

ESCURSIONISMO

TREK PAMIR: CAMPO BASE LENIN E YUKHINA PEAK (5130MTS.)

9 giorni di trekking d'alta quota in Kirghizistan fino al Campo Base Lenin e alla cima dello Yukhina (5.130 m).



KIRGHIZISTAN



Trekking di 9 giorni nelle montagne Pamir-Alay del sud del Kirghizistan, dormendo in case locali, yurte e tende d'alta quota. Raggiungerai il Campo Base del Pico Lenin (4.400 m) e la cima dello Yuhina Peak (5.130 m), combinando passi d'alta montagna, laghi alpini e contatto diretto con la cultura nomade kirghisa.

[View program on the web](#)

<https://b4experience.com/trip/trekking-kyrgyzstan/>

RECOMMENDED MONTHS

JULY, AUGUST, SEPTEMBER



PRICES

From 1.090€ /person

Group discounts





Highlights

- SALITA AL YUKHINA PEAK (5.130 M)
- NOTTE AL CAMPO BASE LENIN A 4.400 M
- PASSI DI SARY MOGUL E TRAVELLER'S PASS CON PAESAGGI LUNARI
- CONVIVENZA IN YURTE E CASE LOCALI IN VILLAGGI KIRGHISI

Private group

100% customizable

From (People)	Category	Availability	Days	Price per pers.
4	Standard	01/07/2026 16:00:00 - 06/09/2026 17:00:00	10	1.090€
3	Standard	01/07/2026 16:00:00 - 06/09/2026 17:00:00	10	1.150€
2	Standard	01/07/2026 16:00:00 - 06/09/2026 17:00:00	10	1.350€

Travel with your family or group of friends.

*Confirm availability at info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

Open group

Share the experience with other travelers

Dates	Nº days	Avail. spots	Price per pers.
14 ago 2026	10	T:6 O:0 6	1.150€

*Check availability at info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com



Includes

- Trasferimento privato da e per l'aeroporto
- Alloggio secondo il piano dell'itinerario.
- Veicolo privato 4x4 per tutto il percorso
- Tutti i pasti secondo il piano dell'itinerario.
- Guida locale per tutto il percorso (parla inglese).
- Cavalli da carico e portatori per i bagagli (solo i primi 5 giorni).
- Permessi per zone di confine quando necessario.
- Consulenza tecnica e attrezzatura.

Not included

- Biglietto aereo andata e ritorno per il Kirghizistan (possibilità di gestione).
- Bevande alcoliche.
- Ingressi a tutti gli edifici storici.
- Sacco a pelo e materassino (possibilità di noleggio).
- Tutte le spese di carattere personale.
- Mance (opzionali).
- Assicurazione viaggio/annullamento: opzionale ma consigliata (possibilità di gestione).
- Tutto quanto non descritto nella sezione "INCLUSO".



Itinerary

GIORNO 1: ARRIVO A OSH

Arrivo a Osh e trasferimento in hotel. Pomeriggio libero per riposare ed esplorare la città al tuo ritmo prima di iniziare il percorso di montagna.

Alloggio: Hotel 3*

Pasti: NA

GIORNO 2: OSH - VILLAGGIO DI KOJOKELLEN

Partenza dalla città di Osh verso il villaggio di Kojokelen (2.200 m), godendo dei paesaggi delle pendici del Pamir-Alay. Dopo circa 3,5 ore di strada si raggiunge questo tranquillo villaggio rurale. Camminata fino alla gola vicina prima di cenare con cibo casalingo e riposarsi in una guesthouse familiare.

Alloggio: Guesthouse

Pasti (guesthouse): colazione + pranzo + cena (cibo casalingo).

GIORNO 3: KOJOKELLEN - PASSO SARY BELL - VALLE KOSHMOINOK

Inizio del trekking attraversando un piccolo ponte di legno e salendo per circa 5 ore con vista sulla gola rocciosa rossa "Three Dragons Gorge". Dalla sella si possono vedere le cime del Kichik Alay e i paesaggi alpini del Pamir. Discesa tra ginepri fino alla valle di Kosh-Moinok (2.800 m). Cena casalinga e notte in campo di yurte.

Alloggio: Campo di yurte condivise

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 4: VALLE KOSHMOINOK - PASSO KOSHMOÏNOK - CAMPO BESHKOL

Giornata impegnativa e soprattutto di salita. Dopo una colazione abbondante, si sale di circa 400 m fino al passo di Koshmoinok (3.210 m). Il sentiero scende tra boschi e continua nella valle fino al villaggio di Kyzyl Shoro, dove si pranza in una casa locale, con doccia e possibilità di ricaricare le batterie. Dopo un tratto quasi pianeggiante e una lunga salita di 9 km attraversando il fiume più volte, si raggiunge il campo di yurte di Beshkol (3.600 m).

Alloggio: Campo di yurte condivise

Pasto: colazione + pranzo + cena

GIORNO 5: BESHKOL – PASSO SARY MOGOL (4.303 M) – CAMPO ZHANYRYK

Giornata di alta montagna. Si segue il ruscello fino alla base del passo Sary Mogol e si sale per un pendio di detriti fino a 4.303 m, con vista su cime ghiacciate e laghi alpini. La discesa avviene su stretti tratti di detriti fino a una valle, dove si pranza accanto al fiume. Si prosegue seguendo un piccolo ruscello fino al campo di yurte di Zhanyryk (3.300 m).

Alloggio: Campo di yurte condivise

Pasto: colazione + pranzo + cena

GIORNO 6: ZHANYRYK – VILLAGGIO SARY MOGOL – LAGO TULPAR KOL

Trekking facile di circa 3 ore su una pista accanto al fiume fino al villaggio di Sary Mogol, osservando la vita nomade e le yurte dei pastori. Pranzo e doccia calda in una casa locale (homestay) con accesso wifi. Nel pomeriggio trasferimento in veicolo nell'area di Tulpar Kol, un gruppo di laghi ai piedi del Pico Lenin, ideale per passeggiate e foto. Notte in yurte vicino al Campo Base del Lenin.

Alloggio: Campo di yurte condivise

Pasto: colazione + pranzo + cena

GIORNO 7: TULPAR KOL – PASSO DEL VIAGGIATORE – CAMPO UNO (4.400 M)

Tappa più dura del circuito. Partenza presto verso sud da Tulpar Kol in direzione del Campo 1, situato a 4.400 m ai piedi del Pico Lenin. Si attraversano diversi campi di alpinisti e si sale il Passo del Viaggiatore (Traveller's Pass) su un pendio ripido a zigzag, con viste spettacolari sul Pamir. Dopo la discesa per il pranzo, si continua la salita fino al campo, superando un ultimo tratto molto ripido ed esposto al vento e alla meteorologia.

Alloggio: Tende doppie d'alta montagna

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 8: SALITA AL YUHINA PEAK (5.130 M) – CAMPO UNO

Salita chiave del viaggio. Dopo colazione si inizia la salita al vicino Pico Yuhina (5.130 m). La pendenza è pronunciata e l'altitudine si fa sentire, per cui l'avanzamento è lento per circa 4 ore fino alla cima, circondata da grandi ghiacciai e dalle pareti del Pico Lenin. Pranzo in vetta e discesa di circa 2 ore fino al Campo 1 per cena e riposo nella tenda.

Alloggio: Tende doppie d'alta montagna

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 9: CAMPO UNO – TULPAR KOL – OSH

Ultimo giorno di trekking. Dopo colazione si percorrono nuovamente circa 15 km dal Campo 1 alle yurte di Tulpar Kol, scendendo con vista continua sulla valle glaciale. Pranzo al campo accanto al lago e incontro con il veicolo per tornare a Osh.

Alloggio: Hotel 3*

Pasti (hotel): colazione + pranzo

GIORNO 10: RIENTRO

Trasferimento all'aeroporto per il volo di rientro e fine del viaggio.

Politica di pagamento e cancellazione

Deposito Iniziale: Per garantire il posto, è richiesto un pagamento iniziale del 30% dell'importo totale del viaggio al momento della prenotazione.

Pagamento Finale: L'importo restante, equivalente al 70% del totale, deve essere saldato al più tardi 60 giorni prima della data di partenza.

Extra: I costi aggiuntivi del viaggio, come assicurazioni, voli o altri servizi opzionali, devono essere pagati completamente al momento della prenotazione.

Assicurazione annullamento: Il cliente potrà stipulare un'assicurazione annullamento viaggio per ottenere il rimborso dell'intero importo pagato (secondo le sue condizioni).

L'utente finale potrà rinunciare al viaggio prenotato, avendo diritto al rimborso delle somme versate, salvo le penali indicate, ma dovrà inoltre soddisfare l'Agenzia delle somme indicate di seguito una volta confermato il viaggio. Se questo non si dovesse svolgere per mancato raggiungimento dei posti minimi necessari, il cliente potrà mantenere il credito per viaggi futuri o richiedere il rimborso integrale della prenotazione.

Politica di cancellazione 3:

RIMBORSO COMPLETO FINO A 24H DOPO L'ACQUISTO

- Fino a 60 giorni prima del viaggio rimborso del 100% dell'importo del viaggio.
- Fino a 45 giorni prima del viaggio rimborso del 50% dell'importo del viaggio.
- Per i termini inferiori a quelli descritti nella politica di cancellazione, non verrà rimborsato l'importo già pagato.

*Si applicano spese di gestione di 250€.

*Non verranno rimborsate spese di cancellazione di prenotazioni già emesse. Se esistono altre spese non rimborsabili già emesse, anch'esse non verranno rimborsate e verranno detratte dall'importo da rimborsare.

*Il costo di cancellazione di voli emessi è del 100% dell'importo.

Off Trail S.L. agisce in questo viaggio combinato come rivenditore/commercializzatore. Nelle partenze programmate aperte, la realizzazione del viaggio richiede un minimo di 4 persone iscritte confermate, informando il viaggiatore tramite il portale cliente quando viene raggiunto tale minimo per poter confermare la partenza. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo indicato, l'organizzatore potrà cancellare il viaggio e notificarlo al viaggiatore entro il termine legale applicabile fino a 20 giorni naturali prima della partenza. Nelle partenze private o viaggi su misura, il programma si considera confermato dal momento dell'accettazione della prenotazione, trattandosi di un viaggio progettato specificamente per il numero di persone indicato nel contratto e con prezzo adeguato a tale configurazione. In caso di cancellazione per mancato raggiungimento del minimo richiesto, il viaggiatore avrà diritto al rimborso integrale delle somme versate, senza compensazioni aggiuntive.

Lista del materiale**ABBIGLIAMENTO FUNZIONALE:**

- Giacca Softshell (antivento, idrorepellente, leggera) per attività normali o Hardshell (Gore Tex impermeabile) solo quando si prevede maltempo intenso.
- Pantaloni leggeri impermeabili
- Giacca calda: giacca a piumino o preferibilmente primaloft (poiché possono resistere all'acqua)
- Pile leggero
- Pantaloni termici e maglietta per dormire nel rifugio
- Pantaloncini e magliette tecniche (ad asciugatura rapida)
- Costumi da bagno
- Intimo (si consiglia che non sia di cotone)

TESTA:

- Berretto leggero per correre
- Berretto di lana
- Scaldacollo
- Occhiali da sole

MANI:

- Guanti sottili in pile
- Bastoncini da trekking

PIEDI:

- Calzini (preferibilmente non di cotone)
- Scarpe da trail running o scarponi da trekking
- Sandali da trekking con cinturino al tallone (opzionale)

ZAINI:

- Zaino confortevole
- Copertura per zaino da pioggia
- Borsa di tela

MATERIALI PER IL RIFUGIO:

- Sacco a pelo o fodera per sacco
- Tappi per le orecchie

ACCESSORI:

- Torcia frontale e batteria o batterie di riserva
- Crema solare, burrocacao e doposole

CIBO/BERE:

- Sistema di idratazione minimo 1l (Camelbag, borraccia o bottiglia flessibile)
- Thermos (opzionale)

- Snack, frutta secca, gel, integratori per l'idratazione e sufficienti barrette energetiche, barrette proteiche, mix di frutta secca, compresse di magnesio e integratori per il recupero

EQUIPAGGIAMENTO DA VIAGGIO:

- Abbigliamento informale
- Passaporto, visto, contanti, documenti dell'assicurazione, libretto delle vaccinazioni
- Asciugamano in microfibra
- Kit di pronto soccorso e medicinali
- Coperta termica
- Cellulare e orologio con tracciamento percorso
- Powerbank, fotocamera, cavi di ricarica, cuffie, selfie stick...

FAQs

Qual è la durata e la struttura generale del trekking?

Il programma ha una durata di 10 giorni e 9 notti. Si percorrono circa 100 km attraverso le montagne Pamir-Alay, con partenza e arrivo nella città di Osh. L'itinerario combina villaggi rurali, valli alpine, passi d'alta montagna, il Campo Base del Pico Lenin (4.400 m) e la salita allo Yukhina Peak (5.130 m).

Quale livello fisico e tecnico è necessario per partecipare?

Il percorso è classificato come difficile a causa dell'altitudine del Campo Base Lenin e dello Yuhina Peak. Non è un percorso tecnico, ma richiede una buona condizione fisica per superare diversi giorni di trekking lungo e forti dislivelli in quota. È importante essere abituati a camminare in montagna e a dormire sopra i 3.000-4.000 m.

È necessaria esperienza precedente in alta montagna?

Non è richiesta esperienza nell'arrampicata, ma il percorso attraversa passi sopra i 4.300 m e arriva a una cima di 5.130 m. Ciò implica camminare con meno ossigeno e possibili sintomi di mal di montagna. Si consiglia di aver già fatto trekking di più giorni e avere qualche esperienza sopra i 3.000 m per godere del viaggio in sicurezza e comodità.

È un trek tecnico? Avrò bisogno di ramponi o piccozza?

Il programma non include tratti di arrampicata su ghiaccio e non richiede materiale tecnico specifico come ramponi o piccozza. Si tratta di un trekking d'alta montagna su sentieri e morene, con pendenze impegnative e terreno di pietre mobili, pertanto l'unico requisito di materiale indicato è disporre di scarponi da trekking solidi e adatti a questo tipo di terreno.

Che tipo di alloggi si usano durante il viaggio?

Durante il trek si combinano una notte in guesthouse familiare a Kojokelen, quattro notti in campi di yurte in diverse valli e laghi, e due notti in tende doppie d'alta montagna al Campo Uno. I servizi variano: alcune sistemazioni offrono doccia calda e wifi, mentre altre non hanno elettricità né bagno interno. A Osh c'è un hotel 3*.

Qual è il piano pasti incluso?

Durante il trek sono inclusi tre pasti al giorno: colazione, pranzo e cena. Nei villaggi e nelle yurte si servono pasti casalinghi locali; nelle giornate di trekking si organizzano pranzi in cammino o in guesthouse. L'ultimo giorno include colazione e pranzo prima del ritorno a Osh. Fuori dalle date del programma, i pasti a Osh non sono inclusi nel prezzo.

Quale attrezzatura personale è indispensabile portare?

Non è richiesta attrezzatura tecnica come ramponi o piccozza, ma è necessario avere scarponi da trekking robusti adatti a terreno roccioso e d'alta montagna. Inoltre, i sacchi a pelo non sono inclusi, quindi dovrai portare il tuo o noleggiarne uno a costo giornaliero.

Posso lasciare bagagli che non userò durante il trek?

Sì, è possibile depositare bagagli extra in città prima di iniziare il percorso per viaggiare leggeri durante i tratti di trekking.

L'assicurazione di soccorso è obbligatoria?

L'assicurazione viaggio/salute non è inclusa ed è altamente raccomandata. Per un'attività di montagna sopra i 5.000 m, consigliamo una polizza che copra evacuazione e spese mediche. Consulta le condizioni con la tua assicurazione.

Come arrivo al punto di inizio e dove finisco?

Il viaggio inizia e termina a Osh. Organizza i tuoi voli di arrivo/partenza in base a queste città. Se necessiti di trasferimenti aggiuntivi, contattaci.

Quali temperature devo aspettarmi?

In estate, da 20 a 25 °C di giorno e 10-15 °C di notte in quota; se piove fa fresco e nei passi alti può fare freddo e vento. Porta strati e protezione impermeabile.

Com'è la situazione docce e bagni?

Nelle yurte e guesthouse solitamente c'è doccia calda a orario limitato; i servizi igienici sono spesso esterni. In tenda, senza docce; ad Altyn Arashan ci sono terme.

Qual è il periodo migliore per fare questo trekking?

Il programma è disponibile da luglio a inizio settembre. In queste date le condizioni di montagna sono più stabili e i passi alti come Sary Mogol e Traveller's Pass sono generalmente accessibili.

Qual è il peso consentito per il bagaglio a carico?

Nei tratti con cavalli di supporto stimiamo circa 15 kg a persona. Il resto viaggia nello zaino giornaliero (acqua, abbigliamento leggero, fotocamera e snack).

Si possono noleggiare bastoni o sacco a pelo?

Sì, possiamo fornire bastoni e sacchi a pelo su richiesta e con costo aggiuntivo, soggetti a disponibilità.

C'è copertura mobile o Wi-Fi?

Buona connessione nelle città; in percorso segnale irregolare. In alcune yurte ci sono pannelli solari per caricare i cellulari (uso limitato). In montagna non c'è copertura.

Sono accettate diete vegetariane o vegane?

Sì. Avvisaci in anticipo e adattiamo i menu in yurte, guesthouse e picnic per rispettare le tue preferenze o allergie.



Contact

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

View program on the web

