

Tayikistán

Viaje al Altiplano del Pamir

Este viaje a Tayikistán recorre algunos de los paisajes más significativos de Asia Central, combinando historia, cultura y exploración. Desde Dushanbe, la ruta avanza hacia los lagos de montaña de las Fann Mountains y los antiguos asentamientos de Panjakent e Istravshan, ligados a la Ruta de la Seda. En Khujand se visitan fortalezas y mercados que reflejan la evolución urbana del valle de Fergana. El itinerario continúa por la Pamir Highway, una de las carreteras más altas del mundo, bordeando el río Panj hasta Khorog. El Wakhan Corridor revela fortalezas, termas naturales y comunidades aisladas en un espacio clave de la geopolítica histórica entre Afganistán y Tayikistán. En el altiplano de Murghab se experimenta la vida kirguís y los paisajes del Pamir, con lagos como Yashilkul o Bulunkul. La visita al valle de Bartang y el trekking a Jizev permiten conocer un modo de vida tradicional en un entorno remoto. El recorrido final regresa a Dushanbe por el paso de Sagirdasht, completando un viaje de aventura que profundiza en la cultura tayika, su geografía y la diversidad humana del Pamir, ideal para viajeros que buscan una experiencia completa y coherente en Tayikistán.





DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen/Dushambe	Ninguna	Hotel turista
2	Dushambe	D	Hotel turista
3	Dushanbe/Iskandarkul Lake	D-A-C	Guesthouse
4	Iskandarkul/Panjakent	D-A-C	Guesthouse
5	Panjakent/Istravshan/Khujand	D-A-C	Guesthouse
6	khujand city tour	D-A-C	Guesthouse
7	Khujand/Dushanbe	D-A	Hotel turista
8	Dushanbe/Kalai-Khumb	D-A-C	Guesthouse
9	Kalai-Khumb/Khorog	D-A-C	Hotel local
10	Khorog	D-A-C	Hotel local
11	Khorog/Wakhan Corridor	D-A-C	Homestay
12	Langar/Khargush ass/Burunkul/Alichur/Murghab Pass	D-A-C	Homestay
13	Murgab/Alichur/Khorog	D-A-C	Hotel local
14	Khorog/Jizev	D-A-C	Guesthouse
15	Jizev/Kalai-Khumb	D-A-C	Guesthouse
16	Kalai-Khumb/Dushanbe	D-A	Hotel turista
17	Vuelos Dushambe/Ciudad de origen	Ninguna	SIN ALOJAMIENTO

ALIMENTACIÓN Desayuno:D Almuerzo:A Cena:C

ITINERARIO PREVISTO

DÍA 1.- VUELOS CIUDAD DE ORIGEN/DUSHAMBE.

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

DÍA 2.- DUSHAMBE.

Llegada a Dushanbe. Traslado al hotel y tiempo libre para descansar después del vuelo internacional. Alojamiento en Dushanbe.

Visita guiada por la ciudad. Monumento a Ismoili Ssomoni, parque Rudaki, Museo Nacional, museo de Antigüedades y mercado Mehrgon.

Dushanbe comenzó como una aldea con un mercado de los lunes, nombrada por su nombre "lunes", antes de convertirse en la capital de la República Autónoma Socialista Soviética de Tayikistán en 1924 y más tarde en la capital de la República Socialista Soviética de Tayikistán en 1929. Fue renombrada Stalinabad durante el período soviético, pero volvió a su nombre original, Dushanbe, después de la independencia de Tayikistán en 1991. La ciudad experimentó un rápido



desarrollo durante la era soviética y nuevamente con grandes proyectos de renovación urbana a principios del siglo XXI.

DÍA 3.- DUSHANBE/ISKANDARKUL LAKE.

130 km

Conducción a través del valle Varzob y el túnel Anzob hasta Iskandarkul Lake.

Corto trekking cerca de Iskandarkul Lake y noche en la casa de huéspedes Saratogh.

Iskanderkul Lake es un hermoso lago glaciar en las montañas Fann de Tayikistán, llamado así por la pronunciación local de Alejandro Magno, "Iskander". Una leyenda local dice que Alejandro creó el lago represando un río después de que los aldeanos se negaran a obedecerlo, llevando a la inundación de su aldea. Una creencia popular es que su caballo, Bucéfalo, puede verse como un caballo blanco emergiendo del agua para pastar durante las noches de luna llena.

Altitudes sobre el nivel del mar: inicio del día – 780 m en Dushanbe, punto más alto – 2720 m en Anzob Tunnel, fin del día – 2195 m en Iskandarkul Lake.

DÍA 4.- ISKANDARKUL/PANJAKENT.

155 km

En ruta visita al pueblo de Panjrud con el monumento y la tumba de Abuabdullo Rudaki, el fundador de la literatura tayiko-persa.

En Panjakent visita a las ruinas de Sarazm city y Rudaki Museum.

Panjakent es una ciudad en Tayikistán con una rica historia antigua como un centro comercial sogdiano en la Ruta de la Seda, conocida por sus ruinas de una ciudad del siglo V que fue abandonada después de la conquista árabe en el siglo VIII. Hoy es una ciudad moderna y una puerta a las montañas Fann, ofreciendo una mezcla de historia antigua a través de sus ruinas excavadas y museo con vibrantes mercados modernos y vida cultural.

Altitudes sobre el nivel del mar: inicio del día – 2195 m en Iskandarkul Lake, fin del día – 996 m en Panjakent.

DÍA 5.- PANJAKENT/ISTRAVSHAN/KHUJAND. 270 km

En Istravshan visitarás:

- Mug Teppe Fortress: una antigua ciudadela que data de la época de Alejandro Magno, ubicada en una colina con vistas a la ciudad.
- Kok Gumbaz Mosque: una mezquita del siglo XVI conocida por su hermosa cúpula azul y suintrincado trabajo en azulejos. 270 km.

Khujand es una ciudad que ha presenciado siglos de cambios, desde su antigua fundación por Alejandro Magno como Alexandria Eschate hasta su rol como un centro vital de la Ruta de la Seda. Hoy es una ciudad vibrante en el valle Fergana de Tayikistán, conocida por su rica historia, sus bazares animados como Panjshanbe, y lugares significativos como Khujand Fortress y el Mausoleo Sheikh Muslihiddin.

Altitudes sobre el nivel del mar: inicio del día – 996 m en Panjakent, punto más alto – 2500 m en Shahriston Pass, fin del día – 300 m en Khujand.

DÍA 6.- KHUJAND CITY TOUR.

50 km

Visita a: Madrasa y Mausoleo de Sheikh Massalha, Khujand Fortress, Panjshanbe Market, Arbob Palace.



Khujand Fortress tiene una rica historia que data de los siglos VI–V a. C., evolucionando de un fuerte estratégico en la Ruta de la Seda a un símbolo de resistencia. Fue destruida y reconstruida muchas veces, especialmente por la invasión mongola en 1220, pero fue luego restaurada. Hoy, las partes restantes sirven como el sitio del complejo Khujand Fortress y el Historical Museum of Sughd, que alberga artefactos y exhibiciones sobre la región.

DÍA 7.- KHUJAND/DUSHANBE.

300 km

Conducción a través del valle Yagnob, donde viven los Yagnobi-Sogdianos, los ancestros de los tayikos.

La gente del valle Yagnob, conocida como los Yagnobis, es una antigua minoría étnica en Tayikistán descendiente de los sogdianos, quienes se asentaron en el valle para escapar de la conquista árabe en el siglo VIII. Históricamente aislados, mantuvieron una cultura y un idioma únicos, un descendiente directo del sogdiano, mientras que sus medios de vida tradicionales eran la agricultura y la ganadería. Su historia involucra un dramático reasentamiento forzado por los soviéticos a mediados del siglo XX que llevó a dificultades y muerte, aunque algunos regresaron al valle, donde enfrentan desafíos debido a la falta de infraestructura moderna.

Altitudes sobre el nivel del mar: inicio del día – 300 m en Khujand, punto más alto – 2720 m en Anzob Tunnel, fin del día – 680 m en Dushanbe.

DÍA 8.- DUSHANBE/KALAI-KHUMB.

355 km, 8–9 h

Después del desayuno y un descanso completo, encuentro con el conductor/guía en el hotel/guesthouse en Dushanbe y salida hacia los Pamires vía Kulyab.

En el camino disfrute de las vistas del Nurek Water Reservoir y descubra la fortaleza Hulbuk en Vose con el guía Abdullo y el mausoleo del poeta y erudito del siglo XIV Said Ali Hamadoni.

Noche en una casa familiar en Kalai-Khumb town.

Altitudes sobre el nivel del mar: inicio – 780 m en Dushanbe, punto más alto – 2126 m en Shurobod Pass, fin del día – 1295 m en Kalai-Khumb

DÍA 9.- KALAI-KHUMB/KHOROG. 250

km, 7–8 h

Salida de Kalai-Khumb (Darvaz) hacia Khorog.

Conoceremos la vida diaria de la gente afgana al otro lado del río Panj (Oxus).

Tomaremos fotografías de las aldeas afganas; en algunos lugares están muy cerca.

Breve parada en Porshinev en el monumento de Nosiri Khusraw, uno de los grandes poetas del idioma persa y filósofo musulmán importante del siglo X.

Altitudes sobre el nivel del mar: inicio – 1295 m en Kalai-Khumb, fin – 2100 m en Khorog.

DÍA 10.- KHOROG.

60 km

Visitamos el Museo de Historia, City Park, visita al Tourism Information Center y Khorog Botanical Garden.

Noche en hotel en Khorog.

Khorog es la capital de Gorno-Badakhshan, Tayikistán, y también del distrito Shughnon. Tiene una población de 30.500 personas aprox.



DÍA 11.- KHOROG/WAKHAN CORRIDOR.

246 km, 10–12 h

Salida hacia Ishkashim. En ruta breve parada para bañarse en Garm-Chashma hot spring y observar desde la distancia las famosas minas de rubí Kuhi La’l.

Conducción hacia Wakhan Corridor.

Visita a las ruinas de Kah-Kaha y Yamchun Fortresses, Bibi Fotima hot spring, santuarios preislámicos, el museo privado de Sufi Muboraki Wakhoni (calendario solar, astrónomo y erudito del siglo XIX).

Si el tiempo lo permite, trekking a los petroglifos de Langar.

Noche en homestay en Hisor Village.

La historia del valle Wakhan es la de antiguas rutas comerciales, importancia estratégica y una frontera creada por maniobras geopolíticas. Durante siglos fue una parte vital del Imperio Kushán y un paso de la Ruta de la Seda, marcado por numerosas fortificaciones y sitios budistas e islámicos. Más tarde, durante el “Great Game”, se convirtió en una zona tampón entre los imperios británico y ruso, con la Línea Durand dividiendo la región y creando el estrecho Wakhan Corridor.

Altitudes sobre el nivel del mar:

- Inicio del día: 2100 m en Khorog
- Punto más alto: Yamchun Fort 3200 m
- Fin del día: Langar 2800 m

DÍA 12.- LANGAR/KHARGUSH PASS/BURUNKUL/ALICHUR/MURGHAB.

275 km, 12–14 horas, muchas paradas.

Conducción hacia Khargush Pass 4344 m y luego hacia Burunkul y Yashikul Lakes.

El asentamiento de Burunkul, que está cerca de los lagos, es el punto más frío de toda Asia Central.

En invierno la temperatura cae hasta –60 °C.

Almuerzo al aire libre, o en restaurante en el pueblo de Alichur.

Conducción hacia Bashgumbez y luego hacia Murgab.

En el camino, parada en Ak Baliq y vista desde la distancia del cementerio chino.

Noche en una casa familiar/guesthouse en Murgab.

La expresión “Murghab short story” se refiere a un relato o descripción de la vida en la localidad de alta montaña de Murghab, Tayikistán, a menudo centrada en el contraste entre su pasado de la era soviética y su realidad actual. Estas historias frecuentemente describen el declive de la ciudad tras la caída de la URSS, con infraestructuras deterioradas y dificultades, contrastadas con la resistencia e ingenio de sus habitantes.

Altitudes sobre el nivel del mar durante el día:

- Inicio del día: Langar 2800 m
- Punto más alto: 4344 m en Khargush Pass
- Fin del día: 3630 m en Murgab

DÍA 13.- MURGAB/ALICHUR/KHOROG. 320

km, 10–12 horas.

Conducción hacia Alichur a través de la Pamir Highway.

Parada en Chater Tash y Bashgumbez para tomar fotografías.

Más tarde conducción hacia Khorog a través del valle Ghunt.

Si el tiempo lo permite, se podrá tomar un baño en Jelondi hot spring.

Noche en Khorog.

Altitudes sobre el nivel del mar:



- Inicio del día: 3930 m en Karakul
- Punto más alto: 4656 m en Ak Baital Pass
- Fin del día: 2100 m en Khorog

DÍA 14.- KHOROG/JIZEV.

100 km, 3 horas de conducción y 3 horas de trekking.

Salida de Khorog y conducción hacia Bartang Valley.

Parada en el río Bartang, junto al puente.

Allí, dejaremos el coche para caminar 2–3 horas hasta el poblado de Jizev (7 km).

Por la tarde, se visita el pueblo y se camina alrededor de los pequeños lagos.

La gente es muy amable y tienen ganas de hablar con los visitantes.

Noche en un homestay en Jizev Village.

La “Jizev Valley story” trata sobre un remoto y pintoresco pueblo del Bartang Valley en Tayikistán, conocido por su modo de vida tradicional, su paisaje espectacular y su difícil acceso. Es un destino para senderistas que desean experimentar la cultura auténtica y la belleza natural de las montañas del Pamir, incluyendo caminatas por campos en terrazas, lagos y pasos montañosos. La historia es de resiliencia, con aldeanos viviendo sin comodidades modernas como electricidad, preservando una cultura transmitida por generaciones.

Altitudes sobre el nivel del mar:

- Inicio del día: 2100 m en Khorog

- Fin del día: 2500 m en Jizev

—

DÍA 15.- JIZEV/KALAI-KHUMB.

230 km, 7–8 horas de conducción.

Caminata hacia la carretera principal para tomar el coche.

Continuación de la conducción hacia Kalai-Khumb.

En ruta, disfrutarás de la vista de los pueblos afganos a lo largo del Panj River.

También visita a Womar Fortress en Rushan y Karon fort site en Darvaz.

Noche en guesthouse en Kalai-Khumb.

Altitudes sobre el nivel del mar:

- Inicio del día: 2500 m en Jizev

- Fin del día: Darvoz 1250 m

—

DÍA 16.- KALAI-KHUMB/DUSHANBE.

355 km, 8–10 horas.

Conducción hacia Dushanbe vía la ruta norte, pasando por Sagirdasht Pass 3252 m y el distrito Tavildara.

En Darvaz, el conductor debe verificar si la carretera está abierta o no, pues a veces puede estar cerrada.

Breve parada para estirar las piernas en Goluboye Ozero (“Blue Lake”).

Desde la distancia se observa la construcción de la hidroeléctrica más grande de Asia Central – Roghun – con la presa más alta del mundo (335 m).

Altitudes sobre el nivel del mar:

- Inicio del día: Darvoz 1250 m

- Fin del día: Dushanbe 780 m

- Punto más alto: Sagirdasht Pass 3252 m

DÍA 17.- VUELOS DUSHAMBE/CIUDAD DE ORIGEN.



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

FECHAS DE SALIDA

Sábado 04 de julio 2026

Miércoles 05 de agosto 2026

GRUPO MÍNIMO 3 PERSONAS

PRECIOS POR PERSONA

GRUPO DE 3 A 6 PERSONAS	3.150,00 €
GRUPO DE 7 A 10 PERSONAS	2.860,00 €
GRUPO DE 11 A 14 PERSONAS	2.770,00 €
TASAS AÉREAS	480,00 €

SERVICIOS INCLUIDOS

Vuelos Ciudad de origen/Dushambe/Ciudad de origen

Transporte: 4WD Toyota LC105 o LC200, incluyendo combustible

Comida incluyendo agua potable 1.5 L por persona/día

Alojamiento, 15 noches en hotel de categoría turista/guesthouse/homestay

Servicio de porteadores durante el trekking a Jizev Village

GBAO permit y registro

Entradas (National Park, museos, hot spring, Khorog Botanical Garden)

Guía local de habla inglesa Seguro de

asistencia

SERVICIOS NO INCLUIDOS

Alimentación no especificada en el cuadro

Actividades y visitas no especificadas

Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono...etc.

Propinas

Tasas aéreas

Cualquier otro concepto no mencionado como incluido

DOCUMENTACION

Pasaporte en vigor con una validez mínima de seis meses

Visado necesario: No

SANIDAD

IMPRESCINDIBLE 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

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

- 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
- Mochila mediana 30 L
- 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

Se admite Transferencia bancaria Banco Santander Titular: Trekking y Aventura ES06 0075 0349
460601118121 (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.

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.