

**Nivel técnico** 3 de 5 (medio)

[Ver Detalles](#)

**Fechas de salida 2016**

Junio 13 - 1 Jul  
 Julio 31 - 18 Ago  
 Agosto 14 - 1 Sep

**Precio** 2.160 €  
**Tasas aéreas** 200 € aprox  
**Hab. Individual** 230 €

**Tamaño Grupo**  
 Min. 2 y máx 8

**Dificultad del terreno**  
 Carreteras secundarias y pista de suelo compacto y con terreno suelto.

**Duración viaje**  
 19 días/ 18 noches

**Días en Bici**  
 13 días

**Horas de bici/día**  
 5/6 hrs aprox. con paradas

**Kilometros en bici**  
 587 Km

**Altitud máx alcanzada**  
 2.500 m

**Tipo de viaje**  
 Aventura y naturaleza en bicicleta de montaña.

**KYRGUIZISTAN. EL HOGAR DE LOS NÓMADAS**

Kyrgyzistan es uno de esos países que se agradece que sea aún un gran desconocido para la mayoría de la gente, porque la experiencia no sería la misma. Un 90% de su territorio es montañoso, con cumbres que superan los 7.000 m como **el pico Lenin 7.134 m**, el **Poveda en Tien Shan con 7.439 m**, **Khan Tengri 7.010 m**, espectaculares paisajes bucólicos, una zona central formada por mesetas, extensos valles y depresiones, grandes lagos como el Issyk Kul hogar de los nómadas, conoceremos de cerca su vida tranquila y tradicional, por eso nuestro viaje está diseñado para bordear todo la orilla sur desde Karokol hasta Bishkek.



[Visita nuestra Galeria de Fotos](#)

## Puntos DESTACADOS

- \*La vida de los nómadas en las orillas del lago Issyk Kul
- \*Paisajes de ensueño, valles, colinas, ríos, cañones, extensos valles, flores silvestres...
- \*P.N Karakol impresionante valle nacido por el río glaciario Karakol.
- \*Noches en yurtas
- \*Gran Cañón Boom paso de la Ruta de la Seda.

## RESERVAS WEB

Puedes tramitar tu reserva a través

Web

Necesitamos tus datos personales completos, pasaporte escaneado y número de DNI.

Un pago a cuenta del 40% del total del viaje por transferencia o con Tarjeta

## PARA MAS INFORMACION

Telf. 34 91 522 8681

Email

## SERVICIOS INCLUIDOS

- Vuelo internación al Ciudad de origen/Bishkek/ Ciudad de origen ( conexiones intermedias)
- **Bicicleta, casco y utensilios de reparación**
- Traslados de llegada y salida
- Traslados en vehículo descritos en el programa y traslado de las bicicletas
- Vehículo de apoyo para todo el viaje
- Guía local de habla inglesa para todo el viaje
- Alimentación según cuadro
- Alojamiento en habitaciones dobles con baño privado y casas locales, hoteles rurales y yurtas según cuadro.
- Tasas aéreas
- **Axa Seguro de asistencia en viaje y 1.000 € gastos de cancelación**

## SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Alimentación no especificada en el cuadro
- Visitas y actividades opcionales
- Extras personales, como bebida, lavandería, teléfono etc.
- Visados y tramitación
- Tasas de aeropuerto
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen/Bishkek	../../..	Vuelo
2	Llegada a Bishkek	../../..	Hotel turista
3	Bishkek/Lago Issyk Kul/Karakol	D/P/C	Hotel turista
4	Karakol/Kara Kyz (2.000 m)	D/P/C	Yurta
5	Kara Kyz/P.N Karakol/Karakol	D/P/C	Hotel turista
6	P.N Karakol/Jeti Ogus	D/P/C	Yurta
7	Jeti Ogus/Jenish	D/P/C	Hotel turista
8	Jenish/Sonun	D/P/C	Yurta
9	Sonun/Bokonbaevo/ Boz-Salkyn ( 2.500 m)	D/P/C	Yurta
10	Bokonbaevo/Temir-Kanat (2.300 m)	D/P/C	Yurta
11	Temir-Kanat	D/P/C	Yurta
12	Temir-Kanat/ Paso Ala Bash (2.370 m)/Tuura-Suu	D/P/C	Yurta
13	Tuura-Suu	D/P/C	Yurta
14	Tuura-Suu/Kara-Talaa	D/P/C	Casa local
15	Kara-Talaa/Kochkor	D/P/C	Hotel turista
16	Kochkor/Cañón Boom/Orlovka	D/P/C	Lodge
17	Orlovka/Tokmok/Bishkek	D/../..	Hotel turista
18	Vuelo Bishkek/Ciudad de origen	D/../..	-----
19	Ciudad de origen	../../..	-----

D.- desayuno A.-almuerzo C.- cena P.- picnic

## ITINERARIO PREVISTO

### **DÍA 1.-VUELOS CIUDAD DE ORIGEN/BISHKEK**

Salida en vuelo con destino a Bishkek (conexiones intermedias)

### **DÍA 2.-LLEGADA A BISHKEK**

Llegada, traslado al hotel acompañados de un representante de la organización. Resto del tiempo libre para recorrer esta ciudad relativamente nueva, de estilo soviético con grandes avenidas, parques y numerosas terrazas. A la hora acordada iremos a retirar nuestras bicicletas y prepararlas para el día siguiente.

#### **BISHKEK**

Capital del país, se encuentra rodeada por la impresionante cordillera de Kirguis Altai.

Con la impresionante cordillera de Kirguis Altai dominando sobre ella con sus cumbres de 4.800 metros siempre nevadas, Bishkek es una agradable y hospitalaria ciudad de amplias avenidas y razas mezcladas, pues sólo el 30 % de la población es kirguís. Es una ciudad moderna y es difícil encontrar algo anterior a la II guerra Mundial en su paisaje urbano, eso sí, lleno de árboles y zonas verdes. Aparte de una intensa vida cultural excelentes y económicos conciertos y representaciones teatrales y de ópera, ofrece algunos edificios interesantes y museos de calidad.

### **DÍA 3.- BISHKEK/LAGO ISSYK KUL/KARAKOL**

**Vehículo: 400 km / 5 hrs y media aprox.**

Salida por la mañana en vehículo hacia el norte dirección al lago Issyk Kul hasta Karakol ciudad situada en la zona este del lago, es la más grande y podremos visitar su pequeño pero interesante casco antiguo que conserva una mezquita de madera y la catedral Ortodoxa Rusa también construida en madera. Fue paso de mercaderes venecianos en la Ruta de la Seda Tiempo para recorrer la zona y noche en el hotel.

#### **ISSYK KUL**

Es el segundo lago de montaña más grande del mundo, levemente salino, ocupando una extensa superficie, pudiéndose divisar impresionantes montañas, su orilla sur está dominada por la cordillera Tien Shan. Desde su mayor parte. En verano ejerce como la "playa de Asia Central", ya que es la zona del mundo más alejada del mar.

### **DÍA 4.- KARAKOL/KARA KYZ (2.000 M)**

**Bici: 37 km 1.800 m/2000 m**

¡ Hoy estamos expectantes! Es nuestro primer día de bicicleta en el corazón de Asia Central...tenemos 37 Km por delante hasta llegar a nuestro campamento de yurtas en Kara Kyz. Los primeros 9 km de asfalto en buen estado y el resto de pista con una muy suave subida, a través de verdes valles, colinas y montañas llegaremos a la zona de Kara Kyz donde vamos a pasar la noche, una experiencia divertida y diferente...

### **DÍA 5.- KARA KYZ/P.N KARAKOL/KARAKOL**

**Bici: 37 Km**

Por la mañana temprano salimos en vehículo a la carretera principal hasta llegar al P.N Karakol donde podremos disfrutar de un recorrido en bicicleta o hacer un trekking sencillo por la zona, junto al río tenemos senderos que nos acercan a las montañas, cumbres entre los 1.740 a los 3.000 m, sin tener grandes alturas son de gran belleza. Repondremos fuerzas con un picnic en este tranquilo lugar y después regresar a Karakol en bicicleta, donde vamos a pasar la noche. Resto del tiempo libre

#### **P.N KARAKOL**

Nombrado Parque Nacional en 1.997, este impresionante valle del río Karakol está entre los 10 grandes ríos glaciares que descienden por la vertiente norte de la sierra Terskey Ala-Too en el enorme lago Issyk Kul, da paso a ser un punto de inicio para los amantes del trekking y como nosotros de la bicicleta por sus pistas y senderos rodeados de intensa vegetación, bosques de abetos, el pino Tien Shan, una especie única de la zona, alfombras intensamente verdes y flores silvestres de colores, cubren todo este bucólico paisaje.

## **DÍA 6.- KARAKOL/JETI OGUS**

**Bici: 36 km**

Si estamos en domingo amaneceremos con la visita a un interesante y famoso mercado de ganado antes de salir a Jeti Ogus por una carretera asfaltada que recorreremos en 20 km y luego continuaremos 16 Km más por divertidas pistas rodeados de un paisaje muy especial, formaciones rocosas de color rojo intenso entre verdes colinas, bosques de abetos, aguas termales y asentamientos nómadas, un combinado de ensueño hasta hasta llegar a nuestro campamento de yurtas donde vamos a pasar la noche, inmersos en tal naturaleza.

## **DÍA 7.- JETI OGUS/JENISH**

**Bici: 60 km**

Después de una tranquila noche, nos vamos a despertar con energía para recorrer los 60 km que tenemos hasta Jenish, situado en la zona sur del lago, tenemos los primeros 23 km de bajada hasta la pista principal y resto por asfalto.

## **DÍA 8.- JENISH/SONUN**

**Bici: 70 km**

Vamos a tener un divertido día de bicicleta, los primeros kilómetros son por asfalto unos 64 km para adentrarnos en la zona semi desértica y los últimos serán por pistas de arena hasta llegar al campamento de yurtas. Para cerrar la larga jornada, podremos disfrutar de un relajante baño en el lago que nos recuperará nuestras cansadas piernas.

## **DÍA 9.- SONUN/BOKONBAEVO (1.600m)/BOZ SALKYN (2.500 m)**

**Bici: 30 km**

El día de hoy es más exigente con la bicicleta, pero con la ayuda del vehículo podremos llegar hasta el pueblo de Bokonbaevo donde nos espera la noche. Para ir calentando tenemos unos 15 km hasta llegar a los 1.600 m de altitud y 4 km más por camino asfaltado, un bonito paisaje nos irá acompañando el recorrido hasta disfrutar de nuestro merecido descanso, donde vamos a aprender cómo cazan los lugareños con el Águila Dorada. Una vez recuperados, continuamos ruta adentrándonos en la zona montañosa donde se encuentra nuestro campamento de yurtas Boz-Salkyn a 2.500 m, son 12 km de trayecto por una pista bastante exigente y emocionante al mismo tiempo, para los más cansados podemos hacer uso del vehículo...

## **DÍA 10.- BOZ SALKYN/BOKONBAEVO/TEMIR-KANAT (2.300 m)**

**Bici: 20 Km**

Hoy tenemos un día más tranquilo y sencillo para recuperarnos del anterior....Salimos en bicicleta descendiendo hasta Bokonbaevo (1.600 m) y allí por pista asfaltada tenemos 20 km hasta Temir-Kanat, los últimos kilómetros tendremos una subida más fuerte, pero nada comparado al día anterior. Llegada y resto del tiempo libre para disfrutar del entorno y seguir conociendo las costumbres y tradiciones de los nómadas.

## **DÍA 11.- TEMIR-KANAT (2.300 M)**

Nos toca disfrutar de un merecido día libre de descanso, tendremos la posibilidad además de realizar un trekking, montar a caballo, pasear, descansar para los siguientes días de bicicleta, contemplar el espectacular paisaje ó convivir con los lugareños, aprenderemos muchas cosas con ellos...

## **DÍA 12.- TEMIR-KANAT/PASO ALA BASH (2.370 M) / TUURA-SUU**

**Bici: 75 km**

Amaneceremos muy temprano, después de despedirnos de esta bonita experiencia en Temir-Kanat salimos en bicicleta hacia el paso Ala Bash a una altitud de 2.370 m, pedalearemos 75 km por una exigente pista hasta llegar al valle del río Tuura-Suu donde está nuestro campamento. Como siempre, tenemos la posibilidad de hacerlo en vehículo.

### **DÍA 13.- TUURA-SUU**

Segundo día libre para disfrutar de la zona, podemos hacer trekking, montar a caballo, recorrer la zona en bicicleta, o simplemente acercarnos al pueblo cercano y jugar con los niños, nos enseñarán sus alegres canciones y sus bonitos instrumentos musicales, disfrutaremos de la amabilidad de su gente y viviremos una experiencia propia de las que vivimos con Bike Experience...viajar en bicicleta nos permite conocer a fondo Kirguizistán, una joya de la naturaleza. Pasamos la noche en yurtas.

### **DÍA 14.- TUURA-SUU/KARA-TALAA**

#### **Bici: 35 km**

Por la mañana salimos del campamento en bicicleta para bajar a Kara-Talaa un pueblo a orilla del lago, antes atravesaremos un cañón por una pista con irregularidades hasta llegar a la casa local donde vamos a pasar la noche

### **DÍA 15.- KARA-TALAA/KOCHKOR**

#### **Bici: 72 km**

Nos despedimos de nuestra acogedora familia, para salir en bicicleta hacia la pequeña ciudad de Kochkor, una pista asfaltada con irregularidades en muchos tramos, pero son 72 km divertidos y animados hasta llegar a nuestro destino.

Kochkor es un punto donde comienzan muchas rutas a caballo hacia el lago Son-Kul. El paisaje en el que estamos inmersos es realmente espectacular con flora y fauna locales únicos de la zona, montañas de fondo, ríos, la tierra de los nómadas nos dejará sorprendidos.

### **DÍA 16.- KOCHKOR/CAÑÓN BOOM/ORLOVKA**

#### **Bici: 71 Km**

Por la mañana salimos en bicicleta hacia el cañón Boom hasta el paso de montaña que se encuentra a 2.100 m donde nos espera nuestro vehículo, después continuamos hasta el pueblo de Kemin y desde aquí tenemos 24 km de pista asfaltada para adentrarnos en la zona montañosa, de hecho tendremos una suave subida de 500 m aprox. de desnivel. Llegada al lodge y resto del tiempo libre en esta estación de esquí.

#### **CAÑÓN BOOM**

Impresionante garganta Boom que se encuentra en la zona oriental en la cordillera de Tien Shan (Ala-Too), fluye el río Chui y fue una de las principales rutas comerciales en la Ruta de la Seda que unía China con Occidente a través del lago Issyk Kul y el valle Chui. La erosión ha convertido esta meseta en impresionantes bosques de piedra, formaciones rocosas inusuales, hasta un volcán extinto podremos ver, es un escenario propio de una película y comparable al Gran Cañón de Arizona.

### **DÍA 17.- ORLOVKA/TOKMOK/BISHKEK**

#### **Bici: 44 km**

Para despedirnos de la bicicleta tenemos 44 km hasta llegar a Tokmok donde vamos a visitar la torre Burana, símbolo de la Antigua Ruta de la Seda perteneciente al minarete de la ciudad Balasagun que fue capital en el siglo XI, su museo...Después de las visitas traslado a Bishkek en vehículo. Llegada y traslado al hotel, el resto del tiempo libre.

### **DÍA 18.-VUELO BISHKEK/CIUDAD DE ORIGEN**

Hotel hasta las 12.00 hrs. A la hora indicada traslado al aeropuerto para el regreso (conexiones intermedias)

### **DÍA 19.-CIUDAD DE ORIGEN**

Llegada y fin de los servicios.

## INFORMACIONES PRÁCTICAS DEL VIAJE

### DOCUMENTACION

Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses.

\* Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores

Es recomendable llevar fotocopia del pasaporte.

Ministerio Asuntos  
Exteriores

### SANIDAD

IMPRESINDIBLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.

Centros de  
Vacunacion

### SEGURO ASISTENCIA EN VIAJE Y GASTOS DE CANCELACION



Incluido en el precio Seguro de asistencia en viaje y gastos de cancelación:

#### **VACACIONAL COMPLET PLUS EXPERIENCE**

Póliza específica para viajes combinados, con práctica de deportes de aventura. Incluye garantías sanitarias, **1.000 eur en gastos de cancelacion** e incumplimientos de compañías transportistas

Ver Condiciones

Se puede contratar un seguro con mayor cobertura y hasta 2000 € en gastos de cancelacion

#### **VIP PLUS 2000 EXPERIENCE 2.000**

Ver Condiciones  
VIP PLUS

**Consultar otras opciones con Garantías superiores.**

## ALOJAMIENTO

Hoteles de categoría turista en habitaciones dobles con baño privado, casas locales y yurtas con habitaciones comunes.

No hace falta llevar saco de dormir, recomendamos solo un saco sábana.

**Casa local**, en esta zona no hay posibilidad de dormir en hotel, por tanto utilizamos casas locales familiares, para conocer más de cerca la forma de vida de su gente y "relacionarnos "con ellos...en muchas se duerme sobre cama, algunas tienen duchas y baños comunes ( estilo europeo) pertenecen al proyecto CBT ( Community Based Tourism).

### **Yurtas/Grey House** (tiendas tradicionales)

Las yurtas son tiendas grandes, y disponen de espacio para 2, 4 ó 6 camas, con pequeños armarios y mobiliario, generalmente los servicios se encuentran en un edificio anexo. Es un alojamiento confortable y acogedor. Es conveniente llevar un saco de dormir/saco sábana, ya que las condiciones de alojamiento pueden variar en función del mantenimiento.

Se puede solicitar habitación 'a compartir', para evitar el suplemento individual. Hasta que el grupo no esté cerrado, no podremos garantizar este servicio, ya que SOLAMENTE depende, que otra persona en el grupo también desee compartir habitación. Para ello, tomaremos como referencia la fecha de la recepción del depósito y se confirmará lo antes sea posible.

Consultar al tramitar la reserva. Gracias

## ALIMENTACION

Kyrgyzistan es un país donde se fusionan diferentes culturas, Uzbekos, Dungans, Rusos, Tártaros han pasado por aquí dejando además de sus tradiciones, una cocina variada y rica.

Nosotros continuamos esa tradición y en las yurtas sólo se sirven alimentos frescos y producidos ecológicamente, una cocina cuidada y variada para que durante el viaje se puedan saborear varios platos.

Plato típico es Besh-Barmak significa "cinco dedos" porque nómadas utilizan para comer con los dedos, carne en trozos hervida en un caldo con fideos.

Plov aunque es un plato uzbeko, suele ser muy común, arroz, con carne, verdurass y picante.

## DIVISAS

La unidad monetaria de Kyrgyzstán es el Kyrgyzstania Som (KGS)

Puedes consultar la equivalencia

[Conversor divisas](#)

Es recomendable llevar Euros o Us dólar y cambiar a la moneda local en el aeropuerto, bancos, hotel ya que en las zonas rurales solo aceptan su moneda. Al final de viaje es mejor volver a cambiar el resto porque fuera de Kyrgyzistan la moneda no se utiliza. Las tarjetas de crédito solo se utilizan en la ciudad en los restaurantes y hoteles de categoría superior.

## PROPINAS

Cada vez son más frecuentes y en lo que al viaje se refiere, las personas que en un momento u otro están en contacto con el viajero y le prestan algún tipo de servicio esperan una compensación económica (guias, conductores, maleteros, camareros.....).

Están en función del grado de satisfacción con el servicio recibido y sugerimos la cantidad de 3-4 Us dólar/€ por persona y día al guía y la mitad al conductor y ayudantes o cocinero.

## TASAS DE AEROPUERTO

Son impuestos por la utilización de los aeropuertos, que se pagan en efectivo, directamente, antes de realizar el embarque.

Kirguistán: 10 USD aprox.



## **CLIMA**

En Kirguistán más del 3% del total del territorio está cubierto por glaciares y nieves perpetuas. El clima es continental, con una importante variación en las condiciones climáticas. Las temperaturas medias diarias en los valles son de 25 hasta 27 °C en julio, y de -4 °C en enero. Por la noche siempre hace frío y en los pasos que tenemos que subir también, se recomienda consultar la lista de equipo.

## **INFORMACIONES TÉCNICAS**

### **DIFICULTAD DEL VIAJE**

Viaje clasificado en un nivel 3 de 5 (medio), donde vamos a border el lago por pistas de tierra en ocasiones con irregularidades y asfaltadas durante 587 km, algunas jornadas son largas entre 70 y 80 km al día y tenemos desniveles con pasos de 2.000 y 2.500 m de altitud

No requiere ninguna técnica pero sí estar acostumbrado a manejar la bicicleta habitualmente y estar mínimamente en buena forma física.

### **VEHÍCULO DE APOYO**

El vehículo de apoyo siempre va cerca, cualquier incidencia y/o cansancio durante la ruta, siempre es posible continuar en vehículo hasta llegar al alojamiento.

En caso que vayamos por pistas, senderos donde el vehículo no pueda tener acceso, siempre tendremos puntos de encuentro con él a lo largo del recorrido. Este viaje el vehículo suele estar a 15/30 minutos de diferencia con el grupo.

Los guías son expertos conocedores del terreno y con conocimientos de primeros auxilios.

Todo el equipaje y carga va en el vehículo. Sólo tienes que llevar una pequeña mochila con agua, cortavientos, forro etc.. y objetos personales, el resto lo lleva el vehículo.

### **NO LLEVES TU BICICLETA**

Contamos con una flota de alquiler de bicicletas en destino, siendo más cómodo y seguro para ti. Además no tendrás que ocuparte de ninguna incidencia, pinchazos etc..porque el guía se hace responsable de todo. El modelo es Giants, con un máximo de 2 años de antigüedad.

### **EQUIPO DE BICICLETA**

- Bicicleta
- Casco (obligatorio)
- Silbato (recomendable)
- Mochila pequeña (de unos 15/20L)
- Gafas de sol
- Crema protectora (factor alto)
- Ropa de abrigo, lluvia y corta vientos.
- Guantes cortos
- Guantes largos de abrigo
- Guantes largos impermeables para países de climas fríos
- Ropa cómoda para la bicicleta, Maillot/Culote (Recomendable corto y largo de abrigo)
- Siempre contaremos con material de protección para el frío, la lluvia y el viento sobre la bicicleta, este puede ser más ligero para aquellos que lo precisen o usar el mismo que llevaremos como material recomendado.
- Zapatillas cómodas para bicicleta, automáticas o deportivas dependiendo del tipo de pedales, para aquellos que contraten las bicicletas de alquiler en destino, podrán llevar sus pedales automáticos desde España para ponérselos allí.
- Cantimplora ó sistema de hidratación
- Linterna ó frontal y pilas de repuesto

### **PARA AQUELLAS PERSONAS QUE LLEVEN SUS BICICLETA DESDE LA CIUDAD DE ORIGEN**

- Utensilios de reparación, herramientas, cámaras, parches, bomba de hinchar, troncha cadenas, sirgas de freno y cambios, zapatas, pastillas de freno, etc...
- Se recomienda llevar siempre algún tornillo de sobra de las diferentes partes de la bicicleta.



- Cinta Americana o adhesiva para reparación
- Parrilla trasera para aquellos que quieran transportar la mochila sobre ella.

En este caso No se cuenta con apoyo mecánico para las reparaciones aunque existirá la colaboración del personal de la organización y del propio grupo.

Se aconseja llevar la bicicleta en perfecto estado antes de empezar el viaje especialmente la cadena, los cambios y las ruedas.

Recordar que nuestros petates ó maletas irán siempre transportados por nuestros vehículos de apoyo, en las bicicletas iremos solo con el material justo y necesario para la actividad y sin ningún peso extra.

NOTA: para cumplir con la normativa de las compañías aéreas las bicicletas han de ir siempre bien embaladas en bolsas o preferentemente en cajas de cartón para evitar roturas con los golpes, las ruedas han de ir siempre deshinchadas, los pedales desmontados y el manillar girado, la caja ha de ir completamente cerrada y bien precintada, conviene proteger bien los cambios y zonas débiles de la bicicleta con espuma o plástico de burbujas para los golpes.

A TENER EN CUENTA: A la hora de pensar en el transporte de las bicicletas, tener en cuenta que hay que pagar un porte que nos pone la compañía aérea y que en condiciones viene a ser lo mismo que el alquiler de la propia bicicleta en destino. Consultar dicho suplemento al tramitar la reserva.

### **EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO PARA EL VIAJE**

Saco sábana ( en yurtas, casas locales y hoteles hay mantas y sábanas)

Ropa cómoda de viaje adaptado a un clima muy cálido y muy frío sobre todo por las noches.

Mochila ligera para objetos personales/ botas ligeras tipo trekking/ calzado deportivo / sandalias de goma/ calcetines/ forro polar/ chaqueta de Goretex/ guantes /chubasquero / bañador y toalla de baño. Gorro de sol/gafas de sol/navaja multiusos/bolsas de plástico.

Bolsa de aseo (incluir toallitas húmedas, crema antisolar de alta protección, protector labial.

Prismáticos y material fotográfico

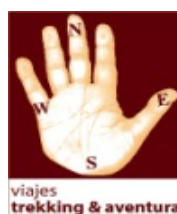
### **BOTIQUIN**

Antibiótico de amplio espectro / analgésicos (Aspirina, Gelocatil, Nolotil...) / antiácido/ anti-inflamatorio/ antidiarreico/ antihistamínico/ laxante/ pomada antibiótica/ desinfectante/ algodón/ tiritas/ venda/ esparadrapo/ repelente de mosquitos/ recomendable pomada o gel de recuperación para después de la bicicleta/vaselina.

**Nota. Es importante que el lleves el equipo adecuado, para disfrutar del viaje. Si dudas algo consúltanos que podemos informarte.**

\*Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.

**Viajes Trekking y Aventura declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.**



**Trekking y Aventura S.L**  
[www.trekkingyaventura.com](http://www.trekkingyaventura.com)