

**Nivel técnico**

3-4 de 5 (medio/alto)

[Ver Detalles](#)**Fechas de salida 2016**

Mayo	01-15
Julio	15-29
Septiembre	02-16

<b>Precio</b>	<b>2.105 €</b>
<b>Tasas aéreas</b>	<b>200 € aprox</b>
<b>Hab. Individual</b>	<b>230 €</b>

**Tamaño Grupo**

Min 5 y máx 10 personas

**Duración viaje**

15 días /14 noches

**Días en Bici**

11 días

**Horas de bici/día**

6/7 horas con paradas

**Kilometros en bici**

674 km

**Altitud máx alcanzada**

3.200 m

**Tipo de viaje**

Aventura y cultural en bicicleta de montaña.

**Dificultad del terreno**

Sendero y pistas de tierra, con desniveles en ocasiones suelto.

**KYRGUIZISTAN: " LA SUIZA " DE ASIA CENTRAL**

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 y Son Kul hogar de los nómadas, conoceremos de cerca su vida tranquila y tradicional.

Una aventura completa en bicicleta de montaña, diseñada para descubrir este bello país, combinando hoteles locales, con **yurtas, casas familiares** y campamentos, con la oportunidad de degustar una gastronomía ecológica y aprender la cocina al más puro estilo Kirguís.

[Visita nuestra Galeria de Fotos](#)

## Puntos DESTACADOS

- \*Bishkek la ciudad donde conviven un 70% de etnias diferentes
- \*Paisajes bucólicos con extensos valles, alfombras verdes con flores silvestres, rios y grandes cumbres de escenario
- \*El pintoresco pueblo "rojo" de montaña
- \*Noches en yurtas acompañados de familias nómadas.
- \*Lago Issyk Kul, el segundo lago de montaña más grande del mundo

## 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)
- **Axa Seguro de asistencia en viaje y 1.000 € gastos de cancelación**
- 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.
- **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	.././C	Hotel turista
3	Bus Bishkek/Talas (1.250 m)	D/A/C	Hotel local
4	Talas/ Paso Otmok (3.200 m)/ Taldy Bulak	D/A/C	Tienda de campaña
5	Taldy Bulak/Valle de Suusamyр	D/A/C	Tienda de campaña
6	Valle de Suusamyр/ Kyzyl-Oi	D/A/C	Casa local
7	Kyzyl-Oi/ Kyzart	D/A/C	Casa local
8	Kyzart/ Paso Kyzart(2.664 m) / Kochkor	D/A/C	Casa local
9	Kochkor/Valle Kongur-Ölöng	D/A/C	Yurtas
10	Valle Kongur-Ölöng/Jaichy /Boz Salkin	D/A/C	Yurtas
11	Boz Salkin/Lago Issyk Kul	D/A/C	Yurtas
12	Lago Issyk Kul/Orlovka	D/A/C	Bungalows
13	Orlovka/Bishkek	D/A/C	Hotel turista
14	Vuelo Yangoon/Ciudad de origen	D/././..	-----
15	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.-BUS BISHKEK/TALAS (1.250 M)**

#### **Bici: 40 km**

Llegó nuestro primer día de bicicleta en Kirguizistán, por la mañana traslado en vehículo hacia el Oeste con destino a Talas, unos 295 Km aprox. Con 2 pasos altos de montaña y un bonito paisaje...en este recorrido tardamos unas 5 hrs aprox.

Por la tarde, recorrido por Talas en bicicleta visitando el mausoleo del mítico héroe Kirguis, Manas, construido en el 1.344 y actualmente es un museo donde podemos conocer su historia.

#### **TALAS**

Pequeña ciudad situada en el valle Chuy, entre dos cadenas montañosas, con gran historia ya que el 751 fue lugar de la batalla entre chinos y árabes.

El museo que es lo más relevante de la ciudad, tiene una fachada con bonitas tallas, inscripciones y con una decoración rica ensalzando a las mujeres y fue así construido por la esposa de Manas, quien lo mandó construir para engañar al enemigo y evitar la profanación del cuerpo de su esposo.

### **DÍA 4.-TALAS/ PASO OTMOK (3.200 M)/ TALDY BULAK**

#### **Bici: 90 km**

Hoy vamos a tener un día exigente de bicicleta ya que vamos a llegar a los 3.200 m en el paso de Otmok y 90 km de recorrido, hasta llegar a los pueblos de Aral y Taldy Bulak. Comenzaremos por carretera secundaria y en buen estado e iremos teniendo tramos de pista hasta llegar a Taldy Bulak donde vamos a pasar la noche en tiendas.

### **DÍA 5.-TALDY BULAK/VALLE DE SUUSAMYR**

#### **Bici: 80 km**

Continuamos en bicicleta recorriendo una de las zonas más remotas, bellas y exquisitas de Kirguizistán, avanzaremos por pistas de tierra, 80 km para la diversión, el espectacular paisaje y los lugareños harán una jornada que nos sorprenderá en cada pedalada, extensas praderas verdes, flores de colores, auténticas alfombras de hierba, colinas, el río Suusamyр que recorre el valle, arroyos, yurtas como escenario de fondo, la cadena montañosa de Tian Shan, nos llevarán a esta alta meseta esteparia con 2.200 m de altitud. Disfrutaremos conociendo la vida más auténtica de estos nómadas que viven en estos pastos alpinos dedicados a la cría de ovejas, desde la época soviética esta región ganadera ha sido la más importante del país.

## **DÍA 6.-VALLE DE SUUSAMYR/ KYZYL-OI (1.750 m)**

### **Bici: 50 km**

Continuamos nuestra aventura hacia el sur junto al río Kekemerren, por un camino asfaltado llegaremos hasta el sorprendente y tranquilo "pueblo rojo", Kyzyl-Oi situado a 1.750 m, conocido por sus casas de arcilla roja, rodeado de altas montañas que le dieron nombre, aún hoy se conserva su típico carácter de Asia central y es completamente diferente al resto.

### **KYZYL-OI**

Pueblo de montaña a 1.750 m y situado en el corazón del valle del impresionante río Kekemerren y rodeado de un bello paisaje y unas majestuosas montañas de arcilla roja que rodean la localidad. Esta arcilla es el material utilizado en las construcciones de las viviendas desde principios del siglo XX y conserva una flora y fauna muy vírgenes y únicas en la zona.

## **DÍA 7.-KYZYL-OI/ KYZART**

### **Bici: 93 km**

Hoy continuamos en bicicleta hasta Kyzart, en la region de Naryn, por un divertido y bonito sendero junto al río hasta Chaek vamos bajando hasta los 1.682 m, donde salimos a la carretera principal para llegar a Kyzart donde vamos a pasar la noche, a unos 45 km del lago Son-Kul. Bellos paisajes nos acompañaran el día, viviremos de cerca la vida de los nómadas, manadas de caballos, montañas y mucha naturaleza nos animaran cada pedalada.

## **DÍA 8.-KYZART/ PASO KYZART (2.664 M) / KOCHKOR**

### **Bici: 77 km**

Tenemos por delante una de las jornadas más exigentes y emocionante, después del desayuno y con energía saldremos en bicicleta por una pista en buen estado hasta el paso Kyzart a 2.664 m, un esfuerzo que se verá recompensado por un paisaje de ensueño. Este paso nos une con el valle de Kochkor y 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. A través de este valle llegamos a Kochkor donde vamos a pasar la noche.

## **DÍA 9.-KOCHKOR/VALLE KONGUR-ÖLÖNG (2.200 m)**

### **Bici: 105 Km**

Tenemos un día largo pero cómodo, salimos en bicicleta por una carretera asfalta en buen estado que no encierra dificultad, con paradas para tomar un refuerzo, hacer fotos, descansar y disfrutar del valle con dirección al lago Issyk Kul. Después de nuestro merecido almuerzo, subiremos tranquilamente el paso que se encuentra a 2.109 m, un total de 105 km nos llevará hasta nuestro campamento de yurtas en mitad de la meseta en el valle Kongur-Olong a 2.200 m. Posibilidad de disfrutar de una merecida sauna y descansar nuestras piernas, la noche será tranquilida en yurtas rodeados de árboles...

## **DÍA 10.-VALLE KONGUR-ÖLÖNG/JAICHY /BOZ SALKIN**

### **Bici: 32 km**

Tenemos hoy un corto y emocionante trayecto en bici pero con una subida hasta los 2.500 m donde se encuentra el campamento de yurtas Boz Salkin donde vamos a pasar la noche. Una pista de tierra con terreno suelto en ocasiones, nos irá llevando por bonitos paisajes pero hasta el final no tenemos ¡¡ la sorpresa !!...a la llegada nos espera unas yurtas situadas en mitad de un bosque con magníficas vistas sobre el lago Issyk Kul.

### **LAGO ISSYK KUL**

Es el segundo lago de montaña más grande del mundo, levemente salino, ocupando una extensa superficie, pudiéndose divisar impresionantes montañas, en su orilla sur dominado 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 11.-BOZ SALKIN/LAGO ISSYK KUL**

### **Bici: 24 km**

¡Por fin! Hoy tenemos un día de medio descanso..un corto trayecto en bicicleta de tan solo 24 km nos lleva al campamento de yurtas que está situado a orillas del lago Issyk Kul, en ruta vamos hacer una parade muy particular y aprender mucho sobre las águilas y la forma que tienen de cazar con ellas. Resto del día lo vamos a disfrutar intensamente con tiempo libre para darnos un refrescante baño en las aguas del lago, recorrer la zona, pasear en bicicleta...o simplemente disfrutar del lugar privilegiado del mundo en el nos encontramos. Para los más atrevidos cocineros, podremos participar en la preparación de la típica cena, aprender muchas cosas de la gastronomía y degustarla todos juntos...

## **DÍA 12.-LAGO ISSYK KUL/ORLOVKA**

### **Bici: 37 km**

Lentamente vamos a ir abandonando las zonas rurales, hoy la salida es en vehículo durante 180 km, hasta el pueblo de Kyzyl-Tuu donde vamos aprender cómo se construyen las yurtas y las decoraciones que utilizan, continuamos hacia la 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 Cañon de Arizona.

Desde aquí tenemos 37 km de bicicleta por una carretera secundaria, hasta llegar al pie de las pistas de esquí en Orlovka, donde podremos divertirnos con los trineos durante todo el año (precio no incluido). Pasaremos la noche, esta vez, en típicas cabañas/bungalows.

## **DÍA 13.-ORLOVKA/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 hasta la cena de despedida.

## **DÍA 14.-VUELO BISHKEK/CIUDAD DE ORIGEN**

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

## **DÍA 15.-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  
Vacunación

## 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, tiendas de campaña, casas locales y yurtas con habitaciones comunes.

**Imprescindible llevar saco de dormir.**

**Tienda de campaña** para 2 personas durante 2 noches, esas jornadas de bicicleta, nos permiten acampar donde el grupo y el guía consideren en función del cansancio y del ritmo que llevemos.

**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). En Kochkor ( día 8 ) hay posibilidad de tener lavadora e incluso internet, es un pueblo más grande y son 30 familias trabajando en ello.

**Yurtas** (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**

Kyrgyzstan es un país donde se fusionan diferentes culturas, Uzbekos, Dungs, 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 Kyrgyzstan la moneda no se utiliza. Las tarjetas de crédito solo se utilizan en la ciudad en los restaurantes y hoteles de categoría superior.

## **PROPINAS**

No son obligatorias, aunque con la llegada del turismo, cada vez son más frecuentes.

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 (guías, conductores, maleteros, camareros.....). La cantidad de 2-3 Us dólar al día por persona al guía y 1-2 Us dólar al conductor puede estar correcto.

## **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**

Este viaje corresponde a un nivel 3-4 de 5 (medio-alto), Acostumbrados al uso de la bicicleta en etapas más largas principalmente sobre asfalto o terreno más abruptos. Podemos encontrar senderos con terreno suelto e inclinado. En algunas etapas con un poco más de desnivel y kilómetros.

Vamos a recorrer 674 Km entre pistas asfaltadas, de tierra con algunas jornadas largas de 60/70 y 80 km, algunos pasos de montaña con desnivel pero que subiremos a nuestro ritmo.

En las jornadas largas se va parando cada 40/60 minutos aproximadamente para tomar algún refuerzo y descansar, no tenemos hora de llegada, aunque si hay que cumplir con las jornadas previstas. No requiere técnica pero sí es recomendable estar en buena forma física y practicar con la bicicleta habitualmente.

### **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 de dormir de invierno para las noches en tiendas de campaña. La temperatura es fría por las noches.

Ropa cómoda de viaje adaptado a un clima muy cálido y muy frío.

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 podamos 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)