

TREKKING

TREKKING KYRGYZSTAN

Culture and nomadic peoples on a trekking trip to the Pamir and Tian-Shan mountains.



B4Experience

KIRGHIZISTAN



Un itinerario de alta montaña que une lo mejor de Tian Shan y Pamir-Alay: el mítico lago Ala Kul, las orillas de Issyk Kul y Song Kol, y los pasos de Sary Mogol y Traveller's Pass. Naturaleza intacta, cultura nómada y noches en yurtas te esperan en un viaje épico de verano entre picos, glaciares y valles verdes.

[Voir le programme sur le web](#)



MOIS RECOMMANDÉS

JUNE, JULY, AUGUST, SEPTEMBER



PRIX

Dès 2.250€ / pers.

Réductions pour groupes





Highlights

- CULTURAL DIVERSITY AND NOMADIC TRADITIONS
- NATURAL WONDERS.
- PERSONALIZED TREKKING PROGRAMS.
- EXTRA TRAVEL OPTIONS.

Groupe privé

100% personnalisable

À partir de (personnes)	Catégorie	Disponibilité	Nb. Jours	Prix/pers.
4	Standard	01 juin 2026 - 07 sept. 2026	16	2.250€
3	Standard	01 juin 2026 - 07 sept. 2026	16	2.390€
2	Standard	01 juin 2026 - 07 sept. 2026	16	2.995€

Voyagez avec votre famille ou vos amis.

*Contactez-nous pour vérifier la disponibilité via info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

Groupe ouvert

Partagez l'expérience avec d'autres voyageurs

Catégorie	Dates	Nb. jours	Places dispo.	Point de départ	Prix / pers.
✕ Pas de groupes ouverts disponibles, uniquement des groupes privés.					

*Contactez-nous pour vérifier la disponibilité via info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com



Inclus

- Private transfer to and from the airport
- Accommodation as per itinerary
- Private 4x4 vehicle for the entire route
- All meals as per itinerary
- Local guide throughout the trip (English-speaking)
- Permisos de zona fronteriza cuando sean necesarios
- Technical advice and equipment support

Non inclus

- Round-trip airfare to Kyrgyzstan (we can arrange it)
- Alcoholic beverages
- Porteador para Ala Kul (Día 2 a Día 5).
- Entradas a todos los edificios históricos.
- Saco de dormir y esterilla. (se puede alquilar).
- All personal expenses
- Tips (optional)
- Travel/cancellation insurance: optional but recommended (we can arrange it)
- Anything not described in the "INCLUDED" section



Itinéraire

DAY 1 : ARRIVAL / BISHKEK

Llegada a Bishkek y traslado al hotel. Tarde libre para descansar y recorrer la capital a tu ritmo antes de comenzar la ruta de montaña.

Accommodation: Hotel

Comida: NA

DAY 2 : ALA ARCHA NATIONAL PARK

Desayuno y salida hacia Karakol (7-8 h). Parada en la Torre de Burana, vestigio de la ruta de la Seda, con museo y balbal (estelas túrquicas). Continuación por la ribera de Issyk Kul. Al llegar, visita opcional de mezquita dungana y catedral ortodoxa.

Alojamiento: Guesthouse

Comida: desayuno + cena

DAY 3 : SON KUL

Traslado al inicio del sendero y marcha por el valle de Karakol (10 km, 5-6 h; +440 m). Bosques de abetos, prados y caballos pastando hasta el campamento (2.550 m). Tarde para pasear y aclimatar.

Alojamiento: Tiendas (2 pax/tienda)

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DAY 4 : TASH RABAT

Jornada exigente sobre canchales hasta el lago Ala Kul (3.500 m) alimentado por glaciares (10 km, 6-7 h; +1.030 m). Tarde libre para bordear sus orillas y disfrutar del paisaje alpino.

Alojamiento: Tiendas (2 pax/tienda)

Meals: breakfast + lunch + dinner

DAY 5 : ISSYK KUL

Travesía hacia el valle de Altyn Arashan (13 km, 6-7 h; -340 m / -1.400 m). Llegada a la yurta (2.450 m) y baño en sus aguas termales sulfurosas para recuperar piernas.

Alojamiento: Campamento de yurtas (3-4 pax/yurta)

Meals: breakfast + lunch + dinner

DAY 6 : KARAKOL

Última etapa suave junto al río (10 km, 4 h; -450 m) hasta Ak Suu. Traslado a Karakol y almuerzo local. Continuación hacia el campamento Bel Tam en la orilla sur de Issyk Kul con parada en el cañón Skazka.

Alojamiento: Campamento de yurtas (3-4 pax/yurta)

Meals: breakfast + lunch + dinner

DAY 7 : SIROTA CAMP

Carretera escénica hasta el lago Song Kol, pastos de verano sagrados para los nómadas. Posibilidad de demostración de cetrería (opcional). Degustación de airan y kumis. Noche en yurtas a pie de lago.

Alojamiento: Campamento de yurtas (3-4 pax/yurta)

Meals: breakfast + lunch + dinner

DAY 8 : ALA KUL LAKE

Cruce del paso Moldo Ashuu con curvas panorámicas y montañas multicolor camino a Kazarman (7-8 h). Paseo vespertino por el pueblo.

Alojamiento: Guesthouse

Meals: breakfast + lunch + dinner

DAY 9 : JYRGALAN

Jornada de carretera (6-7 h) con vistas desde el paso Kaldama y descenso entre matorrales y laderas. Llegada a Osh, check-in y paseo urbano; cena en restaurante.

Alojamiento: Hotel 3*

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DAY 10 : RETURN TO BISHKEK

Traslado al pueblo de Kojokelen (≈4 h, 2.200 m). Tarde de paseo por la garganta cercana. Cena casera y descanso en un alojamiento familiar.

Alojamiento: Guesthouse

Meals: breakfast + lunch + dinner

DAY 11 : RETURN

Etapla alpina por el "Garganta de los Tres Dragones" y formaciones rojas (12 km, 7-8 h; +1.013 m / -412 m). Vistas al Kichik Alay y descenso entre enebros hasta el valle Kosh-Moinok (2.800 m).

Alojamiento: Campamento de yurtas.

Comida: desayuno + almuerzo + cena

OTHER PROGRAM : 15 DAYS KYRGYZSTAN

Día largo y sostenido (20 km, 8 h; +1.749 m / -868 m). Paso Koshmoinok (3.210 m), almuerzo en casa local de Kyzyl Shoro (ducha y carga de dispositivos) y subida final de 9 km hasta las yurtas de Beshkol (3.600 m).

Alojamiento: Campamento de yurtas.

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 13: PASO SARY MOGOL (4.306 M) – SARY MOGOL

Ascenso por terreno de pedrera hasta el collado con vistas a picos glaciados y lagunas (14 km, 6–7 h; +925 m / -1.053 m). Almuerzo junto al río y final del trekking. Traslado (20 min) al alojamiento de Sary Mogol.

Alojamiento: Guesthouse

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 14: TRAVELLER'S PASS (4.100 M) – TULPAR KUL

Traslado (50 min) al lago Tulpar Kul. Marcha hacia el Campo Base del Pico Lenin y subida en zetas hasta Traveller's Pass con vistas al gigante de 7.134 m. Regreso por el mismo camino.

Alojamiento: Guesthouse

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 15: REGRESO A OSH

Desayuno y traslado a Osh (250 km, ≈5 h). Tarde Libre en Osh

Alojamiento: Hotel 3*

Comida: Desayuno

DÍA 16: REGRESO

Transfer al aeropuerto para el vuelo de vuelta y fin del viaje.

Payment and cancellation policy

Initial Deposit: To secure your place, a deposit of 30% of the total trip price is required at the time of booking.

Final Payment: The remaining amount, equivalent to 70% of the total, must be paid no later than 60 days before the departure date.

Extras: Additional trip costs, such as insurance, flights, or other optional services, must be paid in full at the time of booking.

Cancellation Insurance: The client may purchase trip cancellation insurance to obtain a refund of the full amount paid (according to its conditions).

The end user may withdraw from the contracted trip, having the right to a refund of the amounts paid, except for the penalties indicated, but must also pay the Agency the amounts listed below once the trip is confirmed. If the trip does not take place due to not reaching the minimum required number of participants, the client may keep the credit for future trips or request a full refund of the booking.

Cancellation Policy 3:

FULL REFUND UP TO 24 HOURS AFTER PURCHASE

- Up to 60 days before the trip: 100% refund of the trip price.
- Up to 45 days before the trip: 50% refund of the trip price.
- For periods shorter than those described in the cancellation policy, no refund of the amount paid will be made.

*Management fees of €250 apply.

*Cancellation fees for already issued bookings will not be refunded. If there are other non-refundable fees already issued, these will also not be refunded and will be deducted from the amount to be paid.

*The cancellation cost of issued flights is 100% of the amount.

Packing List

FUNCTIONAL CLOTHING:

- Softshell jacket (windproof, water-repellent, lightweight) for normal activities or Hardshell (waterproof Gore-Tex) only when very bad weather is forecast.
- Lightweight waterproof pants
- Warm jacket: down jacket or preferably primaloft (as they can withstand water)
- Light fleece
- Thermal pants and shirt to sleep in the shelter
- Shorts and technical T-shirts (quick-drying)
- Swimsuits
- Underwear (cotton not recommended)

HEAD:

- Light running cap
- Wool hat
- Neck gaiter
- Sunglasses

HANDS:

- Thin fleece gloves
- Trekking poles

FEET:

- Socks (non-cotton recommended)
- Trail running shoes or trekking boots
- Trekking sandals with heel strap (optional)

BACKPACKS:

- Comfortable backpack
- Rain cover for backpack
- Duffle bag

SHELTER MATERIAL:

- Sleeping bag or sleeping bag liner
- Earplugs

ACCESSORIES:

- Headlamp and battery or spare batteries
- Sunscreen, lip balm, and after sun

EAT/DRINK:

- Minimum 1L hydration system (Camelbak, water bottle, or flexible bottle)
- Thermos (optional)

- Snacks, nuts, gels, hydration, and enough energy bars, protein bars, nut mixes, magnesium tablets, and recovery supplements

TRAVEL EQUIPMENT:

- Casual clothes
- Passport, Visa, cash, insurance documentation, vaccination card
- Microfiber towel
- First aid kit and medication
- Thermal blanket
- Mobile phone and watch with route tracking
- Powerbank, camera, charging cables, headphones, selfie stick...

FAQs

¿Se necesitan permisos especiales?

Sí, algunas áreas cercanas a fronteras requieren permiso (p. ej., zona de Lenin Peak). En este viaje los permisos de frontera necesarios están incluidos; solicitaremos copia del pasaporte para gestionarlos con antelación.

¿Cuál es el nivel técnico y físico exigido?

El trek combina terreno de montaña sin pasos técnicos con jornadas largas, pedreras y pasos altos. Se recomienda buena forma física para caminar 5-8 h y afrontar +1.000 m de ascenso en algunos días. No hace falta experiencia de escalada.

¿Cuándo es la mejor época?

De junio a principios de septiembre. En verano los pasos suelen estar libres de nieve, los días son estables y las noches frescas en altura. En cotas altas puede haber viento y lluvia ocasional.

¿Hay apoyo de porteadores o caballos?

En el tramo del Alay se incluyen caballos de carga (hasta ~15 kg por persona). En Ala Kul no está incluido porteador; puedes contratarlo aparte si lo necesitas.

¿Qué tipo de alojamiento se utiliza?

Una combinación auténtica de hoteles locales, guesthouses y campamentos de yurtas, además de 2 noches en tienda durante el Ala Kul. Habitaciones y yurtas compartidas; aseos a menudo exteriores en zonas rurales.

¿Qué comidas están incluidas?

Pensión completa durante el recorrido: desayunos, almuerzos (muchas veces tipo picnic) y cenas caseras en yurtas/guesthouses. Cocina kirguisa abundante con panes, sopas y platos de carne. Dinos tus alergias o si eres vegetariano/vegano y lo adaptamos.

¿El agua es potable en ruta?

En yurtas y campamentos se hierve el agua para beber. En montaña usamos arroyos y manantiales; recomendamos llevar filtro o pastillas y botella reutilizable para evitar plásticos.

¿Puedo dejar equipaje que no usaré durante el trek?

Sí, es posible almacenar equipaje extra en la ciudad antes de comenzar la ruta para viajar ligero durante los tramos de trekking.

¿Es obligatorio el seguro de rescate?

El seguro de viaje/salud no está incluido y es altamente recomendable. Para una actividad de montaña a más de 4.000 m, sugerimos una póliza que cubra evacuación y gastos médicos. Consulta condiciones con tu aseguradora.

¿Cómo llego al punto de inicio y desde dónde termino?

El viaje empieza en Bishkek y finaliza en Osh. Organiza tus vuelos de llegada/salida acorde a estas ciudades. Si necesitas traslados adicionales, consúltanos.

¿Qué temperaturas debo esperar?

En verano, de 20–25 °C de día y 10–15 °C por la noche en altura; si llueve refresca y en pasos altos puede hacer frío y viento. Lleva capas y protección impermeable.

¿Cómo son las duchas y los baños?

En yurtas y guesthouses suele haber ducha caliente en horario limitado; los aseos a menudo son exteriores. En tienda, sin duchas; en Altyn Arashan hay termas.

¿Qué pasa si cambia el tiempo?

La seguridad manda. El guía puede ajustar horarios, ritmo o ruta ante mal tiempo, nieve en pasos o crecidas de ríos, manteniendo la experiencia y la seguridad del grupo.

¿Cuál es el peso permitido para el equipaje de carga?

En los tramos con caballos de apoyo calculamos alrededor de 15 kg por persona. El resto viaja en tu mochila de día (agua, ropa ligera, cámara y snacks).

¿Se pueden alquilar bastones o saco?

Sí, podemos facilitar bastones y sacos de dormir bajo petición y con coste adicional, sujetos a disponibilidad.

¿Hay cobertura móvil o Wi-Fi?

Buena conexión en ciudades; en ruta, señal irregular. En algunas yurtas hay paneles solares para cargar móviles (uso limitado). En montaña no hay cobertura.

¿Qué gastos no están incluidos?

No incluyen: comidas en Bishkek/Osh, bebidas, propinas, seguros, porteador en Ala Kul, entradas y city tours, agua embotellada y cualquier servicio no mencionado como incluido.

¿Cuál es la distancia total y las cotas?

El trekking suma unos 104 km con cotas entre 2.186 m y 4.306 m, combinando valles, canchales y grandes pasos.

¿Se admiten dietas vegetarianas o veganas?

Sí. Avísanos con antelación y adaptamos menús en yurtas, guesthouses y picnics para respetar tus preferencias o alergias.



Contact

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

