

TREKKING

TREKKING AL CAMP BASE LENIN I PIC YUKHINA (5.130 M)

Trekking d'altura pel Pamir-Alai fins al Camp Base del Lenin i el cim del pic Yukhina (5.130 m)



KIRGUIZISTAN



Trekking de 10 dies al Kirguizistan pel Pamir-Alay, amb guia local, iurtes i tendes d'altura. Arriba al Camp Base Lenin, a 4.400 m, i ascendeix al Pic Yukhina, de 5.130 m, en una ruta d'alta muntanya.

Ver programa en la web

<https://b4experience.com/ca/trek-pamir-campo-base-lenin-y-yukhina-peak-5130mts>

MESES RECOMENDADOS

JULIOL, AGOST, SETEMBRE



PRECIOS

Desde 1.090€ /persona

Descuentos por grupos





Highlights

- DIVERSITAT CULTURAL I TRADICIONS NÒMADES.
- MERAVELLES NATURALS.
- PROGRAMES DE TREKKING PERSONALITZATS.
- OPCIONS EXTRA DE VIATGE.

Grupo privado

100% personalizable

Desde (Personas)	Categoría	Disponibilidad	Nº días	Precio por pers.
4	Estándar	01/07/2026 16:00:00 - 06/09/2026 17:00:00	10	1.090€
3	Estándar	01/07/2026 16:00:00 - 06/09/2026 17:00:00	10	1.150€
2	Estándar	01/07/2026 16:00:00 - 06/09/2026 17:00:00	10	1.350€

Viaja con tus familiares o grupo de amigos.

*Confirmar disponibilidad en info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

Grupo abierto

Comparte la experiencia con otros viajeros

Fechas	Nº días	Plazas disp.	Precio por pers.
14 d'ag. 2026	10	T:6 O:0 6	1.150€

*Confirmar disponibilidad en info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

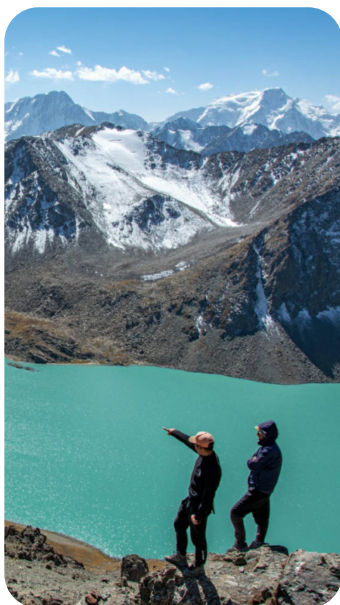


Incluye

- Trasl·lat privat des i fins a l'aeroport
- Accommodation according to itinerary plan
- Vehicle privat 4x4 per a tota la ruta
- All meals according to itinerary plan
- Local guide throughout the route (speaks English)
- Pack horses and muleteers for luggage (only first 5 days)
- Border zone permits when necessary
- Technical advice and equipment.

No incluye

- Round-trip plane ticket to Kyrgyzstan (we can arrange it).
- Begudes alcohòliques
- Entrance to all historical buildings.
- Sleeping bag and mat. (can be rented).
- Tots els despeses de caràcter personal
- Propines (opcionales)
- Assegurança de viatge/cancel·lació: opcional però recomanable (podem gestionar-ho)
- Tot allò no descrit a la secció "INCLÒS"



Itinerario

DIA 1 : ARRIBADA / BISHKEK

Arrival in Osh and transfer to the hotel. Free afternoon to rest and explore the city at your own pace before starting the mountain route.

Allotjament: Hotel

Hot Meals: NA

DIA 2 : PARC NACIONAL ALA ARCHA

Departure from the city of Osh towards the village of Kojokelen (2,200 m), enjoying the landscapes of the Pamir-Alay foothills. After about 3.5 hours by road you arrive at this quiet rural town. Walk to the nearby gorge before dinner with homemade food and rest in a family guesthouse.

Accommodation: Guesthouse

Guesthouse Meals: breakfast + lunch + dinner with homemade food and rest in a family guesthouse.

DIA 3 : SON KUL

Start of the trek crossing a small wooden bridge and climbing for about 5 hours with views over the red rock gorge "Three Dragons Gorge". From the pass you can see the peaks of Kichik Alay and the alpine landscapes of the Pamir. Descent through juniper trees to the Kosh-Moinok valley (2,800 m). Homemade dinner and night in yurt camp.

Accommodation: Shared yurt camp

Meals: breakfast + lunch + dinner

DIA 4 : TASH RABAT

Demanding and mainly ascending day. After a hearty breakfast, you climb about 400 m to the Koshmoinok pass (3,210 m). The trail descends through forests and follows the valley to the village of Kyzyl Shoro to have lunch in a local house with shower and possibility to recharge batteries. After that, an almost flat section and then a long 9 km ascent crossing the river several times to the Beshkol yurt camp (3,600 m).

Accommodation: Shared yurt camp

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 5 : ISSYK KUL

High mountain day. Follow the stream to the base of the Sary Mogol pass and ascend a scree slope to 4,303 m, with views of glaciated peaks and alpine lakes. The descent goes through narrow scree sections to a valley where you have lunch by the river. Continue following a small stream to the Zhanyryk yurt camp (3,300 m).

Accommodation: Shared yurt camp

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 6 : KARAKOL

Easy trek of about 3 hours along a track by the river to the village of Sary Mogol, observing nomadic life and shepherd yurts. Lunch and hot shower at homestay with wifi access. In the afternoon transfer by vehicle to the Tulpar Kol area, a group of lakes at the foot of Lenin Peak, ideal for walking and photographing. Night in yurts close to Lenin Base Camp.

Accommodation: Shared yurt camp

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 7 : SIROTA CAMP

Toughest stage of the circuit. Early departure south from Tulpar Kol towards Camp One, located at 4,400 m at the foot of Lenin Peak. Cross several climbers' camps and ascend the Traveller's Pass along a steep zigzag slope with spectacular views of the Pamirs. After descending for lunch, continue ascending gradually to the camp, overcoming a final very steep and weather-exposed section.

Accommodation: Double high mountain tents

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 8 : ALA KUL LAKE

Key ascent of the trip. After breakfast, start the climb to nearby Yuhina Peak (5,130 m). The slope is steep and the altitude is noticeable, so progress is slow over about 4 hours to the summit, surrounded by large glaciers and faces of Lenin Peak. Lunch at the summit and about 2-hour descent back to Camp One to have dinner and rest in the tent.

Accommodation: Double high mountain tents

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 9 : JYRGALAN

Last trekking day. After breakfast, retrace about 15 km from Camp One to the yurts of Tulpar Kol, descending with continuous views of the glacial valley. Lunch at the camp by the lake and meeting with the vehicle back to Osh

Accommodation: Hotel 3* Hotel Meals: breakfast + lunch

DIA 10 : TORNADA A BISHKEK

Transfer to the airport for the return flight and end of the trip.

Política de pagament i cancel·lació

Reserva Inicial: Per assegurar la teva plaça, es requereix un pagament inicial del 30% de l'import total del viatge en el moment de fer la reserva.

Pagament Final: L'import restant, equivalent al 70% del total, s'ha d'abonar com a màxim 60 dies abans de la data de sortida.

Extres: Els costos addicionals del viatge, com assegurances, vols o altres serveis opcionals, s'han de pagar en la seva totalitat en el moment de la reserva.

Assegurança de cancel·lació: El client podrà contractar una assegurança de cancel·lació de viatge per poder obtenir el pagament de la totalitat de l'import abonat (segons les seves condicions).

L'usuari final podrà desistir del viatge contractat, tenint dret a la devolució de les quantitats abonades, excepte les penalitzacions indicades, però haurà de satisfer també a l'Agència les quantitats que s'indiquen a continuació un cop confirmat el viatge. Si aquest no es realitzés per no assolir les places mínimes necessàries, el client podrà guardar el crèdit per a futurs viatges o sol·licitar la devolució íntegra de la reserva.

Política de cancel·lació 3:

REEMBORSAMENT COMPLET FINS A 24H DESPRÉS DE LA COMPRA

- Fins a 60 dies abans del viatge devolució del 100% de l'import del viatge.
- Fins a 45 dies abans del viatge devolució del 50% de l'import del viatge.
- Per a terminis inferiors als descrits en la política de cancel·lació, no es retornarà l'import ja abonat.

*S'apliquen despeses de gestió de 250€.

*No es retornaran despeses de cancel·lació de reserves ja emeses. Si existeixen altres despeses no reemborsables ja emeses, aquestes tampoc es retornaran i es descomptaran de l'import a abonar.

*El cost de cancel·lació de vols emesos és del 100% de l'import.

Llista de material

ROBA FUNCIONAL:

- Jaqueta Softshell (a prova de vent, repel·lent a l'aigua, lleugera) per a activitats normals o Hardshell (Gore Tex impermeable) només quan es preveu mal temps intens.
- Pantalons lleugers impermeables
- Jaqueta d'abric: jaqueta d'embolcall o preferiblement primaloft (ja que poden suportar l'aigua)
- Polar lleuger
- Pantalons tèrmics i samarreta per dormir a l'alberg
- Pantalons curts i samarretes tècniques (assecat ràpid)
- Banyadors
- Roba interior (es recomana que no sigui de cotó)

CAP:

- Gorra lleugera per córrer
- Barret de llana
- Polaina per coll
- Ulleres de sol

MANS:

- Guants fins de polar
- Bastons de trekking

PEUS:

- Mitjons (recomanats que no siguin de cotó)
- Sabates de trail running o botes de trekking
- Sandàlies de trekking amb tira al taló (opcional)

MOCHILLES:

- Motxilla còmoda
- Funda de motxilla per a la pluja
- Bossa de lona

MATERIAL D'ALBERG:

- Sac de dormir o funda sac
- Taps per a les orelles

ACCESSORIS:

- Llanterna frontal i bateria o bateries de recanvi
- Crema solar, cacao de llavis i after sun

MENJAR/BEURE:

- Sistema d'hidratació mínim 1l (Camelbag, cantimplora o ampolla flexible)
- Termo (opcional)

- Snacks, fruits secs, gels, hidratació i suficients barres energètiques, barres proteiques, barreja de fruits secs, pastilles de magnesi i suplementes de recuperació

EQUIP DE VIATGE:

- Roba informal
- Passaport, Visa, diners en efectiu, documentació de l'assegurança, cartilla de vacunació
- Tovallola de microfibra
- Farmaciola de primers auxilis i medicació
- Manta tèrmica
- Mòbil i rellotge amb track de la ruta
- Powerbank, càmera, cables de càrrega, auriculars, pal selfie...

FAQs

Quina és la durada i l'estructura general del trekking?

El programa té una durada de 10 dies i 9 nits. Es caminen uns 100 km per les muntanyes Pamir-Alay, amb inici i final a la ciutat d'Osh. L'itinerari combina pobles rurals, valls alpines, colls d'alta muntanya, el Campament Base del Pic Lenin (4.400 m) i l'ascensió al Yuhina Peak (5.130 m).

Quin nivell físic i tècnic necessito per participar-hi?

La ruta està catalogada com a difícil a causa de l'altitud del Campament Base Lenin i del Yuhina Peak. No és una ruta tècnica, però sí que exigeix molt bona condició física per superar diversos dies de trekking llarg i forts desnivells en altura. És important estar acostumat a caminar en muntanya i a dormir per sobre dels 3.000-4.000 m.

Cal experiència prèvia en alta muntanya?

No es requereix experiència en escalada, però el recorregut travessa colls de més de 4.300 m i arriba a un pic de 5.130 m. Això implica caminar amb menys oxigen i possibles símptomes de mal d'altura. És recomanable haver fet abans trekkings de diversos dies i alguna experiència prèvia per sobre dels 3.000 m per gaudir del viatge amb seguretat i comoditat.

És un trekking tècnic? Caldren grampons o piolet?

El programa no inclou trams d'escalada en gel i no requereix material tècnic específic com grampons o piolet. Es tracta d'un trekking d'alta muntanya per senders i morrenes, amb pendents exigents i terreny de pedres soltes, per la qual cosa l'únic requisit de material indicat és disposar de botes de trekking sòlides i adequades per a aquest tipus de terreny.

Quin tipus d'allotjament es fa servir durant el viatge?

Al llarg del trek es combinen una nit en guesthouse familiar a Kojokelen, quatre nits en campaments de iurtes en diferents valls i llacs, i dues nits en tendes dobles d'alta muntanya al Camp One. Els serveis varien: alguns allotjaments ofereixen dutxa calenta i wifi, mentre que d'altres no disposen d'electricitat ni bany interior. A Osh és un hotel 3*.

Quin pla d'àpats està inclòs?

Durant el trek s'inclouen tres àpats diaris: esmorzar, dinar i sopar. Als pobles i iurtes se serveixen menjars casolans locals; en les jornades de trekking s'organitzen dinars en ruta o a cases d'hostes. L'últim dia inclou esmorzar i dinar abans de tornar a Osh. Fora de les dates del programa, els àpats a Osh no estan inclosos en el preu.

Quin equip personal és imprescindible portar?

No es requereix equip tècnic com grampons o piolet, però sí botes de trekking robustes adaptades a terreny rocós i d'alta muntanya. A més, els sacs de dormir no estan inclosos, per la qual cosa hauràs de portar el teu o llogar-ne un amb cost diari.

Puc deixar l'equipatge que no faré servir durant el trekking?

Sí, és possible emmagatzemar equipatge extra a la ciutat abans de començar la ruta per viatjar lleuger durant els trams de trekking.

És obligatòria l'assegurança de rescat?

L'assegurança de viatge/salut no està inclosa i és altament recomanable. Per a una activitat de muntanya a més de 5.000 m, suggerim una pòlissa que cobreixi evacuació i despeses mèdiques. Consulta les condicions amb la teva asseguradora.

Com arribo al punt d'inici i on acabo?

El viatge comença i acaba a Osh. Organitza els teus vols d'arribada/sortida d'acord amb aquestes ciutats. Si necessites trasllats addicionals, consulta'ns.

Quines temperatures he d'esperar?

A l'estiu, de 20–25 °C de dia i 10–15 °C a la nit en alçada; si plou refresca i als colls alts pot fer fred i vent. Porta capes i protecció impermeable.

Com són les dutxes i els banys?

A les iurtes i guesthouses sol haver-hi dutxa calenta en horari limitat; els lavabos sovint són exteriors. En tenda, sense dutxes; a Altyn Arashan hi ha termes.

Quina és la millor època de l'any per fer aquest trekking?

El programa està disponible de juliol a principis de setembre. En aquestes dates les condicions de la muntanya són més estables i els colls alts com Sary Mogol i Traveller's Pass solen ser accessibles.

Quin és el pes permès per a l'equipatge de càrrega?

Als trams amb cavalls de suport calculem al voltant de 15 kg per persona. La resta viatja a la teva motxilla de dia (aigua, roba lleugera, càmera i snacks).

Es poden llogar bastons o sac?

Sí, podem facilitar bastons i sacs de dormir sota petició i amb cost addicional, subjectes a disponibilitat.

Hi ha cobertura mòbil o Wi-Fi?

Bona connexió a les ciutats; en ruta, senyal irregular. En algunes iurtes hi ha plaques solars per carregar mòbils (ús limitat). A la muntanya no hi ha cobertura.

S'admeten dietes vegetarianes o veganes?

Sí. Avisa'ns amb antelació i adaptem els menús a iurtes, guesthouses i pícnic per respectar les teves preferències o al·lèrgies.



Contacto

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

[Ver programa en la web](#)

Trekking

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00

