

TAYIKISTÁN

Rutas Secretas del Pamir

¡Viajar al Pamir en Tayikistán es una experiencia única que te sumergirá en paisajes impresionantes y una cultura auténtica! Las majestuosas montañas del Pamir ofrecen vistas espectaculares y la oportunidad de explorar valles remotos. Conocerás a la hospitalaria población local, experimentando su rica herencia cultural. Desde el bullicio de Dushanbe hasta los tranquilos lagos alpinos de Bulunkul, cada rincón del Pamir tiene algo especial. El trekking te llevará a lugares inexplorados y te permitirá descubrir la vida de pastores kirguises y pamiríes. La belleza natural, combinada con la autenticidad de las comunidades locales, hace del Pamir un destino incomparable. ¡Prepárate para una aventura inolvidable en uno de los lugares más asombrosos de Asia Central!



Un Trekking Único en la Joya de Asia Central

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTO
1	Ciudad de origen/Dushambe	Ninguna	Hotel turista
2	Dushambe	D	Hotel turista
3	Dushambe/Kalaikhumb	D-C	Albergue
4	Kalaikhumb/Khorog	D-A-C	Hotel local
5	Khorog/Bulunkul	D-A-C	Casa familiar
6	Bulunkul/ Warmagin (Valle de Langar)/Kirguis Chabar	D-A-C	Tienda de campaña
7	Kirgiz Chabar/Paso de Langar/Prigon Kiraw	D-A-C	Tienda de campaña
8	Prigon Kiraw (Lago Uchkul)/Valle de Vikhinj	D-A-C	Tienda de campaña
9	Valle de Vikhinj /Valle de Langar	D-A-C	Tienda de campaña
10	Vikhinj/Zaroshkul	D-A-C	Tienda de campaña
11	Zaroshkul/Sajarot	D-A-C	Tienda de campaña
12	Sajarot /Kawk	D-A-C	Tienda de campaña
13	Kawk/Batchor/Khorog	D-A-C	Hotel local
14	Khorog/Kalaikhumb	D-A-C	Casa local
15	Kalaikhumb/Dushambe	D	Hotel turista
16	Dushambe/Ciudad de origen	Ninguna	SIN ALOJAMIENTO

ALIMENTACIÓN Desayuno: D Almuerzo: A Cena: C

ITINERARIO

DIA 1: CIUDAD DE ORIGEN/DUSHAMBE

Salida en vuelo regular con dirección a Dushambe, Escalas intermedias.

DIA 2: DUSHAMBE

Llegada, asistencia y traslado al hotel. Día libre para conocer la ciudad

Dushanbe, la capital de Tayikistán, cautiva con su encanto entre montañas. Rodeada por el río Varzob, la ciudad es un crisol cultural donde la arquitectura soviética se mezcla con la herencia persa. Sus bulliciosos bazares ofrecen una muestra vibrante de la vida local, mientras que monumentos como el Palacio de la Nación y la estatua del padre fundador, Ismail Samani, narran la historia del país. Dushanbe también alberga parques exuberantes y avenidas arboladas, creando un ambiente acogedor que invita a explorar su identidad cultural.

DIA 3: DUSHANBE/KALAIKHUMB

Bienvenida por parte de nuestro equipo local en el aeropuerto, desde donde partimos después de cargar nuestro equipaje y acomodarnos en los vehículos. Hacemos una parada para tomar café y repostar antes de salir a la carretera con el amanecer, haciendo paradas para tomar fotos en los miradores más hermosos. Por la mañana, almorzamos en un restaurante tradicional local de Kulyab. Por la noche, dormimos en una casa de huéspedes en Kalaikhumb.

Modo de traslado/transporte: en vehículo privado

Tiempo de traslado/transporte: aproximadamente 7 horas

Altitud final: aproximadamente 1.200 m

Comidas: almuerzo en el restaurante – cena en la posada

Alojamiento: noche en un albergue

DIA 4: KALAIKHUMB/KHOROG

Continuamos nuestra ruta bordeando el río Panj, que limita con Afganistán como "frontera natural", y frente a nosotros vemos que el país es notablemente diferente. A pesar de la voluntad y los esfuerzos de la población afgana que, en el Pamir de la fe ismaelita, es muy acogedora sufren la imagen del país. Una vez en Khorog, nos tomamos el tiempo para visitar la ciudad, capital de la Región Autónoma de Gorno- Badakhshan (GBO). Dormimos y comemos en el hotel o en un restaurante local.

Modo de traslado/transporte: en vehículo privado

Tiempo de traslado/transporte: aproximadamente 7 horas

Altitud final: aproximadamente 2.200 m

Comidas: desayuno en el albergue – almuerzo en el restaurante – cena en el hotel

Alojamiento: alojamiento en el hotel

DIA 5: KHOROG/BULUNKUL

Después del desayuno, tomamos los jeeps para llegar a la zona desde donde comienza nuestro trekking, en el corazón del Pamir. Nos dirigimos a Bulunkul por el collado de Kuytezak a 4272 m, por la M41, una carretera espectacular y "rústica" con vistas increíbles de los macizos circundantes y las montañas nevadas del macizo de Alichur. Una ruta que permite ver hermosos lagos alpinos en un entorno aislado, ocupado principalmente por la vida silvestre. No continuamos hacia Murghab y dejamos la M41 para girar a la izquierda en Buklunkul 3745m y somos recibidos por nuestros anfitriones de Pamiri. Bulunkul es uno de los lugares más fríos de Tayikistán, y por una buena razón, los lagos son omnipresentes en la zona y en invierno las temperaturas pueden bajar hasta los 65 grados bajo cero. Sin embargo, es el lugar de vida de una población de pastores kirguises y pamiríes que dan vida al entorno y a los que vamos a conocer, por lo que es alrededor del lago donde terminamos los preparativos para nuestros próximos días de trekking. Un paseo de una hora para ver el lago de Bulunkul, a 3745 metros y en colores zafiro. Por la noche, podemos comer pescado fresco del lago y preparado por nuestros anfitriones, antes de ir a nuestras habitaciones sencillas y tradicionales.

Modo de traslado/transporte: en vehículo privado

Duración del traslado/transporte: aproximadamente 4 horas

Altitud final: unos 3.740 m

Altitud máxima: unos 4.272 m

Comidas: desayuno en la posada – almuerzo – cena en la posada Alojamiento: alojamiento en casa de familia

DIA 6: BULUNKUL/ WARMAGIN (V. DE LANGAR)/KIRGUIS CHABA

Por la mañana, regresamos a la orilla norte del lago Yashilkul, donde se ha construido una presa. Aquí nos encontramos con nuestro equipo de guías y caballos procedentes de Batchor que nos acompañarán en nuestra caminata por los lagos alpinos del Pamir central y con los que estaremos solos durante 8 días. Después de cruzar un arroyo con agua dulce, subimos a un pequeño paso y luego, más adelante, el valle se separa: uno va a Batchor y el otro al norte, es nuestro camino. La vista es simplemente increíble y un poco más lejos tomamos un descanso para almorzar en la hierba. Después de algunas subidas y bajadas, vemos nuestro vivac, a lo lejos cerca de las ruinas de las majadas y rodeado de picos y pastos. Comidas y noche en vivac.

Número de horas de caminata: alrededor de 7 horas

Desnivel: + 1130 m / - 200 m

Altitud final: aproximadamente 4.250 m

Comidas: desayuno en vivac – almuerzo picnic – cena en vivac Alojamiento:
noche en tienda de campaña

DIA 7: KIRGIZ CHABAR/PASO DE LANGAR/PRIGON KIRAW

Tomamos el sendero que sube muy gradualmente hasta el puerto de Langar (4.630 m) y después de su punto más alto en una meseta que parece interminable, dejamos atrás una magnífica vista del lago Yashilkul y los picos nevados del Valle. Tomamos un descanso más abajo para almorzar y luego tendremos la oportunidad de ir a ver el lago Chapdar (una hora de caminata ida y vuelta), que ofrece una vista digna de una postal, con sus aguas turquesas y la montaña que se reflejan en él. Continuamos dos horas más para acampar en Kiraw, a orillas de un pequeño lago a 4320 metros, o un poco más abajo en Uchul, cerca de una familia de pastores (otros 45 minutos).

Número de horas de caminata: unas 7 horas

Desnivel: + 700 m / - 620 m

Altitud final: unos 4.320 m

Altitud máxima: aproximadamente 4.630 m

Comidas: desayuno en vivac – almuerzo picnic – cena en vivac Alojamiento:
noche en un campamento

DIA 8: PRIGON KIRAW (LAGO UCHKUL)/VALLE DE VIKHINJ

Por la mañana, llegamos a los alrededores del lago Uchkul para continuar a la meseta de Zaurbek que descubrimos mientras caminamos hacia tres magníficos lagos alpinos rodeados de majestuosos picos. Los paisajes son diferentes a los anteriores. El monte Kulin domina el espacio que nos rodea. Pasamos rápidamente por un campamento de verano de pastores locales donde los yaks vienen a pastar en la hierba alta y aprovechamos para quedarnos, ver cómo vive la gente y conocer a algunos pastores que a menudo nos ofrecen las delicias de un yogur fresco con pan. Luego continuamos y entramos en el valle de Vikhinj, donde establecemos nuestro campamento junto a las familias que se quedan aquí durante el verano. El pan fresco y la mantequilla son una forma de compartir, de nuevo, momentos de la vida con los pamiris.

Número de horas de caminata: alrededor de 6 horas Desnivel: +
220 m / - 410 m

Altitud final: unos 4.110 m

Comidas: desayuno en vivac – almuerzo picnic – cena en vivac Alojamiento:
noche en tienda de campaña

DIA 9: VALLE DE VIKHINJ /VALLE DE LANGAR

Hoy continuamos nuestro viaje hacia el lago Sarez, un lago misterioso que arrasó el pueblo de Sarez hace unos 100 años. Tenemos la oportunidad de conocer a los pastores en su campamento de verano y disfrutar de su hospitalidad.

Número de horas de caminata: alrededor de 6 horas Desnivel: + 185 m / - 870 m

Altitud final: unos 3.860 m

Comidas: desayuno en vivac – almuerzo picnic – cena en vivac Alojamiento: noche en tienda de campaña

DIA 10: VIKHINJ/ ZAROSHKUL

Este día salimos hacia el lago de Zaroshkul, que tiene fama de ser el más bello del Pamir. En nuestra ruta, la inmensidad salvaje del entorno, salpicada de lagos y pequeños puertos, nos sumerge en el espíritu tan especial del Pamir. Poco a poco nos acercamos a los picos que vemos a lo lejos, la belleza de este universo es cautivadora, y finalmente, al pie del paso Shtik Lozar, nos desviamos a la izquierda para llegar a nuestro vivac cerca del lago y rodeados de picos nevados.

Número de horas de caminata: unas 7 horas

Desnivel: + 530 m / - 130 m

Altitud final: unos 4.510 m

Comidas: desayuno en vivac – almuerzo picnic – cena en vivac Alojamiento: noche en tienda de campaña

DIA 11: ZAROSHKUL/SAJAROT

Reanudamos el camino bordeando el lago por el camino que difícilmente se puede adivinar, luego, una vez cruzado un pequeño paso, tendremos la última vista del lago dominado por los picos, inmensos y salvajes. Comenzamos el camino y el descenso, no sin antes pasar por pasadizos donde bloques de roca y vados dan sabor a la jornada. Uno de los días más bonitos y sostenidos en cuanto a itinerario, entre lagos y rocas, subidas y bajadas, la llegada al campamento, ¡permite un merecido descanso!

Número de horas de caminata: alrededor de 7 horas Desnivel: + 290 m / - 860 m

Altitud final: unos 3.960 m

Comidas: desayuno en vivac – almuerzo picnic – cena en vivac Alojamiento: noche en tienda de campaña

DIA 12: SAJAROT /KAWK

Hoy toca una jornada más corta, una bajada que no deja de ser exigente

pero que nos lleva rápidamente por un pequeño camino más ondulado que nos permite adivinar el valle de Batchor al que queremos llegar al día siguiente. Esta tarde, aprovechamos para llegar temprano y refrescarnos cerca del río y descansar, o por el contrario intentar remojar las piernas y el cuerpo en las aguas termales escondidas sobre el vivac, cuyo acceso es a través de un camino que los arrieros estarán encantados de mostrarte (1h30 a cambio).

Número de horas de caminata: alrededor de 6 horas Desnivel: + 150 m / - 350 m

Altitud final: unos 3.760 m

Comidas: desayuno en vivac – almuerzo picnic – cena en vivac Alojamiento: noche en tienda de campaña

DIA 13: KAWK/BATCHOR/KHOROG

Tenemos para este último día, una ruta descendente, pero que aún requiere resistencia por su longitud, el paso de dos vados y la vuelta del calor. Por último, la acogida de los Pamiris en Batchor. Caminamos 20 minutos para llegar al pequeño puente, que linda con la carretera y donde nos esperan nuestros jeeps, ayudados por nuestro equipo de guías, de los que nos despedimos. Salimos temprano de Batchor para regresar a Khorog a través del valle de Ghund, donde podremos darnos una ducha, merecida, relajarnos después de una larga caminata por las montañas.

Modo de traslado/transporte: en vehículo privado Tiempo de traslado/transporte: aproximadamente 7 horas Altitud final: unos 800 m

Comidas: desayuno en el albergue – almuerzo – cena en el restaurante Alojamiento: alojamiento en el hotel

DIA 14: KHOROG/KALAIKHUMB

Por la mañana, tomamos un abundante desayuno y comenzamos el viaje por la carretera de regreso a Dusambé, con una parada en Kalaikhumb y a través de paisajes tayikos y pueblos afganos. Noche y comida en la encantadora casa de huéspedes de Kalaikhumb donde ya estuvimos.

Transporte: en vehículo privado

Tiempo de traslado/transporte: aproximadamente 6 horas Desnivel: - 300m

Altitud final: aproximadamente 1.200 m

Comidas: desayuno en casa local- almuerzo – cena en la posada. Alojamiento: noche en casa de huéspedes

DIA 15: KALAIKHUMB/DUSHANBE

El día está dedicado íntegramente al regreso a Dusambé. Llegamos a la capital tayika al final del día y nos dejan en el hotel. Comidas y noche en un hotel de la capital.

Modo de traslado/transporte: en vehículo privado Tiempo de traslado/transporte: aproximadamente 7 horas Altitud final: unos 800 m
Comidas: desayuno en el albergue – almuerzo – cena en el restaurante
Alojamiento: alojamiento en el hotel

DIA 16: VUELOS DUSHAMBE/CIUDAD DE ORIGEN

A la hora indicada, traslado al aeropuerto para salir en vuelo regular con destino a la ciudad de origen. Llegada y fin de los servicios.

FECHAS DE SALIDA 2024

04/08/2024

01/09/2024

GRUPO MINIMO 6 PERSONAS

PRECIOS POR PERSONA

Grupo	Precio por persona
GRUPO DE 6 A 12 PERSONAS	3180 €
SUPL. HABITACIÓN INDIVIDUAL	313 €
TASAS AÉREAS	437 €

SERVICIOS INCLUIDOS

Vuelos en clase turista Ciudad de origen/Dushambe/Ciudad de origen Servicio de guía local de habla inglesa.
Todos los transportes y traslados (Toyota Land cruisers 4x4 con conductor) y traslados.
Todas las comidas indicadas
Todos los alojamientos (hoteles, pensiones, casas de familia) Todo el equipo uso colectivo (tienda de campaña, colchonetas...) Burros y caballos para llevar el equipaje
Servicio de cocinero durante el trekking.
Todas las entradas.
Entrada al Parque Nacional.
Seguro de asistencia en viaje

SERVICIOS NO INCLUIDOS

Saco de dormir
Equipo personal de trekking
Alimentación no especificada en el cuadro
Actividades y visitas no especificadas
Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono...etc.
Propinas
Tasas aéreas
Tasas de aeropuerto
Cualquier otro concepto no mencionado como incluido

DOCUMENTACION

Pasaporte en vigor con una validez mínima de seis meses
Visado necesario: No

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.

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

SEGURO

En este viaje hemos incluido un seguro con AXA de asistencia en viaje con cobertura de cancelación de hasta 2000 € por 34 supuestos especificados en la póliza.

Puedes consultar las condiciones de ambos en nuestra página web:
www.trekkingyaventura.com/seguros/vipplus2000experience.pdf
www.trekkingyaventura.com/seguros/expressplus2500.pdf

CLIMA

En los meses de julio y agosto, Tayikistán experimenta un clima cálido y agradable, especialmente en las regiones más bajas y valles. En las áreas de baja altitud, como la capital Dushanbe, las temperaturas tienden a oscilar entre los 25°C y 35°C, proporcionando días soleados y secos.

Sin embargo, en las regiones montañosas, como el Pamir, las temperaturas pueden variar significativamente dependiendo de la altitud. En los valles de mayor altitud, las temperaturas diurnas pueden alcanzar los 15°C a 25°C, pero las noches pueden ser muy frías. En las regiones más elevadas, el clima puede ser más frío y hay posibilidades de encontrar nieve incluso en verano.

En general, julio y agosto son meses ideales para visitar Tayikistán, ya que ofrecen condiciones climáticas favorables para explorar la diversidad geográfica y cultural del país, así como participar en actividades al aire libre como trekking y senderismo.

EQUIPO RECOMENDADO

Equipo de viaje

- Ropa cómoda de viaje adaptada a un clima frío
- Zapatillas de deporte
- Sandalias de goma.
- Bolsa de aseo (incluir crema antisolar de alta protección, protector labial).
- Prismáticos y material fotográfico

Equipo de trekking

- Mochila mediana 40 L
- Saco de dormir de gran resistencia al frío
- Botas de montaña tipo trekking
- Calcetines térmicos
- Leotardos o termofibra
- Pantalón de montaña
- Pantalón chubasquero
- Camisetas térmicas
- Bastones con protección en la punta
- Forro polar
- Plumífero
- Chaqueta de Goretex
- Capa de agua
- Guantes y gorro

Botiquín

- Antibiótico de amplio espectro
- Analgésicos
- Antiácido
- Anti-Inflamatorio
- Antidiarreico

- Antihistamínico
- Pomada Antibiótica
- Pomada Anti-Inflamatoria
- Primperán
- Desinfectante
- Algodón
- Tiritas
- Venda
- Esparadrapo
- Repelente de Mosquitos
- Bebidas Isotónicas.

RESERVA

1. La reserva se puede formalizar por teléfono o por correo electrónico a la siguiente dirección:

info@trekkingyaventura.com - telf. 91 522 86 81

Datos para reservar:

- **Nombre y Apellidos** de la persona que va a viajar (exactos a los del pasaporte) y **número DNI**.
- Teléfono de contacto y correo electrónico.
- Pasaporte escaneado en color (en su defecto una foto del mismo con imagen nítida y sin brillos).

2. Se abonará un depósito del 40% del importe total del viaje por persona. **NO SE CONSIDERA DEFINITIVA LA RESERVA HASTA NO TENER CONSTANCIA DEL CITADO PAGO.**

Formas de Pago:

- Transferencia bancaria Banco Santander Titular:
Trekking y Aventura
Datos bancarios: ES0600750349460601118121 (BIC):
BSCHESMMXXX.
- Tarjeta de crédito Visa y/o MasterCard y pasarela de pago seguro, consúltanos tus claves de acceso.

Es necesario que **SIEMPRE APAREZCA EL NOMBRE Y APELLIDOS de LA/S PERSONA/S QUE VAN A VIAJAR**

3. A continuación de tener constancia de estos trámites, enviaremos un correo electrónico adjuntando el recibo del depósito realizado y un código de cliente que junto con tu número de DNI, permitirá el acceso al Área Reservada de Clientes en nuestra web www.trekkingyaventura.com , donde podrás actualizar tus datos personales, consultar algunos datos de tu reserva y descargar la documentación en el momento que todo lo tengamos preparado, además podrás comunicarte con

nosotros de manera más rápida y eficaz. En caso de que superen los 5 días laborables sin recibir dicha comunicación, por favor CONTACTA CON NUESTRAS OFICINAS DE TREKKING Y AVENTURA.

***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.

[Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web](#)