuerzo, continuaremos hacia el pueblo y en el camino pasamos el embalse de Tortkul que fue construido en 1971 por los soviéticos. A la llegada al pueblo, alojamiento en una casa particular de la familia kirguisa. Preparación para el trekking.

POR FAVOR TENGA EN CUENTA: guarde todas las cosas (pago adicional por más de 12 kg por persona) en una mochila especial proporcionada por nuestra agencia local y entréguesela al jinete por la mañana. Los caballos llevan el equipaje de un campamento a otro, y al llegar a un campamento después del día de caminata, podrá recoger su equipaje.

Cena y alojamiento en guesthouse.

DIA 4. UZGURUSH – GARGANTA AK TASH (2.700 M)

15 KM / 6-7 H / +1450M / -200M

Después del desayuno, entrega el equipaje al jinete (lo pondrá en el caballo) y comenzamos el día de caminata caminando por el pueblo hacia el sur. Cuando salgamos del pueblo nos encontramos entre los jardines pintorescos de nogales y pistachos salvajes. Un camino amplio se extiende a lo largo del río Bulzhumá y por una pendiente nos lleva al puerto que lleva el mismo nombre. Desde el puerto Buslzhumá (2900 m.) podemos disfrutar de las vistas panorámicas de las gargantas colindantes y la cara occidental del puerto Uponym. Además, comience a descender al valle y aquí hay un buen lugar para almorzar cerca del río Ak-Tash. Después del almuerzo, continuamos el trekking a lo largo del río y tenemos que cruzarlo en varios lugares (es recomendable tener sandalias). Llegada al campamento, que se esconde entre los arbustos en un prado verde.

Cena y alojamiento en campamento.**DIA 5. CAMPAMENTO AK TASH – CAMPAMENTO DZHALGYCHY (3.100 M)**

11KM / 4-6 H / +1100M. /-700M.

Después del desayuno, comenzamos el día de caminata, cruzamos el río Ak-Tash cerca del campamento y caminamos a lo largo del río hasta el pie del puerto Dzhalgychy (3780 m). Comienzo del ascenso al puerto, atravesamos varios cientos de metros y luego el sendero en zigzag nos lleva a la cima. Desde la cima podemos ver una vista panorámica de la cordillera de Turkestán, la cara occidental del pico Piramidalnyi (5509 m) y el puerto de Turo (4525 m). Descenso por el sendero a lo largo del desfiladero de Dzhalgychy hasta la confluencia con el desfiladero sin nombre, que está al lado del suroeste. A medida que descendemos del puerto, giramos a la izquierda y cruzamos un río sin nombre (es aconsejable tener sandalias), luego subimos a una pequeña colina y llegamos al campamento. Cena y alojamiento.

Cena y alojamiento en campamento.**DIA 6. CAMPAMENTO YAGYLCHY - CAMPAMENTO ORTO CHASHMÁ (2.800 M)**

7KM / 3-4 H / +500M. /-800M.

Por la mañana comenzamos a caminar por la ladera de hierba entre las gargantas de Dzhalgychy y Kashka-Suu. Caminamos a lo largo del río y lo cruzamos en algún momento (es aconsejable tener sandalias), luego seguimos el camino escondido entre los arbustos de enebro y comenzamos a ascender al puerto. Cuando llegamos a la cima, caminamos a lo largo del rango hacia el otro lado. Desde este punto, disfrutamos de la vista panorámica del desfiladero de Orto Chashma, también este lugar es perfecto para el almuerzo. Descenso al desfiladero de Kashka-Suu a lo largo del estrecho sendero. Aquí cruzamos el pequeño río y caminamos hasta la confluencia con el desfiladero de Orto Chashma. Cena y alojamiento en el campamento con sauna que ayuda a relajar los músculos y pasar la noche disfrutando de la naturaleza.

Cena y alojamiento en campamento.



DIA 7. CAMPAMENTO ORTO CHASHMÁ - CAMPAMENTO KARA SUU (2.800 M)

16 KM / 6-8 H / +960M. /-960M.

Por la mañana comenzamos a caminar por el río Orto Chashma hasta el pie del puerto. Luego descenso por la orilla por un sendero en buenas condiciones hasta donde comienza la subida al puerto Kosh Moinok (3260 m.). Un fácil descenso desde el puerto y un cruce de un pequeño río (es aconsejable tener sandalias). Mientras cruzamos el río, comienzo del ascenso al segundo puerto Kara-Suu (3760 m). Desde el puerto se abre una magnífica vista del "mar" de agujas con cimas cubiertas de nieve de la cordillera de Turkeistán. Las paredes imponentes nor-occidentales de los picos Kotin (4521 m.) y 1000 Años de Rusia Cristiana (4507 m). Descenso hasta el río Kara-Suu y cruce por el puente. Aquí tenemos varios cientos de metros más a lo largo del río hasta el campamento.

Cena y alojamiento en campamento.

DIA 8. TREK A LOS PIES DE LOS PICOS ASAN USAN Y PYRAMIDALNY

10 KM / 6 HORAS / +350M. /-350M.

Hoy, tenemos una caminata radial a lo largo del desfiladero de Kara-Suu a los pies de los picos de Piramidalnyi (5.509 m), 1000 Años de Rusia Cristiana (4.507 m) y Asan Usen (4.378 m). También es posible ver el legendario "muro amarillo", famoso por las rutas de montaña más complicadas. Por la mañana salimos del campamento y tenemos una caminata fácil a lo largo del río Kara-Suu. Un sendero adicional nos lleva a la morrena y comenzamos a caminar hasta el pie de los picos. Los escaladores de todo el mundo consideran un logro muy alto para poder escalar en cualquiera de los picos de la garganta, ya que todos los picos de esa garganta son famosos por su complejidad. Más tarde, regresamos al campamento de la tienda por el mismo camino.

Cena y alojamiento en campamento.



DIA 9. CAMPAMENTO KARA SUU – CAMPAMENTO ORTO CHASMÁ (2.800 M)

16 KM/ 6-8 H / +960M. /-960M.

Por la mañana salimos del campamento y volvemos al desfiladero de Orto Chasma de la misma manera. Al ascender al puerto Kosh-Moinok podemos ver el puerto más alto de la caminata el puerto Ak-Tubek (4.300 m). Después de descender del puerto, continuamos hacia el campamento de tiendas de campaña y un kilómetro antes del campamento podemos encontrar un pequeño arroyo que desemboca en el río Orto Chashma, a lo largo del río podemos encontrar un helicóptero militar roto, una de las evidencias de los eventos históricos ocurridos en la región hace más de 20 años.

Cena y alojamiento en campamento.

DIA 10. CAMPAMENTO ORTO CHASMÁ – CAMPAMENTO AK TUBEK (3.600 M)

7 KM / 3-4 H / +800.

Después del desayuno, salimos del campamento y comenzamos a caminar por el río Orto Chashma durante varios kilómetros hasta llegar a un puente de madera. Aquí cruzamos el río y luego cruzamos otro arroyo (aconsejable tener sandalias). Después de cruzar comenzamos un ascenso moderado al puerto Ak-Tubek (4390 m) a lo largo del río con el mismo nombre. El sendero hacia el campamento de tiendas está pasando por la casa de piedra de los nómadas, donde podemos parar a visitarlos y probar el queso seco kirguiso - kurut (bolas blancas con el sabor salado) y airan – yogurt natural. Después podemos continuar el ascenso, cruzar el arroyo y llegar al campamento.

Cena y alojamiento en campamento.

DIA 11. CAMPAMENTO AK TUBEK – CAMPAMENTO AK SUU (2.800 M)

11 KM / 5-6 H / +800M. /-1600M.

El duro ascenso al puerto Ak-Tubek (4390m) es recompensado con una vista hermosa de la región del pico Iskander y el cauce del río Orto Chashmá. Hay un sendero observable que conduce al punto más alto de la caminata. Al llegar a la cima, podemos disfrutar de una maravillosa vista panorámica de los picos de Iskander (5120 m), Petrogrado (5165 m), Admiralteez (5090 m), Ak-Suu (5355 m), Alexander Block (5229 m) y Ak -Tubek (5125 m). Cruzamos la morrena para llegar

al otro lado del desfiladero y seguimos caminando por el arroyo hasta llegar a la confluencia con el río Ak-Suu. Aquí giramos a la derecha y caminamos por el río Ak-Suu hasta el campamento.

Cena y alojamiento en campamento.



DIA 12 TREK AL PIE DEL PICO AK SUU

14 KM / 6-7 HORAS / +600M. /-600M.

El camino serpentea entre bosques de cedros y se eleva a una morrena empinada de un glaciar alpino en el mismo corazón de uno de los macizos montañosos más vigorosos del Pamir Alai – el circo del pico Aksu (5355 m.) este pico de forma piramidal con su cima nevada, se rompe abruptamente en el norte formando una pared de casi 2 kilómetros. El grandioso circo está adornado además con los picos del bicéfalo Iskander, el Admiralteyets, el Petrogradets y el Pico Blok.

Cena y alojamiento en campamento.

DIA 13 CAMPAMENTO AK SUU – UZGURUSH

16 KM / 6-7 H / -1450M.

Descenso por un bosque de enebros a lo largo del río Ak Mechet. En el camino se abren vistas hermosísimas del pico Iskander. Luego seguimos por un desfiladero muy pintoresco hasta el pueblo de Uzgurush.

Alojamiento y cena en guesthouse.

DIA 14 UZGURUSH – BATKEN – OSH – VUELO A BISHKEK

340KM EN COCHE / 7-8H / -650M.

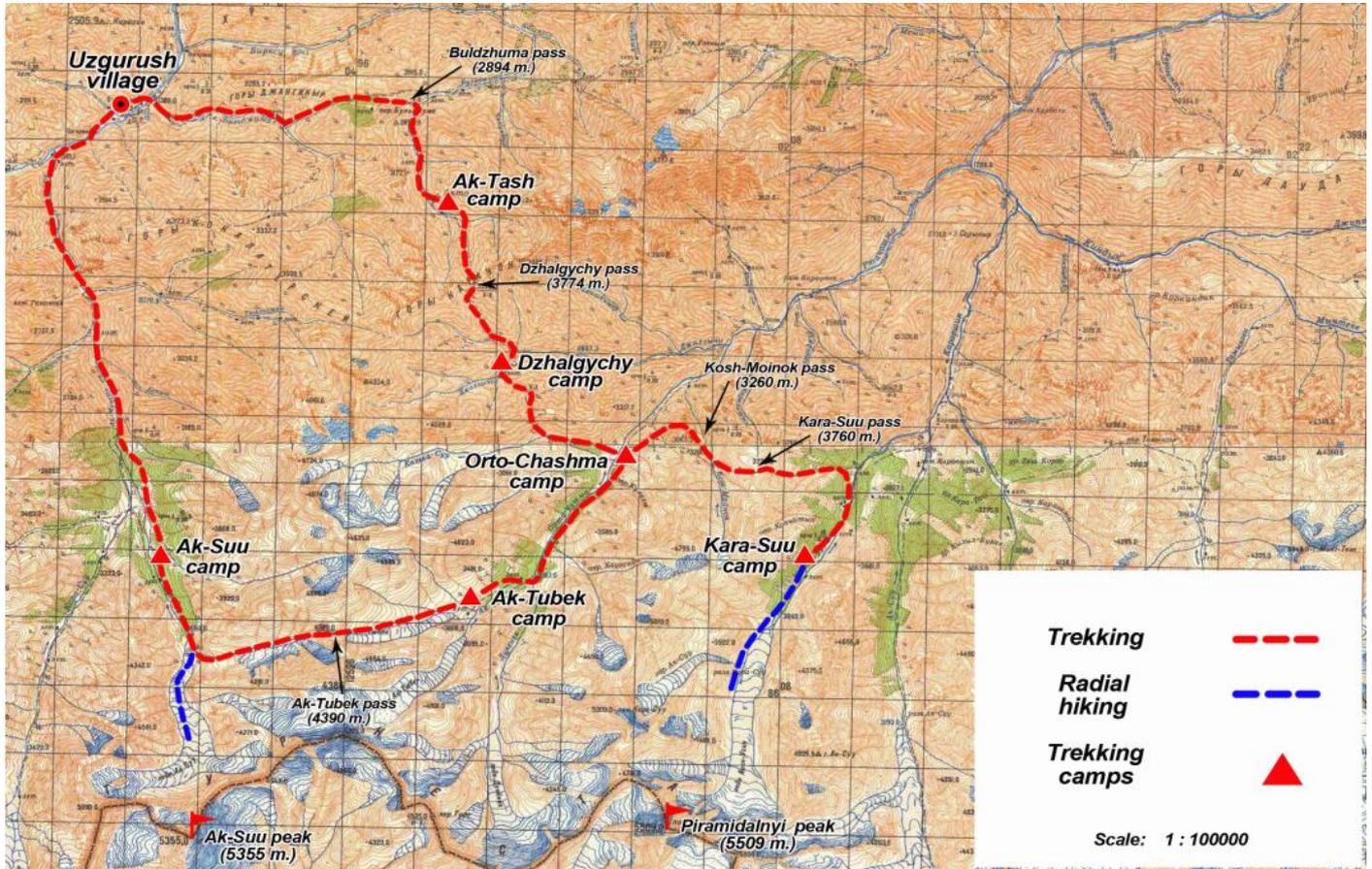
En la mañana comenzamos a conducir a la ciudad de Batken y luego a la ciudad de Osh. Almuerzo en ruta. Al llegar a la ciudad de Osh, podemos hacer un breve recorrido turístico antes del vuelo a la capital. Visitamos la montaña de Suleiman, museo histórico, ubicado en la cueva más grande (si hay tiempo). Después de una excursión en el museo, seguimos el camino de todos los peregrinos hasta la cima de la colina y visitamos una pequeña mezquita de Babur, fundador de la Gran Dinastía Mogol, y tomamos una vista panorámica de la ciudad. Luego, traslado al aeropuerto y vuelo a la ciudad de Bishkek. A la llegada a la ciudad, cena en un café local.

Alojamiento en hotel.

DIA 15 VUELO DE REGRESO A CASA.

30KM EN COCHE, 45'

Traslado hacia el aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a casa.



SALIDAS: 12 JUL / 09 AGO 2024 / DURACIÓN: 15 DÍAS

PRECIO POR PERSONA: 2.600€+ VUELOS

SUPLEMENTO INDIVIDUAL: 290€

EL PRECIO INCLUYE

- Alojamiento en base doble en hoteles y en tiendas – 13 noches en total
- Guía de habla inglesa /guía de trekking para la parte de trekking
- Comidas – pensión completa (D - 14, A - 13, C - 13) 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 – 12 USD por programa)
- Agua embotellada (1 litro diario por persona) durante la parte de trekking – agua hervida (por favor, porte su cantimplora)
- Entradas y cuotas ecológicas durante el tour
- Vuelo doméstico Bishkek-Osh-Bishkek

EL PRECIO NO INCLUYE

- Vuelos internacionales
- Alojamiento individual en hoteles/en tiendas
- Comidas no incluidas en el itinerario del viaje
- Bebidas alcohólicas



- Seguro de viaje. Consulta todos nuestros seguros [aquí](#).
- Petate de expedición Tarannà Eagle Creek de 120Lts. de última generación
- Saco de dormir
- Cuotas por foto/video en lugares de visita
- Gastos personales , propinas, propinas para maaleteros en hoteles
- Visa y soporte del visado (Ciudadanos de la UE no requieren visa para Kirguistán. Régimen de visado libre de hasta 60 días.)

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/>

ALOJAMIENTO

Lugar	Tipo	Noches
Ciudad de Bishkek	My hotel / Asia Mountains 3* o similar	3
Pueblo de Uzgurush	Casa particular	2
Garganta de Ak-Tash	Campamento de tiendas (fijo)	1
Garganta de Dzhalgychy	Campamento de tiendas (fijo)	1
Garganta de Orto Chashma	Campamento de tiendas (fijo)	2
Garganta de Kara-Suu	Campamento de tiendas (fijo)	2
Ak-Tubek	Campamento de tiendas (fijo)	1
Garganta de Ak-Suu	Campamento de tiendas (fijo)	2
TOTAL:		14

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 (-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
- ✓ Botellas 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 (tenga en cuenta que se proporcionan colchonetas de 5 cm con almohadilla delgada durante 3 caminatas clásicas de Ak-Sai Travel)
- ✓ Navaja (recuerde empaçar 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 6 a 8 horas (10-16 kilómetros) por día, dependiendo del clima y la condición física de los participantes.
- La altura máxima puede llegar a 4 400 m.
- Después del desayuno cada participante empaçará 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 Toyota Sequoia (4 WD, con A/C) por 1-3 p
- 1 Minibus Mercedes Sprinter (17 asientos, con A/C) por 4 -9 p
- 2 Minibus Mercedes Sprinter (17 asientos, with A/C) por 10 -12 p

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 caballos. El peso del equipaje a llevar no debe exceder los 15 kilogramos. En caso de sobrepasar este límite se deberá abonar 10€/kilo extra. La norma de equipaje para el vuelo Bishkek-Batken-Bishkek es de 5 kg. de equipaje de mano y 15 kg. de equipaje de bodega. El pago de exceso de equipaje es de 0,8€ por cada kilogramo extra.

EQUIPACIÓN DE LOS CAMPAMENTOS

- Tiendas RED FOX FAMILY (capacidad 4 personas, pero alojamos solo a dos por cada tienda)

- Tiendas TEAM FOX: capacidad 10-20 personas (comedor).
- Colchones de 5 centímetros y esterillas en cada tienda Red Fox Family.
- Electricidad (generador) de 19:00 a 23:00 para recarga de baterías.
- Tienda toilet
- Té, café, bizcochos, galletas dulces, etc.
- Bar a pago extra (vodka, vino, coñac, jugos etc.).
- Comedor equipado, mesas, sillas, utensilios.



TURISMO RESPONSABLE

El turismo responsable siempre ha estado de forma natural en la ética de viajes de Tarannà Trekking. Desde que hicimos nuestro primer viaje en 1994, hemos viajado a los lugares más bellos del mundo con el compromiso de minimizar nuestro impacto ambiental. Al reconocer la fragilidad de los entornos naturales, mantenemos grupos reducidos y nos aseguramos de que nuestros colaboradores en destino reciban un buen trato y estén bien remunerados; respetamos las culturas locales, nos preocupamos de proteger el medio ambiente de los lugares que visitamos e intentamos hacer una contribución positiva allá donde viajemos.

INFORMES DE SOSTENIBILIDAD

Desde nuestros inicios, en Taranna Trekking siempre hemos intentado mantener una actitud responsable como empresa. Desde hace unos años recogemos en nuestra memoria anual de sostenibilidad nuestros compromisos y resultados en este campo.

Para los que queráis ampliar la información sobre nuestros objetivos y acciones concretas, aquí os dejamos enlaces a nuestros Informes de Sostenibilidad.



PREMIOS

Agradecemos a las instituciones que a lo largo de los años han reconocido nuestra labor como empresa responsable.



BUENAS PRÁCTICAS Y RECOMENDACIONES

Si deseamos mantener los espacios naturales, las tradiciones y la belleza del planeta, todos deberíamos actuar de manera responsable cuando viajamos. Si bien el turismo es una fuente de ingresos muy importante para las áreas que visitamos, debemos tomar medidas para moderar el impacto sobre el entorno y las comunidades locales.

- Ahorra papel, Taranna Trekking te enviara toda la información de tu viaje en formato electrónico, de esta manera podrás descargar los documentos sin necesidad de imprimirlos.
- Respeta las costumbres locales, la religión, las tradiciones y los códigos de vestimenta de los lugares que visitas.
- No repartas dulces, bolígrafos o dinero, especialmente a los niños, ya que fomenta la mendicidad. Es mucho mejor ofrecer ese tipo de ayudas directamente a las escuelas o proyectos comunitarios.
- Especialmente en lugares remotos, donde la gestión de residuos es complicada, es una buena práctica no comprar agua embotellada, pues de esta manera reducimos los residuos plásticos.
- Como alternativa segura es recomendable llevar nuestra cantimplora. Podemos usar agua hervida, filtrada o potabilizada ya sea con pastillas o con dispositivos de luz ultravioleta (Steripen www.steripen.es)
- Compre productos locales.
- Minimiza la erosión: No camines fuera de los senderos y evita pisar la flora autóctona.
- No tirar papel, compresas etc. en el inodoro y hacerlo en las papeleras que podremos encontrar en todos los baños, de esta manera los residuos no biodegradables se pueden destruir y no irán a parar a los acuíferos.
- Cuando te asees o laves ropa, usa el agua con moderación; el agua es un bien precioso, no malgastes.
- Si compras souvenirs intenta que sean producidos localmente; tu dinero irá directamente al artesano y beneficiará a la comunidad.
- Utiliza la electricidad responsablemente. En zonas de alta montaña y difícil acceso la electricidad procede de paneles solares o grupos electrógenos, por lo que debemos ser cuidadosos y mantener las luces encendidas el tiempo estrictamente necesario.
- Siempre intentamos que nuestros viajes tengan el menor impacto posible en el medio ambiente. Utilizamos áreas para acampar exclusivas y aseguramos que las instalaciones sanitarias y de lavado no contaminen los suministros de agua. Toda la basura se elimina y recicla donde sea posible. No se usa madera local para cocinar donde la deforestación es un problema y fomentamos el uso de recursos de energía renovable.

