

EXPEDICIONES 2018

LENIN PEAK (7.134 m.). - Kirguistán



CORDILLERA DEL PAMIR- ASIA CENTRAL

EXPEDICION CON GUIA LOCAL EN GRUPO INTERNACIONAL

Fechas: julio y agosto de 2018 (Consultar apartado fechas de esta ficha)

FECHA DE LA EXPEDICIÓN CON GUÍA LOCAL DE HABLA ESPAÑOLA:
27 de julio al 19 de agosto de 2018

Duración: 23/24 días

Salida: Madrid/Barcelona (otras ciudades consultar)



INTRODUCCIÓN:

El Lenin Peak está situado entre Kirguistán y Tayikistán en la cadena montañosa del **Pamir**. La montaña es uno de los tres siete miles en el territorio de **Kirguistán**. Los otros dos son el **pico Pobeda** (7439 m) y el **pico Khan-Tengri** (7010 m). **El Lenin Peak** es el más accesible de los tres, desde el punto de vista técnico.

En general, el **Lenin Peak** es el punto de partida para los montañeros que intentan el programa "**Leopardo de las Nieves**". El **Leopardo de las Nieves** fue un premio soviético de montañismo que se concedía a los alpinistas que ascendían las cimas más altas de la Unión Soviética. Para obtener este reconocimiento era necesario ascender los Picos: **Comunismo (7.495m)**, **Lenin (7.134 m)**, **Korgenevskaya (7.105 m)** y **Pobeda (7.439 m)**. Todos ellos se encuentran en la Cordillera del Pamir, excepto el **Pobeda**, que está en la **Cordillera del Tian Shan**. Aquellos que completaran el desafío recibirían una medalla y el título de **Leopardo de las Nieves**.

El Campamento Base en Achik Tash (3.600 m) está gestionado por una empresa privada y es un lugar muy agradable con prados de hierba cubiertos de edelweiss y una buena infraestructura que hará que nuestra estancia sea cómoda. Para la ascensión utilizaremos el método de expedición estableciendo los campamentos superiores mientras nos aclimatamos y ascendiendo alguna otra cumbre menor.



El objetivo de esta expedición es alcanzar una cumbre de más de 7.000 metros de altura. Hemos decidido proponer el **Pico Lenin (7.134 m)** por ser una montaña especialmente bella, cubierta de glaciares, y con grandes posibilidades de conseguir llegar a su cima.

El Lenin Peak es uno de los 7 miles más accesibles del mundo pero que cuenta con dimensiones himaláyicas. La ruta de ascensión es poco técnica, no obstante, **es una montaña difícil y con riesgos que deben ser valorados**, requiere experiencia en montañas de altitud, una buena condición física y una aclimatación adecuada. Las principales dificultades para los alpinistas que ascienden al pico son la altitud, las bajas temperaturas, los períodos de mal tiempo y, por supuesto, las grietas glaciares.

Aragón Aventura programa 3 modalidades para intentar alcanzar la cima del **Pico Lenin**, para que podáis elegir la que más se adapte a vosotros y vuestras condiciones:

- **La expedición sin Guía**
- **La Expedición con Guía Local en Grupo Internacional**
- **La Expedición con Guía de Alta Montaña UIAGM de Aragón Aventura desde España**

Esta ficha técnica corresponde a las **EXPEDICIONES CON GUÍA DE MONTAÑA LOCAL EN GRUPO INTERNACIONAL**, es decir, uniéndose a un grupo internacional ya constituido, con fechas fijas y servicios hasta la cima incluidos. (**Consultar el apartado fechas de esta ficha técnica**)

HAY OTRAS FICHAS TECNICAS QUE CORRESPONDEN A LAS EXPEDICIONES SIN GUÍA Y CON GUÍA DE ALTA MONTAÑA UIAGM DE ARAGÓN AVENTURA, SOLICITAR INFORMACIÓN SI ESTÁIS INTERESADOS EN ELLAS.



FECHAS DE LA EXPEDICIÓN EN GRUPO INTERNACIONAL CON GUIA LOCAL DE HABLA ESPAÑOLA:

➤ **27 de julio al 19 de agosto de 2018**

PROGRAMA DE LA EXPEDICION EN GRUPO INTERNACIONAL CON GUIA LOCAL DE HABLA ESPAÑOLA:

DÍA 27/07: MADRID/BARCELONA

Salida del vuelo internacional de Madrid o Barcelona, normalmente vuelo nocturno

DÍA 28/07: - BISHKEK

Llegada a Bishkek al aeropuerto internacional "Manas", después de recoger el equipaje y pasar el control de aduanas a su llegada, se encontrará con un representante de nuestro corresponsal local que le dará todos los documentos y permisos necesarios. Traslado a hotel de 3 estrellas ubicado en el centro de **Bishkek**. Alojamiento y desayuno

DÍA 29/07: OSH- CAMPO BASE DE ACHIK TASH (3.600 m)

Después de un desayuno temprano, traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de la mañana **Bishkek-Osh**. En **Osh** será recibido por nuestro representante y transporte en un camión todo terreno hasta el **Campo Base en Achik Tash**, a unos 300 Km. por carretera, unas 10 o 12 horas de viaje. Noche en campamento.

DÍA 30/07: CAMPO BASE (3.600 m)

Día de descanso, adaptación y aclimatación en el Campo Base, excursión hasta el **collado Puteshesvennikov**. Noche en tiendas.

DÍA 31/07: CAMPO BASE (3.600 m)

Seguimos con la aclimatación y preparativos para subir al día siguiente al Campo I. Noche en tiendas

DÍA 01/08: CAMPO BASE (3.600 m) - CAMPO 1 (4.400 m)

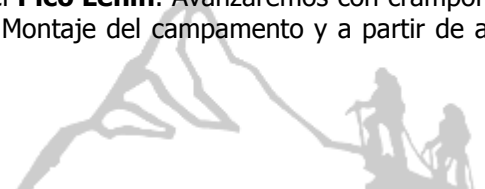
Después del desayuno, vamos al campamento 1. El equipaje se puede enviar a caballo, para evitar porteos sucesivos (**por un cargo adicional**). El camino atraviesa los prados alpinos, a través del **paso Puteshestvennikov** y a lo largo del **glaciar Lenin**. Duración de la marcha de 5 a 7 horas. Este será nuestro verdadero Campamento Base, donde la organización también nos aloja y cocina (prever que las inclemencias meteorológicas a principio temporada pueden traer problemas en el Campo 1). Noche en tiendas

DÍA 02/08: CAMPO 1, ENTRENAMIENTO HIELO Y ROCA

Por la mañana haremos un ejercicio de técnicas de progresión en glaciar, trabajaremos en equipo con cuerdas, ascenso y descenso por cuerdas fijas, habilidades de auto rescate y rescate de heridos en grietas. Por la tarde descanso y preparativos de nuestras cosas para subir al día siguiente al Campo 2. Noche en tiendas

DÍA 03/08: CAMPO 1 (4.400 m)- CAMPO 2 (5.300 m)

Saldremos muy temprano, ascenso a lo largo de la vertiente norte del **Pico Lenin**. Avanzaremos con crampones, cruzando grietas, hasta llegar al Campo 2, después de 7 a 9 horas. Montaje del campamento y a partir de aquí somos nosotros los que debemos cocinar nuestra comida.



DÍA 04/08: CAMPO 2 (5.300 m)- CAMPO 1 (4.400 m)

Descenso al Campo 1. Noche en tiendas

DÍA 05/08: CAMPO 1

Día de descanso en el Campo 1.

DÍA 06/08: CAMPO 1 (4.400 m)- CAMPO 2 (5.300 m)

Volveremos a ascender al Campo 2, ya mejor aclimatados a la altitud, con la idea de dormir allí esta noche.

DÍA 07/08: CAMPO 2 (5.300 m)- CAMPO 3 (6.100 m)

Desayuno y saldremos hacia el Campo 3. Primero nos enfrentaremos a una empinada subida hasta una amplia cresta, por la que avanzaremos hasta otra fuerte subida que nos llevará a **Razdelnaya**, donde se instala el Campo 3. La duración del recorrido será de 4 a 6 horas. Pasaremos la noche en el campamento 3, auto-cocina.

DÍA 08/08: CAMPO 3 (6.100 m)- CAMPO 1 (4.400 m)

Temprano en la mañana comenzamos el descenso desde el campamento 3 al campamento 1 o al Campo Base, para recuperarnos bien antes del ataque definitivo a la cima.

DÍAS 09 y 10/08: CAMPO 1 (4.400 m)

Días de descanso y preparativos en el Campo 1 o en el Campo base. Noche en el Campo 1

DÍA 11/08: CAMPO 1 (4.400 m)- CAMPO 2 (5.300 m)

DÍA 12/08: CAMPO 2 (5.300 m)- CAMPO 3 (6.100 m)

DÍA 13/08: CAMPO 3 (6.100 m) – CIMA DEL LENNIN PEAK (7.134 m)- CAMPO 3

Salimos antes del amanecer. Ascenderemos por una amplia cresta hasta una escarpada elevación de hielo y nieve "El Cuchillo", situada a una altitud de 6.700 m. En esta zona hay cuerdas fijas. Continuaremos por amplios campos nevados y colinas pedregosas hasta llegar a la cima del Pico Lennin. Después de disfrutar de sus vistas y un pequeño descanso, descendemos por la misma ruta hasta el campo 3, donde dormiremos esta noche.

¡Importante! Si no se alcanza la cumbre antes de las 14:00, se debe regresar y descender al Campamento 3

DÍA 14/08: CAMPO 3 (6.000 m)- CAMPO 1 (4.400 m)

Recogida de campamentos y descenso hasta el Campo 1.

DÍA 15/08: CAMPO 1 (4.400 m)- CAMPO BASE (3.600 m)

Trek al campamento base. El equipaje se puede enviar a caballo (por un cargo adicional). Entrega de certificados a quienes hayan conseguido la cumbre.

DÍA 16/08: DIA DE RESERVA

DÍA 17/08: CAMPO BASE (3.600 m)- OSH

Después del desayuno, organizamos el equipaje y traslado en vehículos a Osh. Noche en Hotel

DÍA 18/08: OSH- BISHKEK

Desayuno temprano y traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de la mañana de a **Bishkek**. En Bishkek nos recibirá nuestro corresponsal local y nos llevarán al hotel en la ciudad 3***, alojamiento y desayuno

DÍA 19/08: BISHKEK – ESPAÑA.

Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a España.



PRECIOS DE LA EXPEDICIÓN CON GUIA LOCAL DE HABLA ESPAÑOLA:

EXPEDICIÓN CON GUÍA LOCAL DE HABLA ESPAÑOLA EN GRUPO INTERNACIONAL, SERVICIOS HASTA LA CIMA INCLUIDOS, NO INCLUYE VUELOS INTERNACIONALES

Precio por persona:	1.785€
Precio de referencia de los vuelos internacionales	650€/persona*

*** Precio del vuelo con la tarifa más económica y tasas aéreas incluidas a fecha de confección de esta ficha técnica, a reconfirmar en el momento de la reserva, ya que puede haber variaciones.**

FECHAS DE LA EXPEDICIÓN EN GRUPO INTERNACIONAL CON GUIA LOCAL DE HABLA INGLESA:

- 1 al 22 de julio de 2018
- 15 de julio al 5 de agosto de 2018
- 22 de julio al 12 de agosto de 2018
- 29 de julio al 19 de agosto de 2018
- 5 al 26 de agosto de 2018
- 12 de agosto al 2 de septiembre de 2018

Las fechas indicadas son los días de comienzo y final de la expedición en BISHKEK. El participante debe tenerlo en cuenta a la hora de reservar los vuelos internacionales

PROGRAMA DE A EXPEDICION EN GRUPO INTERNACIONAL CON GUIA LOCAL DE HABLA INGLESA:

DÍA 1º: MADRID/BARCELONA

Salida del vuelo internacional de Madrid o Barcelona, normalmente vuelo nocturno

DÍA 2º: - BISHKEK

Llegada a Bishkek al aeropuerto internacional "Manas", después de recoger el equipaje y pasar el control de aduanas a su llegada, se encontrará con un representante de nuestro corresponsal local que le dará todos los documentos y permisos necesarios. Traslado a hotel de 3 estrellas ubicado en el centro de **Bishkek**. Alojamiento y desayuno

DÍA 3º: OSH- CAMPO BASE DE ACHIK TASH (3.600 m)

Después de un desayuno temprano, traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de la mañana **Bishkek-Osh**. En **Osh** será recibido por nuestro representante y transporte en un camión todo terreno hasta el **Campo Base en Achik Tash**, a unos 300 Km. por carretera, unas 10 o 12 horas de viaje. Noche en campamento.

DÍA 4º.- 30/07: CAMPO BASE (3.600 m)

Día de descanso, adaptación y aclimatación en el Campo Base. Noche en tiendas



DÍA 5º: CAMPO BASE (3.600 m)- PETROVSKY PEAK (4.000 m)

Ascenso al **Petrovsky Peak** u otra cumbre de similar altura, para ir tomando contacto con la montaña e ir aclimatando en diente de sierra. Regreso al campo base, donde descansaremos y prepararemos nuestras cosas para subir al día siguiente al Campo 1. Noche en tiendas

DÍA 6º: CAMPO BASE (3.600 m) - CAMPO 1 (4.400 m)

Después del desayuno, vamos al campamento 1. El equipaje se puede enviar a caballo, para evitar porteos sucesivos (**por un cargo adicional**). El camino atraviesa los prados alpinos, a través del **paso Puteshestvennikov** y a lo largo del **glaciar Lenin**. Duración de la marcha de 5 a 7 horas. Este será nuestro verdadero Campamento Base, donde la organización también nos aloja y cocina (prever que las inclemencias meteorológicas a principio temporada pueden traer problemas en el Campo 1). Noche en tiendas

DÍA 7º: DIA DE ACLIMATACIÓN

Salimos del campamento después del desayuno. El ascenso no requiere equipo especial. Dependiendo del estado del grupo, se puede subir **Domashniy Peak** (4.700 m) o al **Yukhin Peak** (5.100 m). Regreso al Campamento 1. Noche en tiendas

DÍA 8º: DIA DE DESCANSO Y PREPARACIÓN PARA LA ASCENSIÓN

Por la mañana haremos un ejercicio de técnicas de progresión en glaciar, trabajaremos en equipo con cuerdas, ascenso y descenso por cuerdas fijas, habilidades de auto rescate y rescate de heridos en grietas. Por la tarde descanso y preparativos de nuestras cosas para subir al día siguiente al Campo 2. Noche en tiendas

DÍA 9º: CAMPO 1 (4.400 m)- CAMPO 2 (5.300 m)

Salimos a las 4 en punto de la mañana. Ascenso a lo largo de la vertiente norte del **Pico Lenin**. Avanzaremos con crampones, cruzando grietas, hasta llegar al Campo 2, después de 7 a 9 horas. Montaje del campamentos y a partir de aquí somos nosotros los que debemos cocinar nuestra comida.

DÍA 10º: CAMPO 2 (5.300 m)- CAMPO 3 (6.100 m)

Desayuno y saldremos hacia el Campo 3. Primero nos enfrentaremos a una empinada subida hasta una amplia cresta, por la que avanzaremos hasta otra fuerte subida que nos llevará a la cima del **pico Razdelnaya**, descendemos y en el Plateau, al abrigo de la montaña se instala el Campo 3. La duración del recorrido será de 4 a 6 horas. Pasaremos la noche en el campamento 3, auto-cocina.

DÍA 11º: CAMPO 3 (6.100 m)- CAMPO BASE (3.600 m)

Temprano en la mañana comenzamos el descenso desde el campamento 3 al campamento 1. Almuerzo en el campamento 1. Después del almuerzo, descenso al Campo base. Cena y noche en el Campo base.

DÍA 12º y 13º: CAMPO BASE

Días de descanso y preparación para el asalto a la cumbre.

DÍA 14º: CAMPO BASE (3.600 m) - CAMPO 1 (4.400 m)

DÍA 15º: CAMPO 1 (4.400 m)- CAMPO 2 (5.300 m)

DÍA 16º: CAMPO 2 (5.300 m)- CAMPO 3 (6.100 m)

DÍA 17º: CAMPO 3 (6.100 m) – CIMA DEL LENNIN PEAK (7.134 m)- CAMPO 3

Salimos antes del amanecer. Ascenderemos por una amplia cresta hasta una escarpada elevación de hielo y nieve "El Cuchillo", situada a una altitud de 6.700 m. En esta zona hay cuerdas fijas.



Continuaremos por amplios campos nevados y colinas pedregosas hasta llegar a la cima del Pico Lennin. Después de disfrutar de sus vistas y un pequeño descanso, descendemos por la misma ruta hasta el campo 3, donde dormiremos esta noche. **¡Importante! Si no se alcanza la cumbre antes de las 14:00, se debe regresar y descender al Campamento 3**

DÍA 18º: CAMPO 3 (6.000 m)- CAMPO 1 (4.400 m)

Recogida de campamentos y descenso hasta el Campo 1.

DÍA 19º: CAMPO 1 (4.400 m)- CAMPO BASE (3.600 m)

Trek al campamento base. El equipaje se puede enviar a caballo (por un cargo adicional). Entrega de certificados a quienes hayan conseguido la cumbre.

DÍA 20º: DIA DE RESERVA

DÍA 21º: CAMPO BASE (3.600 m)- OSH

Después del desayuno, organizamos el equipaje y traslado en vehículos a Osh. Noche en Hotel

DÍA 22º: OSH- BISHKEK

Desayuno temprano y traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de la mañana de a **Bishkek**. En Bishkek nos recibirá nuestro corresponsal local y nos llevarán al hotel en la ciudad 3***, alojamiento y desayuno

DÍA 23º: BISHKEK – ESPAÑA.

Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a España.

PRECIOS DE LA EXPEDICIÓN CON GUIA LOCAL DE HABLA INGLESA:

EXPEDICIÓN CON GUÍA LOCAL EN GRUPO INTERNACIONAL, SERVICIOS HASTA LA CIMA INCLUIDOS, NO INCLUYE VUELOS INTERNACIONALES

Precio por persona:	1.890€
Precio de referencia de los vuelos internacionales	650€/persona*

* Precio del vuelo con la tarifa más económica y tasas aéreas incluidas a fecha de confección de esta ficha técnica, a reconfirmar en el momento de la reserva, ya que puede haber variaciones.

NOTA IMPORTANTE: TODOS LOS PRECIOS BASE DE LOS PROGRAMAS DESCRITOS están calculados con el valor de la divisa en diciembre de 2017, para el número de personas y condiciones indicadas. Si varía cualquiera de estas circunstancias variará igualmente el precio final del viaje.

EN EL MOMENTO DE LA RESERVA SE INFORMARÁ AL CLIENTE DE LAS MEJORES TARIFAS, HORARIOS PARA LAS FECHAS DE SU VIAJE. El precio dependerá de la fecha, la compañía aérea y la clase de reserva que se pueda bloquear. Para poder pasarle un precio exacto de los vuelos se necesita hacer un bloqueo de plazas (sin compromiso ni cargo alguno para Ud.), para lo que necesitamos el nombre y apellidos de cada viajero TAL Y COMO VIENEN EN EL PASAPORTE.

Casi todas las tarifas económicas, una vez emitido el billete, TIENEN UN 100% DE GASTOS DE CANCELACIÓN, por lo que recomendamos contratar un seguro de anulación de viaje, que debe formalizarse en el momento de la emisión del billete y confirmación del viaje.



EL PRECIO INCLUYE:

- Asesoramiento previo pre- expedición.
- Recepción y despedida
- Transporte aeropuertos - hoteles ida y vuelta.
- Permiso de zona fronteriza, registro en OVIR y soporte para visado (si se da el caso)
- Noches de hotel en Bishkek y Osh, según programa (no más de 4 noches) régimen alojamiento y desayuno
- Vuelo Bishkek-Osh ida y vuelta (**tener en cuenta que las aerolíneas locales solo permiten 15 kg sin cargo, el kilo adicional cuesta entre 1 y 2 USD**)
- Transporte terrestre de Osh al Campamento Base ida y vuelta.
- Almuerzo en ruta Osh - Achik Tash – Osh
- Registro en el servicio de rescate
- Cuota ecológica
- **Guía profesional de montaña de habla española o inglesa, según la opción elegida**
- Permiso de ascensión y tasas administrativas y gubernamentales.
- Pensión completa en el Campo Base, Campo 1 y Campos de altura
- En el Campo Base, tiendas de campaña para 2 personas con colchonetas, plataformas de madera y electricidad, Tienda WC y ducha.
- Botiquín y asistencia de emergencia en el Campo Base
- Radio para contacto con el Campo Base
- Generador de electricidad (220 V).
- Tiendas de altura instaladas en los campos 2 y 3, para 2 personas
- Equipamiento de grupo: cuerdas (en el caso que hagan falta), gas, hornillos y set de cocina
- Comida de altura (auto-cocinada por los expedicionarios en los campos 2 y 3)
- Bolsa petate de Aragón Aventura.
- IVA y Gastos de gestión.

EL PRECIO NO INCLUYE:

- Vuelo España – Bishkek ida y vuelta
- Suplemento de habitación individual
- Seguro médico en la montaña (recomendable Federación de Montaña con la cobertura internacional) **consultar el apartado seguro de esta ficha.**
- Seguro de asistencia en viaje y asistencia sanitaria. **SIEMPRE RECOMENDABLE** (consultar el apartado seguro y preguntarnos precios y condiciones)
- Servicio de Caballos para el porteo al Campo Base Avanzado
- Porteadores
- RESCATES
- Equipo personal
- Agua mineral, bebidas y extras personales.
- Propinas
- Días extras en el Campo Base
- Noches extras en Osh y Bishkek
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias no controlables como cancelaciones o retrasos de vuelos, desastres naturales, problemas atmosféricos, averías, pérdidas o retraso del equipaje, causas de fuerza mayor etc.

Cualquier gasto extra realizado por el participante y no especificado en el apartado "incluye", correrá de su cuenta y deberá ser abonado en el momento de realizarse.



SUPLEMENTOS

Porteadores Campo Base- Campo 1*	3\$/Kg.
Porteadores Campo 1- Campo 2*	6\$/Kg.
Porteadores Campo 2- Campo 3*	8\$/Kg.
Porteadores Campo 1- Campo 3*	14\$/Kg.
Servicio de Caballos desde Achik Tash al Campo 1	2\$/Kg.

* El precio es igual para el trayecto de ida y el de regreso

Estos gastos, si se generan, se deberán pagar directamente a los proveedores en el destino

NIVEL FÍSICO-TÉCNICO DEL PARTICIPANTE:

El Pico Lenin es uno de los 7 miles más accesibles del mundo, pero cuenta con dimensiones himaláyicas. La ruta de ascensión es poco técnica, **sin embargo, es una montaña difícil, con una climatología muy adversa y con riesgos que deben ser valorados**, requiere experiencia en alta montaña, una buena condición física y una aclimatación adecuada.

Es importante tener una buena práctica en la progresión con crampones en todo tipo de pendientes hasta 50° por terreno glaciar y mixto, buen manejo de cuerdas y técnicas de seguridad, así como una amplia experiencia en alpinismo invernal y en altura. El participante debe reunir las condiciones tanto físicas como psíquicas, para emprender este tipo de expediciones, ya que de no ser así se pueden ver frustradas todas sus expectativas.

Una ascensión a montañas de esta altitud, y más si son montañas técnicas, conlleva unos riesgos que el expedicionario debe conocer y asumir. Éste no es el lugar para estar aprendiendo habilidades y técnicas de montaña, estas tendrán que haberse trabajado intensamente con anterioridad, y se deberá ir a la expedición con la suficiente práctica, pericia y experiencia, alcanzando el nivel adecuado para el objetivo a realizar con total autonomía.

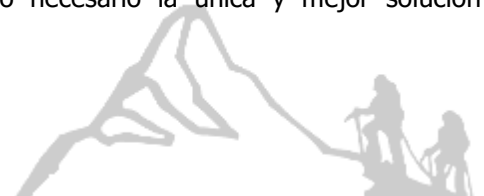
Cada expedicionario tiene la obligación de asumir la responsabilidad personal de sus propias acciones. Todos los participantes deben entender y asimilar que un pequeño percance en altura reduce mucho las posibilidades de rescate, esto añadido a las condiciones hostiles que con frecuencia se dan, pueden crear situaciones límites y peligrosas. Por ello es necesario tener claro la realidad a la que nos enfrentamos para, llegado el momento, saber tomar las decisiones acertadas buscando como objetivo el conservar la vida de uno mismo y del colectivo.

ES NECESARIO REALIZARSE UN CHEQUEO MÉDICO GENERAL Y DENTAL ANTES DE LA EXPEDICIÓN.

Acude a tu médico para detectar problemas que pudieran agravarse durante la expedición, donde el aislamiento, lejanía o falta de medios pueden crearte dificultades, como alergias, tensión arterial, problemas coronarios, problemas de oídos, bucodentales, estomacales, de articulaciones etc.

El mal de altura: El mayor problema al que nos vamos a enfrentar es la altura. La aclimatación no depende del nivel de entrenamiento, aunque este siempre favorecerá el proceso. **Cada organismo y cada vez es diferente.** Hay personas que se aclimatan rápidamente y otras lentamente. Incluso personas que otras veces no han tenido problemas pueden verse afectadas.

Debemos dar **máxima importancia a hacer una correcta aclimatación, lenta y progresiva**, sobre todo al principio de la expedición, utilizando la clásica técnica de los "dientes de sierra" (subir más alto y volver a dormir más abajo). No debemos tener prisa en atacar la cumbre hasta estar bien aclimatados. De todas maneras, **hay que saber aceptar los síntomas normales de la aclimatación:** dolores de cabeza (las aspirinas ayudan mucho), la falta de energía falta de apetito e insomnio. En caso necesario la única y mejor solución es **DESCENDER.**



EQUIPO MÍNIMO RECOMENDADO:

- **Mochila** de unos 60 litros
- **Petate o bolsa de viaje.**
- **Botas dobles** de expedición con botín interior.
- **Cubre botas** de suela libre de goma y cubre botas totales (depende del tipo de botas).
- **Botas blandas** de trekking para las zonas bajas.
- **Sandalias** para los momentos de campo base o descanso
- **Calcetines** finos y recios (varios pares de recambio).
- **Pantalones**
- **Camisetas** de manga larga y corta
- **Polos** interiores de cuello alto (varios).
- **Chaqueta y pantalón de forro polar**
- **Chaqueta y pantalón de Gore-tex** o similar.
- **Chaqueta y pantalón de plumas.**
- **Pasamontañas**
- **Gorra de sol.**
- **Gautes finos** interiores.
- **Gautes tipo esquí** o de lana (2 pares).
- **Manoplas de plumas** o similar (muy calientes de expedición)
- **Cubre manoplas** exteriores de Gore-tex o similar.
- **Bolsitas de calor desechables** para las manoplas el día de cumbre.
- **Gafas** de máxima protección solar (2 pares)
- **Gafas** de ventisca (tipo esquí).
- **Saco de dormir** de plumas muy caliente (mejor con cremallera lateral)
- **Colchoneta** aislante.
- **Bote** para orinar en los campamentos de altura.
- **Crampones** automáticos con gomitas "antizuecos".
- **Piolet.**
- **Bastones** telescópicos (optativo).
- **Crema protectora piel y labios.** De alta protección (ejemplo: Helioderm 32 de Isdin).
- **Navaja y mechero**
- **Cantimplora.**
- **Termo** (optativo)
- **Cuchara y taza para altura** (ligeros).
- **Mosquetones** de seguridad
- **Arnés**
- **Cinta plana de unos 3 metros**
- **Cordinos**
- **Ascendedores - bloqueadores** tipo "jumar" para las cuerdas fijas
- **Tornillos** de hielo
- **Descensor** tipo cesta para rápel.
- **Casco.**
- **Linterna frontal** con abundantes pilas de recambio y bombillas.
- **Botiquín personal**
- **Bolsa de aseo personal, toalla, papel higiénico etc.**
- **Pastillas potabilizadoras** para el agua.
- **Cámara fotográfica**
- **Altímetro**
- **GPS**
- **Radios** para comunicación con el Campamento Base
- **Cuerdas** para encordamiento en glaciar.



INSCRIPCIONES:

En el momento de la reserva se realizará un ingreso de 1.000€ por persona. Si se hace la reserva con menos de un mes de antelación a la fecha de salida, se pagará el importe completo del viaje.

Si se contrata la expedición con vuelos incluidos se pagará en el momento de la reserva el importe íntegro del billete de avión y tasas aéreas. NO SE EMITIRA NINGUN BILLETE DE AVIÓN, HASTA QUE NO SE HAYA PAGADO EL IMPORTE TOTAL DE ESTE.

Igualmente **se cumplimentará por parte de todos los participantes la hoja de inscripción y el convenio para expediciones** (que aparecen al final de esta ficha) y se nos enviará junto con el **justificante de pago y el CERTIFICADO MEDICO DE APTITUD**. **No se considerará ninguna inscripción en firme hasta que se hayan realizado los requisitos anteriormente citados.**

El pago se puede realizar por transferencia bancaria a la cuenta de Aragón Aventura que aparece en la ficha de inscripción, enviando **el justificante bancario** bien por mail a informa@aragonaventura.es o bien por fax al 974 362 421, indicando el nombre del participante y viaje a realizar.

También se puede realizar el PAGO CON TARJETA (TVP) entrando en la página de Aragón Aventura <http://aragonaventura.es/tpv>, haciendo clic en la parte de abajo a la derecha, cumplimentar los datos y enviar (no tiene recargo alguno)

En el caso de que se quiera, por el tema del seguro de accidentes, se puede abonar la expedición con la **tarjeta VISA**. Este seguro sólo cubre en caso de accidente en un medio de transporte utilizado durante el viaje. De todas formas, cada interesado deberá informarse en su banco de las condiciones ya que no todos lo incluyen.

Con una antelación mínima de al menos 20 días antes de la fecha de comienzo del viaje, se deberá haber pagado el importe total de este. Una vez realizado el último pago, se remitirá la documentación a la dirección electrónica o postal que nos indique el cliente.

INFORMACIONES DE INTERÉS:

DOCUMENTACIÓN:

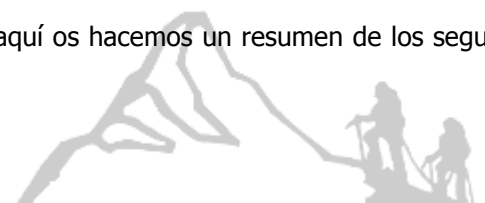
- **Pasaporte** con una validez de al menos 6 meses posteriores a la salida del país.
- **Visado:** No se requiere.

ES OBLIGATORIO LLEVAR SIEMPRE CONSIGO EL PASAPORTE Y EL VISADO, YA QUE PUEDE SER SOLICITADO EN CUALQUIER MOMENTO POR LA POLICÍA.

El viajero es el único responsable de sus documentos y del cumplimiento de los requisitos establecidos por las autoridades de los diferentes países y tendrá que presentarlos siempre que le sean solicitados. En caso de sustracción o extravío del pasaporte, deberá denunciar el hecho lo antes posible ante las autoridades competentes y acudir a la Embajada o Consulado de España con la copia de la denuncia, más información en la página: <http://edit.mae.es/es/MenuPpal/Paises>

SEGUROS: Como norma recomendamos siempre ir lo más cubierto posible ante cualquier problema que pueda surgir e igualmente llevar una tarjeta de crédito o recursos suficientes para poder pagar cualquier imprevisto.

Cada participante deberá decidir el tipo de seguro más le conviene, aquí os hacemos un resumen de los seguros para vuestro viaje:



- **SEGURO DE ACCIDENTES DEPORTIVOS Y RESCATE EN MONTAÑA: Tarjeta de la Federación de Montaña y Escalada del año en curso**, con la cobertura adecuada a la actividad y zona a visitar. Aconsejamos informarse bien en la federación de montaña de las condiciones de las coberturas y el helicóptero de rescate. **NO INCLUYE ACCIDENTES NO PRODUCIDOS POR LA PRACTICA DEPORTIVA NI ENFERMEDADES COMUNES.**
- **SEGURO MODULAR PLUS DE ASISTENCIA EN VIAJE Y SANITARIA.** Incluye gastos hasta el máximo del capital contratado: **asistencia sanitaria** (6.000€ a 100.000€), **Robo y daños materiales del equipaje** (600€ a 4.500€) y **Gastos de anulación del viaje** (600€ a 7.000€)
- **SEGURO MODULAR DE ANULACIÓN.** Cubre los gastos de anulación del viaje por alguna de las causas indicadas en la póliza, debidamente justificadas, hasta el máximo del capital contratado (300€ a 10.000€). **La cobertura de gastos de cancelación tendrá efecto a las 24:00h del día de emisión de la póliza y finalizará en el momento que empiece el viaje. ESTA GARANTÍA DEBE CONTRATARSE EL DÍA DE LA CONFIRMACIÓN DE LA RESERVA O COMO MÁXIMO EN LOS 6 DÍAS SIGUIENTES.**
- **SEGURO ASISTENCIA Y ANULACIÓN POR FUERZA MAYOR:** Cubre, además de la asistencia sanitaria, los gastos de anulación del viaje hasta el máximo del capital contratado (2.500€ o 5.000€), por cualquier causa de fuerza mayor, **justificada o no**, distinta a las indicadas en la póliza, ocurrida **antes de las 24 horas de la salida y notificada de inmediato, que impida el inicio del viaje en la fecha y hora prevista.** En el caso de **no justificada**, se aplicará una franquicia del 10% sobre el importe total del viaje. **ESTA GARANTÍA DEBE CONTRATARSE EN EL MOMENTO DE LA RESERVA O COMO MÁXIMO, DENTRO DE LAS 24 HORAS SIGUIENTES.**

SI ESTÁIS INTERESADOS EN CUALQUIERA DE ESTAS PÓLIZAS DE SEGUROS, CONSULTARNOS CONDICIONES Y PRECIOS.

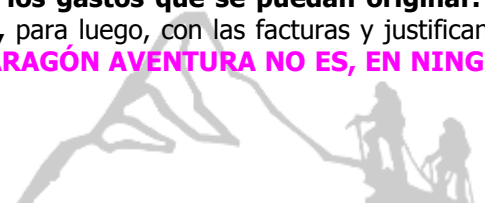
Si por alguna circunstancia de **fuerza mayor ajena a la voluntad del viajero y debidamente documentada**, se tuviera que anular el viaje una vez pagado y **siempre antes de su inicio**, Aragón Aventura informará y asesorará de los trámites correspondientes ante la compañía de seguros para reclamar la devolución de todo o parte del importe del viaje (dependiendo de las condiciones contratadas).

SE RECUERDA QUE PUEDE HABER GASTOS DE CANCELACIÓN TOTALES O PARCIALES DEL PAQUETE DE AGENCIA, YA QUE EN MUCHOS CASOS NUESTROS CORRESPONSALES LOCALES DEBEN REALIZAR PAGOS ANTICIPADOS PARA RESERVAR LOS SERVICIOS CONTRATADOS EN DESTINO.

RECALCAMOS QUE ARAGÓN AVENTURA OFRECE AL CLIENTE LA POSIBILIDAD DE GESTIONAR LOS SEGUROS CITADOS ANTERIORMENTE, PERO SON LAS PROPIAS COMPAÑÍAS ASEGURADORAS LAS QUE TIENEN LA RESPONSABILIDAD Y DEBEN RESPONDER EN CASO DE NECESIDAD, Y ES EL PROPIO INTERESADO QUIEN DEBE REALIZAR LAS GESTIONES OPORTUNAS ANTE ELLAS.

EVACUACIÓN O RESCATE: Como ya hemos indicado en la información relativa a los SEGUROS, **cada participante debe tener prevista la posibilidad de una evacuación o rescate desde el punto de vista económico.** Cada expedicionario es responsable de los gastos que se ocasionen en su descenso de la montaña, traslado al hospital, tratamientos médicos y repatriación en caso de ser necesario.

Se debe prever un seguro que incluya estas contingencias y dinero efectivo o tarjetas de crédito con límite suficiente para poder hacer frente, en el momento, a los gastos que se puedan originar. En muchos casos hay que abonar estos gastos inmediatamente, para luego, con las facturas y justificantes pertinentes, reclamar la compensación a la compañía aseguradora. **ARAGÓN AVENTURA NO ES, EN NINGÚN CASO, RESPONSABLE DE ESTOS GASTOS.**



EQUIPAJES: Normalmente el equipaje facturado no puede exceder de **23 Kg. por persona**. Al formalizar el billete de avión se os indicará con exactitud. **Cualquier exceso de equipaje correrá a cargo del participante**. El equipaje y demás enseres personales son responsabilidad del viajero. Se recomienda tenerlo siempre vigilado en las zonas de espera, carga y descarga.

TENER EN CUENTA QUE LAS AEROLÍNEAS LOCALES SOLO PERMITEN 15 KG SIN CARGO, EL KILO ADICIONAL CUESTA ENTRE 1 Y 2 USD

En caso de deterioro, pérdida o retraso de los equipajes facturados **es responsabilidad de la compañía aérea** siendo el billete de avión y el resguardo de facturación los documentos vinculantes entre la compañía y el pasajero. En este caso, se debe presentar la reclamación en el momento que sucede el hecho, antes de abandonar el aeropuerto, cumplimentando los trámites burocráticos necesarios y guardando copia de todo, para constancia y futuras reclamaciones

VACUNAS Y RECOMENDACIONES SANITARIAS: No hay ninguna vacuna obligatoria, pero es conveniente tener actualizado el calendario oficial de vacunaciones. Pueden ser recomendables otras vacunas, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada en cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados. Es muy importante, sobre todo al principio de la expedición, extremar el cuidado de no beber agua no embotellada, ni ensaladas o fruta pelada, por los problemas intestinales. Se aconseja que cada participante se informe en su centro de vacunación más próximo y tome las decisiones oportunas junto con su médico. **Para más información consultar la página del Ministerio de Sanidad** <http://www.msssi.gob.es/>

INFORMACIÓN DEL PAÍS:

Kirguistán, Kirguizistán o Kirguisia, oficialmente **República Kirguisa**, es un país de Asia central. Tiene frontera con la República Popular China, Kazajstán, Tayikistán, Uzbekistán. Su capital es un país de altas montañas con mesetas superiores a los 4.000 m., que forman parte de los **montes Tian Shan occidentales** interrumpidas sólo al NE. por el lago Issik Kull.

El país está rodeado por diversas cordilleras montañosas que alcanzan con facilidad los 5.000 m de altura, siendo el **Pico Pobeda y el Pico Lenin**, al sur cerca de la frontera con Tayikistán, los más altos. El centro está formado por tres depresiones que drena el río Naryn de este a oeste.

El clima es el típico de montaña y continental, y su río más importante es el Syr Daria en curso alto. Su economía es predominantemente agrícola y ganadera. La población mayoritariamente rural, se concentra en las regiones de agricultura intensiva y de regadío (trigo, maíz, horticultura, remolacha, patatas, algodón, tabaco) en los llanos del pie de monte septentrional, potenciados desde la capital, Pishpek (antes llamada Frunze), y en la región de Osh, al Sur. En cuanto a la ganadería destacan la cabaña ovina, la bovina y la caballar.



Las depresiones están rellenas por depósitos morrénicos en su mayoría. El lago Issyk-Kul al noreste mantiene un régimen inestable de nivel debido a las escasas precipitaciones (menos de 300 Mm. anuales) y a la amplitud térmica, con un mes frío, enero, con medias inferiores a -25°C, y un mes cálido, julio, con medias superiores a los 45°C. **Podéis recabar más información sobre este país en la página del Ministerio de Asuntos Exteriores** www.exteriores.gob.es/



ANTES DE REALIZAR UN VIAJE AL EXTRANJERO, SE RECOMIENDA REGISTRAR SUS DATOS EN EL REGISTRO INFORMÁTICO DE VIAJEROS DEL MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES Y COOPERACIÓN, PARA FACILITAR LA ATENCIÓN EN EVENTUALES SITUACIONES DE EMERGENCIA O NECESIDAD” <https://www.visatur.maec.es/viajeros/>

Cancillería Española: La Embajada de España en **Almaty (Kazajstán):** Baytursin Uly, 102 - 480072. **Almaty.** Telf: 922560 y 500906/07

Idioma: El idioma oficial el Kirguiz o kirguiso y el ruso para asuntos administrativos y oficiales.

Diferencia Horaria: GMT+5. Podéis consultar la página www.hora.es

Moneda: La moneda nacional es el Som. El euro y el dólar se cambian sin dificultad en bancos, hoteles y casas de cambio. Para los gastos personales lo mejor es llevar dólares en efectivo en billetes pequeños. No es necesario llevar mucho dinero pues casi todo está incluido, y en estos países no hay mucho que comprar. En la montaña aceptan dólares (para el yak, etc.). **Para más información de los cambios actuales de moneda podéis consultar la página** www.oanda.com/convertir/travel

Clima e Información Meteorológica: Según qué zona del país, el clima varía de seco continental a polar en Tien-Shan, subtropical en el suroeste (Valle de Fergana) y templado en el Norte. Cubierto con nieve la mayor parte del año, **El Pamir** tienen inviernos largos y muy fríos, y veranos cortos y frescos. La precipitación anual es de un promedio de 130 Mm., la cual mantiene praderas y hierbas, pero pocos árboles. **Para más información podéis consultar las páginas** www.weather.com/espanol y www.mountain-forecast.com

Teléfono: Normalmente hay teléfono vía satélite en el Campamento Base.

Electricidad: En Kirguistán la corriente eléctrica es de 220 V 50 Mz. Para información de la corriente eléctrica y enchufes podéis visitar la página www.otae.com/enchufes

=====

MUY IMPORTANTE: ARAGON AVENTURA ENTIENDE QUE EL PARTICIPANTE ES CONSCIENTE DE QUE PARTICIPA VOLUNTARIAMENTE EN UNA EXPEDICIÓN DE ALTA MONTAÑA QUE SE DESARROLLA EN PAISES A VECES COMPLICADOS E INESTABLES, CON COSTUMBRES Y CULTURA DIFERENTES A LA NUESTRA, RECORRIENDO ZONAS REMOTAS Y ALEJADAS, Y QUE CONOCE Y ASUME LOS RIESGOS Y DIFICULTADES QUE PUEBAN SURGIR.

EL PARTICIPANTE DEBE SABER QUE EN ESTE TIPO DE VIAJES NO TODAS LAS VARIABLES PUEDEN SER CONTROLADAS, POR ESTE MOTIVO EL PROGRAMA PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES POR CAUSA DE FUERZA MAYOR AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.

ARAGÓN AVENTURA DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE LOS IMPREVISTOS, FENOMENOS NATURALES, ACCIDENTES Y POSIBLES CAMBIOS DE PROGRAMA ASI COMO DE UNA INTERPRETACIÓN ERRÓNEA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA. IGUALMENTE, DE CUALQUIER INCUMPLIMIENTO POR PARTE DEL PARTICIPANTE DE LA NORMATIVA EXPRESA DE LOS PAISES.

RECOMENDAMOS LEER ATENTAMENTE ESTA FICHA TÉCNICA POR PARTE DE TODOS LOS MIEMBROS DE LA EXPEDICIÓN Y CONSULTARNOS CUALQUIER DUDA QUE TENGAIS



HOJA DE INSCRIPCIÓN

Esta hoja deberá enviarse (por mail o fax) a Aragón Aventura, al realizarse el primer ingreso, junto con el justificante de este.

Expedición a:	
Fechas de la Expedición:	Con Guía Local/Guía de Aragón Aventura/Sin Guía

Nombre y Apellidos (TAL Y COMO VIENEN EN EL PASAPORTE)			
Dirección:			CP:
Localidad:	Provincia:	Fecha Nacimiento:	
Teléfono fijo:	Móvil:	e-mail:	
DNI:	Nº Pasaporte:	Fecha caducidad Pasaporte:	
Fecha Expedición pasaporte:		Lugar Expedición Pasaporte:	

Compañía aseguradora:	Teléfono contacto:
-----------------------	--------------------

Indicar DETALLADAMENTE la experiencia anterior en montaña y altura

--

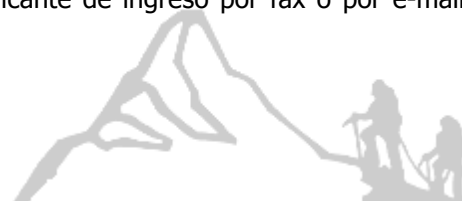
Persona de contacto durante la expedición:	Teléfonos de contacto:

Si se inscribe junto a otros participantes, indicar nombre y apellidos:

Ingreso como reserva en el momento de la inscripción:

A pagar por algunos los siguientes medios:

- PAGO CON TARJETA en el TPV de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES <http://aragonaventura.es/tpv>
- Ingresando en la cuenta corriente de **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702 a nombre de AATREKKINGS Y EXPEDICIONES**. Importante enviar el justificante de ingreso por fax o por e-mail a la oficina de Aragón Aventura (Fax: 974 362 421)



CONVENIO PARA LAS EXPEDICIONES DE ALTA MONTAÑA

Este convenio debe ser firmado por cada uno de los participantes y enviado a Aragón Aventura, junto con la hoja de inscripción y el resguardo del pago, en el momento de formalizar la reserva.

Nombre y Apellidos:
Expedición a:
Fechas de la Expedición:

El objetivo del presente Convenio entre **Aragón Aventura**, empresa organizadora, y **el participante** es confirmar que el cliente está informado de las condiciones y es consciente de los riesgos que se asumen en este tipo de expediciones. **EL ABAJO FIRMANTE:**

- **Ha leído** atentamente la ficha técnica de la expedición y sus condiciones, declarando que las conoce y acepta en su totalidad.
- **Es consciente** de las dificultades que supone una expedición de este tipo, tanto física como psicológicamente, conoce los riesgos que la montaña conlleva y los asume voluntariamente como parte de la expedición.
- **Reúne** todas las condiciones necesarias para participar en la expedición: experiencia en montaña, preparación física y psicológica, no padece ninguna enfermedad que le pueda crear problemas durante el viaje y se siente apto para intentar la actividad.
- **Entiende** que, en una expedición de estas características, es importante que todos los participantes adopten una actitud positiva, de tolerancia y compañerismo, como base de una buena convivencia en el grupo y con el fin conseguir con éxito el objetivo propuesto.
- **Viaja voluntariamente** a un país de características diferentes al suyo, visitando zonas alejadas y remotas, donde puede haber riesgos tales como: fuerzas de la naturaleza, enfermedad, accidente, condiciones de vida e higiénicas deficientes, agresiones y robos, etc.
- **Cumple** con todos los requisitos legales necesarios para la entrada y estancia en el país a visitar, al igual que se compromete a respetar la normativa expresa del país.
- **Es consciente**, debido a las características del viaje, que puede haber modificaciones en el programa, por causas de fuerza mayor ajenas a la voluntad de la empresa organizadora.
- **EN LAS EXPEDICIONES CON GUÍA UIAGM, el participante entiende que debe colaborar** para el buen desarrollo de la expedición, fomentando la buena convivencia para formar un equipo cohesionado y participar en lo posible, en las tareas colectivas que ayuden a conseguir el objetivo de la expedición, **Acepta** las decisiones del guía en los temas de organización, logística y seguridad, especialmente en el día de ataque final a la cumbre y **entiende** las limitaciones de las capacidades físicas de los guías y porteadores que, igual que las de los participantes, pueden llegar a estar también muy mermadas por la altitud.
- **EN LAS EXPEDICIONES CON GUIA LOCAL: el participante entiende** que el Guía local es un acompañante, con diferente formación y exigencia dependiendo del país, conocedor del terreno y las rutas, que nos facilitará las gestiones y estancia en la zona, pero en este caso, en cuanto a las **capacidades técnicas, el participante es responsable de sí mismo y debe tener la suficiente experiencia y autonomía.**
- **EN LAS EXPEDICIONES SIN GUIA: el participante entiende que Aragón Aventura y sus corresponsales locales organizan la parte logística de la expedición y el participante deberá afrontarla con autonomía, experiencia y recursos propios y que Aragón Aventura no tiene ninguna responsabilidad durante el ascenso o descenso de la montaña.**

Aragón Aventura entiende que el participante acepta y asume voluntariamente todos los posibles riesgos y circunstancias adversas que puedan surgir en la expedición, **declinando esta empresa organizadora cualquier tipo de responsabilidad.**

Fecha y Firma del participante

