

EXPEDICIONES 2017

PICO COMUNISMO (ISMAIL SOMONI) (7.495 m)

PICO KORGNEVSKAYA (7.105 m).- TAJIKISTÁN



Cordillera del Pamir- Asia Central

Duración del programa base: 33 días

Fechas: Julio y Agosto de 2017

Fechas de salida previstas: 13/07 de 2017

Salida: Madrid /Barcelona (otras ciudades consultar)



INTRODUCCIÓN:

La **Cordillera del Pamir**, situada en Asia Central y está formada por la unión de las cordilleras de **Tian Shan, Karakorúm, Kunlun y el Hindo Kush**. Allí se encuentran algunas de las montañas más altas del mundo. La región Pamir está centralizada en **Tajikistán**. Parte de la cordillera de los Pamir también se sitúa en los países de **Kirguizistán, Afganistán y Pakistán**.

El **Pico Ismail Somani o Pico Comunismo** es una montaña de la cordillera de Pamir, localizada en la frontera entre Tajikistán y China, con una altura de 7.495 m. Es de dimensiones gigantescas y aparece rodeada por numerosos glaciares. Se le conoció bajo la denominación de *monte Garmo* hasta el año 1933, y después se le llamó *Pico Stalin*, hasta que en 1966 tomó la denominación de **Pico Comunismo**. Recientemente se le volvió a cambiar de nombre por el actual **Ismail Somoni**. Era la montaña más alta de la antigua URSS.



El Pico Korzhenevskaya, es el cuarto pico más alto (7105 m) y se encuentra a 12 Km. al norte del **Pico Somoni o Comunismo**.

Estas dos montañas forman parte de 5 míticas cumbres que hay que alcanzar para obtener el **"Leopardo de las Nieves"**. El **Leopardo de las Nieves** (nombre oficial: *Conquistador de los Picos Más Altos de la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas*) 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 esta en la **Cordillera del Tian Shan**.

El objetivo de esta expedición es alcanzar dos cumbres de más de 7.000 metros de altura y la más alta del Pamir. Hemos decidido proponer el **Pico Comunismo (ahora Ismail Somoni) y el Korgheneskaya** por ser unas montañas especialmente bellas, cubiertas de glaciares, aunque de dificultades importantes y con riesgos que deben ser valorados.

El Campamento Base está situado en **Moskvina Glacier**, en unas praderas de hierba a 4.100 m y tiene unas buenas y cómodas inhalaciones. A este Campamento llegaremos en helicóptero. Este lugar es el punto de partida para ascender al **Pico Somoni** y al **Pico Korzhenevskaya** o a otros montes de esta región. Aquí se encuentra una de las bellezas de la naturaleza, se trata de un campo de nieve de 12 x 3km *"La Meseta de Nieve del Pamir"* situado a una altura de 6000 m.



Para la ascensión utilizaremos el método de expedición estableciendo los campamentos superiores mientras nos aclimatamos y ascendiendo alguna otra cumbre menor. Ahora está a nuestro alcance participar en una gran expedición himaláyica y entrar en el mundo de los siete mil metros de altura.



NOTA: LA SITUACIÓN ECONÓMICA Y SOCIAL DEL PAÍS HACE QUE LOS SERVICIOS PRESTADOS MUCHAS VECES SEAN DEFICIENTES O ESCASOS. ES BUENO SABERLO PARA ESTAR PREPARADOS PARA UNA EXPEDICIÓN EN UN PAÍS COMO TAJIKISTÁN.

ESTA EXPEDICIÓN SE PUEDE REALIZAR:

Con Guía de Alta Montaña UIAGM desde España, apoyo técnico, logístico y humano durante todo el tiempo de la expedición de un Guía con experiencia y titulado de acuerdo a la Formación reglada en España y Europa para cada especialidad. **El guía, en este caso, es responsable del itinerario, logística y la seguridad del grupo.**

Con Guía Local. 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 si mismo y debe tener la suficiente experiencia y autonomía.**

Sin Guía: Aragón Aventura y sus corresponsales locales, organizan la parte logística de la expedición y **el participante deberá afrontarla con autonomía, experiencia y recursos propios,** aunque siempre podrá contar con nuestro asesoramiento y apoyo.

PROGRAMA:

DÍA 13/07: SALIDA DEL VUELO INTERNACIONAL A DUSHANBE

DÍA 14/07: DUSHANBE- JIRGITAL

Llegada del vuelo a Dushanbe. Recepción en el aeropuerto, traslado por carretera hasta **Jirgital** (Aproximadamente 7 horas de viaje). Alojamiento en hotel.

DÍAS 15-16/07: JIRGITAL- CAMPO BASE MOSKVINA GLACIER (4.000 m)

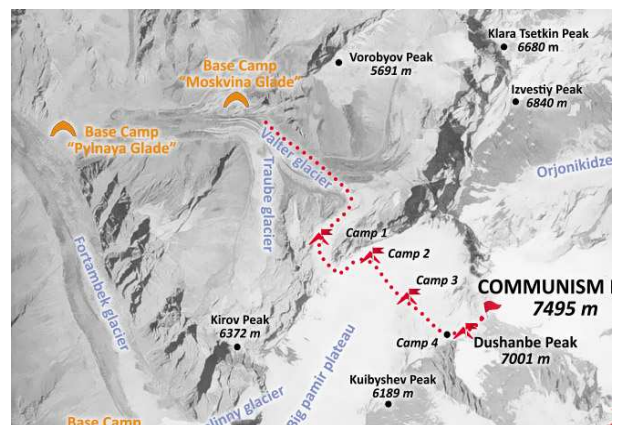
Días para descansar, últimas compras y preparativos y volar al **Campo Base en Moskvina Glacier.** Acomodación y noche en tiendas.

DÍAS 17/07 al 11/08: DIAS DE ASCENSIÓN A LAS MONTAÑAS.

Días para la aclimatación haciendo cimas menores de la zona, porteos, montaje de campamentos superiores e intento de las cimas del **Korgnenevskaya y Comunismo.**

Antes de dirigirnos al **Pico Somoni**, se pueden realizar varias ascensiones de aclimatación, por ejemplo al **Pico Vorobiev** (5 691 m), al **Pico Chetyrekh** (6 299 m) para atacar después, nuestro objetivo final. Si alguien no puede alcanzar uno de los dos siete miles debido al mal tiempo o por algún otro impedimento, puede sentirse satisfecho subiendo a cimas no tan conocidas, pero de considerable altura y gran belleza, desde donde podremos disfrutar de espléndidos paisajes.

En el **Pico Korgenevskaya** (7.105 m) se montan normalmente 3 campamentos y hay que prestar atención a varias zonas de peligro en su subida (**morrena para llegar a CI y paso del CI a CII por las avalanchas**).



En la ascensión del **Pico Somoni o Comunismo** se instalan normalmente 4 campamentos:

- CAMPO I a 5.300 m
- CAMPO II a 6.100 m
- CAMPO III a 6.500 m
- CAMPO IV a 6.900 m

DÍAS 12-13/08: CAMPO BASE - DUSHANBE

Días para descansar, recoger nuestras pertenencias y volar en helicóptero de regreso a **Dushanbe**. Noche en hotel.

DÍA 14/08: VUELO DE REGRESO A ESPAÑA.

PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO:

EXPEDICIÓN SIN GUIA Y SIN VUELOS INTERNACIONALES:

Precio por persona:	2.690€
---------------------	---------------

NOTA IMPORTANTE: TODOS LOS PRECIOS BASE DE LOS PROGRAMAS DESCRITOS están calculados con el valor de la divisa en diciembre de 2016 a un cambio de 0,9 \$/€, para el número de personas indicado y con las tarifas aéreas en la clase turista más económica (sujetas a disponibilidad). Si varían estas condiciones 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:

- Transporte aeropuertos - hoteles i/v.
- 1 noches en Hotel con desayuno en Dushanbe en hotel **.
- Transfer a Jirgital y regreso a Dushanbe.
- Vuelo en Helicóptero al Campo Base desde Jirgital con 30 Kg. de cargo por persona (Kg. adicional 5 dólares/Kg.)
- Pensión completa el resto de los días.
- Todo el servicio de Campo Base. Tienda para dormir cada 2 personas, comedor, etc.
- Uso de teléfono satélite e Internet con pago suplementario.
- Generador eléctrico de 250 V/50 Hz.
- Duchas.
- Servicio de asistencia médica.
- Asesoramiento por el personal del Campamento Base.
- Permiso de ascensión.



- Bolsa Petate de Aragón Aventura.
- IVA y Gastos de Gestión

EL PRECIO NO INCLUYE:

- Vuelos internacionales
- Visado de entrada en el país que se hace a la llegada pero se requiere un trámite previo.
- 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)
- RESCATES
- Noches extras en Dushanbe.
- Servicio de Internet en el Campo Base **(a pagar directamente allí).**
- Equipo personal
- Agua mineral, bebidas y extras personales.
- Propinas
- 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:

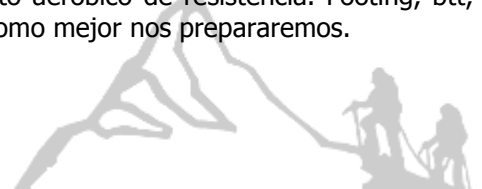
Guía local para los días de escalada	50€/Guía/día
Porteador de altura	10€ a 30€/kg. dependiendo de la altura y del tramo de porteo
Cartuchos de gas de 240 gr.	8€ /cartucho (reservar antes de salir)
Alquiler tienda de altura	7€/día
Alquiler de walkie-talkie	5€/día (2 radios)

NIVEL FÍSICO-TÉCNICO DEL PARTICIPANTE:

El Pico Comunismo y el Pico Korgnesvkaya son unas montañas técnicas, muy frías y con una climatología normalmente muy adversa. Es importante tener una buena práctica en la progresión con crampones en todo tipo de pendientes hasta 50º 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.

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.

Cuanto más preparados vayamos, más posibilidades tendremos de conseguir llegar a la cumbre. Normalmente el ritmo de ascensión será lento para no cansarnos. Tenemos que reservar fuerzas en lo posible para los días de más altura. Allá arriba hay que practicar la "ley del mínimo esfuerzo". Antes de la salida, cada participante deberá prepararse por su cuenta haciendo entrenamiento aeróbico de resistencia. Footing, btt, etc., en la ciudad, y salir todo lo posible a la montaña porque es así como mejor nos prepararemos.



En los días de salida a la montaña conviene que lo hagamos con mochila cargada para entrenar también la espalda. Nos interesa también salir con el material que vamos a llevar para adaptarnos a él en lo posible. ¡Mucho cuidado con las botas de plástico nuevas! Puede convertirse en el mayor suplicio durante la expedición. Un último consejo es la **preparación psicológica**, es muy importante mentalizarse e imaginar adónde vamos a ir. Aconsejamos leer libros sobre la montaña concreta, artículos, fotografías, etc. En estas grandes montañas la mente es más importante que las piernas...

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, sobretudo 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, camisas, etc.** (puede hacer calor en las zonas bajas).
- **Polos** interiores de cuello alto (varios).
- **Chaqueta y pantalón de forro polar** o pantalón caliente (tipo esquí).
- **Chaqueta y pantalón de Gore-tex** o similar.
- **Chaqueta y pantalón de plumas.**
- **Pasamontañas**
- **Gorra de sol.**
- **Guantes finos** interiores.
- **Guantes 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 gomas "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.
- **Botiquín colectivo.**
- **Tiendas de altura**
- **Equipo de cocina de altura**
- **Menaje de cocina**
- **Comida de altura.**
- **Cámara fotográfica**
- **Altímetro**
- **GPS**
- **Radios** para comunicación con el Campamento Base
- **Cuerdas fijas** para la ruta
- **Cuerdas** para encordamiento en glaciar.

NOTA: EN LAS EXPEDICIONES SIN GUIA ES MUY RECOMENDABLE LLEVAR RADIO PERSONAL CON POSIBILIDAD DE FRECUENCIA DE 151,625 Mhz.

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 reserva la expedición con vuelos incluidos se pagará en el momento de la contratación el importe integro 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
- **Visado:** Desde el 1 de enero de 2017 se hace a la llegada pero con un trámite previo en <http://www.visa.gov.tj/> Aragón Aventura le ayudará en el trámite.

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

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 substracción 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, disponemos de varios tipos de pólizas, aquí os hacemos un resumen de los seguros para que decidáis el más indicado para vuestra actividad:

- **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. **GENERALMENTE NO INCLUYE ACCIDENTES NO PRODUCIDOS POR LA PRACTICA DEPORTIVA NI ENFERMEDADES COMUNES.**
- **SEGURO MODULAR DE LA COMPAÑÍA INNOVAC DE ASISTENCIA EN VIAJE Y ASISTENCIA SANITARIA,** como complemento del anterior. Incluye gastos de asistencia sanitaria desde 6.000 a 100.000 euros, Robo y daños materiales del equipaje desde 300 a 4.500 euros y Gastos de anulación del viaje desde 600 a 7.000 euros, según la cantidad que se quiera asegurar. **NO INCLUYE ACCIDENTES O ENFERMEDADES DERIVADAS DE LA PRACTICA DEPORTIVA POR ENCIMA DE LOS 4.000 METROS DE ALTITUD.**
- **SEGURO DE ANULACIÓN PLUS Y ANULACIÓN PLUS ELITE DE LA COMPAÑÍA INTERMUNDIAL:** Estas pólizas de seguros cubren únicamente la cancelación del viaje o el reembolso de días no disfrutados, el precio depende del capital asegurado y en caso del seguro de anulación Plus élite no es necesario justificar motivos para la anulación. **IMPORTANTE, PARA QUE TENGA LUGAR EL REEMBOLSO DE GASTOS DE ANULACIÓN DEL VIAJE, SIEMPRE SE DEBE CONTRATAR LA POLIZA DE SEGUROS EN LA MISMA FECHA DE RESERVA DEL VIAJE.**



- **SEGURO ASISTENCIA Y ANULACIÓN POR FUERZA MAYOR, CON O SIN JUSTIFICACIÓN:** Esta póliza cubre, además de 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, 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 este caso 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.

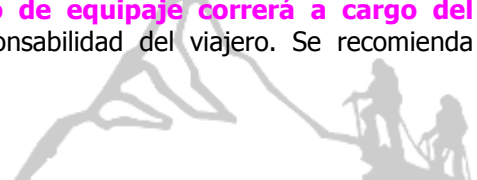
EVACUACIÓN O RESCATE: Como ya hemos indicado en la información relativa a los SEGUROS, **cada participante debe tener prevista la posibilidad de una evacuación o rescate desde el punto de vista económico. Cada expedicionario es responsable de los gastos que se ocasionen en su descenso de la montaña,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

Vacunas: 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. Existe riesgo de paludismo por debajo de los 2000 metros. Es muy importante, sobretodo 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 Web del Ministerio de Sanidad www.msc.es**

PLAN DE VUELO PREVISTO: Se confirmará en el momento de la inscripción del grupo.

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.



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

INFORMACIÓN DEL PAÍS:

Tayikistán o Tadjikistán es un país en Asia central. Limita con Afganistán, República Popular China, Kirguizistán y Uzbekistán. *Tayikistán* significa "La Tierra de los Tayikos". Algunos creen que "Tayiko" es una referencia geográfica a la cima (*Taj*) de la Cordillera de Pamir, otras personas creen que "kistan" fue un héroe de Tayikistán.

Tayikistán no tiene ninguna salida al mar, y es el país más pequeño de Asia Central en extensión. Tayikistán tiene numerosas sierras y cordilleras, incluyendo **la Tian Shan y la de Pamir**. Más del 50% del país está por encima de los 3.000 metros sobre el nivel del mar. Tayikistán se extiende sobre los límites de la meseta de Pamir, con alturas superiores a los 7.000 m, una parte del río Amu Daria y la cadena de Zeravshan.

Al norte, el sistema del Pamir culmina en el **pico Comunismo a 7.495 m** de altitud por encima de los valles cubiertos de glaciares, cuya superficie ocupa más de 8.000 km². Por el sur el terreno está formado por altas mesetas que superan los 4.000 m, de donde emergen cadenas montañosas que alcanzan los 6.000 m. Los principales ríos son el Pyanj (alto Amu Darya) y el Vajsh. Los ríos Amu Daria y Pyanj forman la frontera con Afganistán. Al noroeste se encuentra el fértil valle de Fergana, que comparte con Kirguizistán.



Dushanbe es la capital de la república de Tayikistán. Tiene un área o una superficie oficial de 100 km². Se trata, con gran diferencia, de la ciudad más poblada del país. La mayor parte de los ciudadanos de Tayikistán son musulmanes. El impacto del Islam ha crecido en años recientes, y fue un lazo fuerte durante los años de lucha contra la Unión Soviética y durante su guerra civil. Históricamente, mucha de la cultura tayika esta ligada a la de Persia ya que a través de los siglos, dicho imperio ocupó esta región dándoles vida a escritores, científicos y poetas persas

Podéis recabar más información en la página del Ministerio de Asuntos Exteriores. www.mae.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: Teléfono de emergencias +77017115502 (Embajada de España en Kazajstán).

Idioma: Tayik (lengua oficial), Persa y Ruso (en uso común en el gobierno y en comercio).

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

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



Moneda: La moneda nacional es el **somoni**. 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...Solo se puede cambiar en las ciudades. En la montaña aceptan dólares (para el yak, etc.). Para mas información de los cambios actuales de moneda podéis consultar la página www.oanda.com/convertir/travel

Clima e Información Meteorológica: Según que zona del país, el clima varía de seco continental a polar en el Pamir, 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. Extremadamente continental, con grandes variaciones climáticas (máximas oscilaciones entre 48° C y -60° C) y grandes contrastes térmicos entre valle y montaña. Precipitaciones escasas. Para mas información podéis consultar la página www.weather.com/espanol

Electricidad: En Tayikistán 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 PUEDAN 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 en España durante la expedición: Teléfonos de contacto:

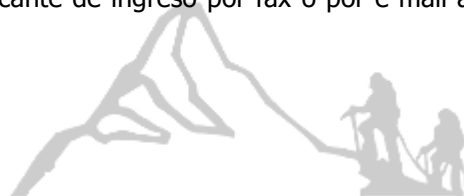
--	--

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 si 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

