




lonely planet

Asia central

Kazajistán
Kirguistán
Tayikistán
Turkmenistán
Uzbekistán

geoPlaneta 



Asia central



EDICIÓN ESCRITA Y DOCUMENTADA POR

Stephen Lioy, Anna Kaminski, Bradley Mayhew, Jenny Walker

PUESTA A PUNTO

Bienvenidos a Asia central	4
Mapa de Asia central	6
Las 15 mejores experiencias	8
Lo esencial	16
En busca de...	18
Mes a mes	22
La primera vez	25
Itinerarios	27
Visados y permisos	32
Pasos fronterizos	36
Actividades	41
Turismo comunitario ...	49
De un vistazo	51

EN RUTA

KIRGUISTÁN	54	Kochkor	102
Bishkek	58	Son-Köl	103
'Óblast' de Chuy	73	Naryn	106
Cañon de Ala-Archa	73	Tash Rabat	109
Valle del Chunkurchak	75	Sur de Kirguistán:	
Tokmak	77	'óblast' de Jalalabad ...	111
Valle del Suusamyry	77	Jalalabad	113
Norte de Kirguistán:		Arslanbob	113
'óblast' de Talas	78	Kazarman	115
Norte de Kirguistán:		Sur de Kirguistán:	
'óblast' de Issyk-Köl ...	80	'óblast' de Osh	116
Karakol	85	Osh	116
Región de Ak-Suu	93	Valle de Alay	123
Norte de Kirguistán:		Comprender Kirguistán .	128
'óblast' de Naryn	101	Guía práctica	134



'MANTY' (EMPANADILLAS RELLENAS) P. 469



MUJER UZBEKA CON EL TRAJE TRADICIONAL



MINARETE KALTA MINOR, JIVA, UZBEKISTÁN P. 269

Sumario

COMPRENDER

TAYIKISTÁN..... 144

Dusambé 148

Valle de Ferganá 157

Juyand 158

Istaravshan 160

Valle del Zerafshan ... 162

Montes Fann 166

Margeb 169

Valle del Alto Zerafshan . 169

Cordillera del Pamir... 170

Khorog 179

Valle del Wakhan Tayiko . 184

Comprender Tayikistán 190

Guía práctica..... 196

UZBEKISTÁN..... 201

Taskent..... 203

Valle de Ferganá 222

Kokand 224

Ferganá 227

Andiyán 230

Centro de Uzbekistán . 232

Samarcanda 232

Shahrisabz 244

Termez 247

Bujará..... 251

Corasmia 264

Urgench 265

Jiva 267

Karakalpakia 275

Nukus 275

Comprender

Uzbekistán..... 279

Guía práctica..... 284

KAZAJISTÁN..... 293

Almaty 295

Sureste de Kazajistán . 314

Cañón del Charyn 315

Lagos Kolsai 315

Montañas Tian Shan
centrales 318

Sur de Kazajistán..... 319

Taraz 319

Shymkent 320

Turkeistán..... 326

Otrar 328

Aral 330

Oeste de Kazajistán... 332

Aktau 332

Uralsk 337

Norte de Kazajistán... 338

Astana 339

Lago Burabay 351

Karagandá 352

Este de Kazajistán ... 355

Öskemen 355

Macizo de Altái 359

Semey 360

Comprender Kazajistán. 364

Guía práctica..... 370

TURKMENISTÁN... 381

Asjabad 383

Este de Turkmenistán . 392

Mary 393

Merv 394

Türkmenabat..... 397

Desierto de Karakum.. 398

Norte de Turkmenistán 398

Dashoguz..... 398

Kunya-Urgench..... 399

Oeste de Turkmenistán. 400

Turkmenbashi 401

Comprender

Turkmenistán 402

Guía práctica..... 405

Asia central hoy 412

Historia 414

La Ruta de la Seda.... 435

Sociedad 439

El islam en Asia central . 446

Arte..... 451

Arquitectura 455

Medio ambiente 459

GUÍA PRÁCTICA

Datos prácticos A-Z... 466

Transporte..... 483

Salud 493

Idioma 498

Glosario 503

Índice 509

Legenda de los mapas. 519

PÁGINAS ESPECIALES

Visados y permisos 32

Pasos fronterizos..... 36

Turismo

comunitario..... 74

La Ruta de la Seda.... 435

Bienvenidos a Asia central

Con sus ciudades medievales de cúpulas azules, sus coloridos bazares y las estancias en yurtas remotas, Asia central encarna como ningún otro lugar el encanto de la Ruta de la Seda.

Una cálida acogida

Tanto si el viajero desea explorar las joyas arquitectónicas de Bujará o recorrer la cordillera del Pamir a caballo, siempre será recibido con la cálida hospitalidad local: una comida compartida, una ayuda o un lugar donde dormir. Más allá de las ciudades de la Ruta de la Seda de Uzbekistán, el turismo de masas todavía no ha llegado a Asia central, por lo que cada viaje es todo un descubrimiento. Si a ello se suma la intrínseca fascinación de una región olvidada que emerge lentamente como potencia geopolítica, el resultado es uno de los enclaves ocultos más cautivadores del planeta.

Huellas históricas

De Alejandro Magno a Gengis Khan y Tamerlán, la apasionante historia de Asia central está presente hasta en el último rincón de la región. Desde el ángulo correcto y con un poco de imaginación, los míticos oasis de las rutas de caravanas de Samarcanda y Bujará, con sus exóticos perfiles de minaretes y madrazas, parecen extraídas directamente de la época de Marco Polo. Para los aficionados a la historia, compartir una ronda de kebabs con un comerciante uzbeko o visitar un antiguo caravasar hará que el pasado y el presente se fundan en uno.

Montañas y 'yurtas'

Los asentamientos al este del desierto y de la estepa se alzan en las nevadas cordilleras del Pamir y Tian Shan, en Kirguistán y Tayikistán; son el hogar de comunidades tradicionales de pastores y albergan impresionantes paisajes de montaña. Allí, los proyectos de turismo basados en la comunidad permiten conocer a pastores nómadas kirguises en sus *yurtas*. Se puede ir de excursión a caballo hasta lagos remotos; a pie de un pueblo a otro, alojándose en casas particulares; o en todoterreno hasta yacimientos arqueológicos. La oferta de aventuras es casi ilimitada.

Salirse del mapa

Durante décadas o incluso siglos, la mayor parte del mundo ha considerado Asia central como un vacío en el mapa más que como el corazón del continente. Para un determinado tipo de viajero, esto es parte del atractivo de una tierra que, mayormente, ha estado vetada a los extranjeros durante los últimos 2000 años. Si uno se sale de las rutas más convencionales, prácticamente tendrá la región para sí solo. Los enclaves más singulares, sobre todo Turkmenistán y la mayor parte de Kazajistán, están todavía alejados del mundo moderno y poseen un carácter único y apasionante.



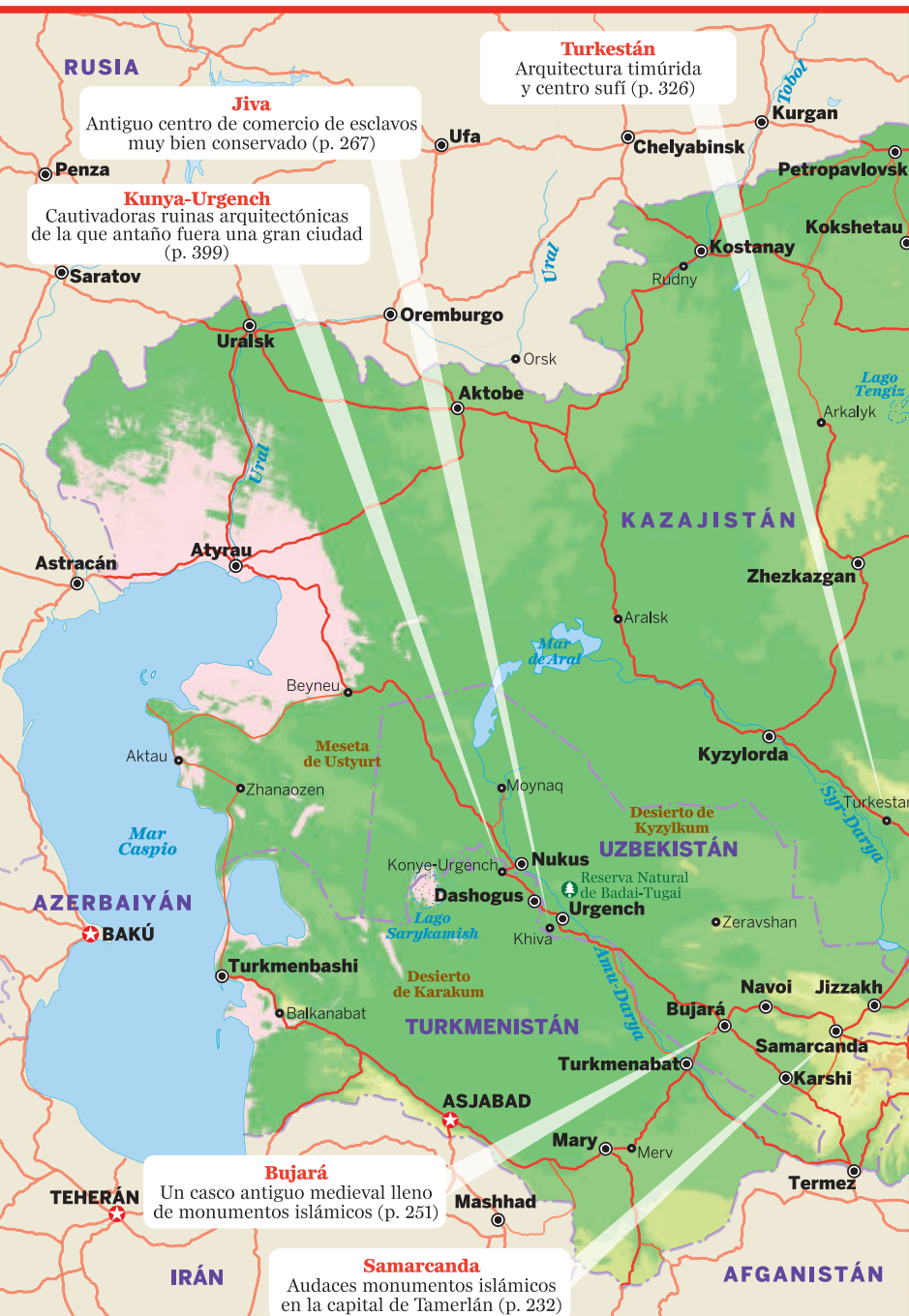
Por qué me encanta Asia central

Por Bradley Mayhew, autor

Para mí, cada república de Asia central tiene su atractivo. De Tayikistán y Kirguistán adoro el singular paisaje de montaña y la increíble tradición hospitalaria de los tayikos y kirguises. De Uzbekistán me gusta su gloriosa historia y la sensación de viajar tras las huellas de algunos de los más grandes viajeros y guerreros del pasado. Asia central también tiene algo único y un poco curioso, como si no se le aplicaran las normas habituales del atractivo turístico. Creo que es un lugar adictivo; y me declaro totalmente enganchado a esta región.

Para más información sobre los autores, véase p. 520.

Asia central



RUSIA

Jiva

Antiguo centro de comercio de esclavos muy bien conservado (p. 267)

Kunya-Urgench

Cautivadoras ruinas arquitectónicas de la que antaño fuera una gran ciudad (p. 399)

Turkestan

Arquitectura timúrida y centro sufi (p. 326)

AZERBAIYÁN

BAKÚ

TEHERÁN

IRÁN

TURKMENISTÁN

ASJABAD

Mashhad

KAZAJISTÁN

UZBEKISTÁN

Navoi

Jizzakh

Samarcanda

Karshi

AFGANISTÁN

**Astana**

Arquitectura moderna surrealista en plena estepa (p. 339)

Son-Köl

Excursiones a caballo y estancias en *yurtas* junto a un bello lago (p. 103)

Almaty

La ciudad más cosmopolita de Asia central (p. 295)

Karakol

El campo base para ir de excursión a las montañas Tian Shan (p. 85)

Valle de Ferganá

Para codearse con los lugareños en el regateo de la Ruta de la Seda (p. 157)

Carreteras de montaña a China

Cruzar los pasos de Torugart o Erkeshtam hacia Kasgar (p. 140)

Montes Fann

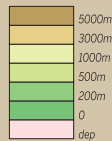
Lagos turquesa y grandes excursiones (p. 166)

Carretera del Pamir

Uno de los mejores trayectos por carretera de montaña del mundo (p. 177)

Valle del Wakhan

Fuertes de la Ruta de la Seda y vistas al Hindu Kush (p. 184)

ALTITUD

Las 15 mejores experiencias



Almaty, Kazajistán

1 La ciudad más cosmopolita y hedonista de la región, Almaty (p. 295), la antigua Alma Ata, es una rica mezcla de estilos ruso y centroasiático. En dos días se puede ver la catedral de Zenkov (abajo, izda.), de época zarista; una réplica de la famosa Armadura Dorada de época escita; bañarse en los baños Arasan y disfrutar de los mejores cafés, locales nocturnos y tiendas de la región, impulsados por el auge del petrodólar. Es punto de partida de excursiones de montaña y deportes de invierno, al sur de la ciudad, y un trampolín del autobús de la Ruta de la Seda y de las rutas en tren a China.



GAM THIRN-WEISE/GETTY IMAGES ©

La arquitectura de Astana

2 La capital de Kazajistán (p. 339), construida a medida, se alza en plena estepa como un espejismo, con una de las arquitecturas más audaces y modernas de Asia y edificios como el monumento Bayterek (abajo, dcha., p. 340). Desde los diseños de Norman Foster para la jaima más grande del mundo y la pirámide de cristal del palacio de la Paz y la Reconciliación, Astana es la creación simbólica del presidente Nazarbáyev y la cara del moderno Kazajistán. La ciudad, en constante evolución, recibió un gran impulso con la Exposición Internacional del 2017, y el emergente panorama gastronómico hace que visitarla sea todo un placer.



2

JANE SWENBY/GETTY IMAGES ©



MANUSIZ PRUSICZKA/ALAMY STOCK PHOTO ©



AMOS CHAPPEL/GETTY IMAGES ©

Bazares

3 Durante dos milenios los bazares de Asia central han nutrido la Ruta de la Seda. Es típico comprar melones, alfombras y sombreros, y son la ruta más directa al alma de la región. Cada ciudad tiene el suyo, lleno de *chaikhanas* (teterías), *shashlyk*, puestos de fruta e incluso de animales. Uno de los mejores es el de Kumtepa (p. 230), en los alrededores de Margilon, en el valle de Ferganá; si bien los vecinos bazares de Jahon (p. 231), Andiyán y Osh (arriba; p. 59) también son excelentes.

Bujará, Uzbekistán

4 La ciudad más interesante de Asia central, Bujará (p. 251), gratifica a quien la explora. Se puede ver la Ark medieval, la fortaleza de los emires; tomar té verde junto al estanque Lyabi-Hauz y dirigirse al altísimo minarete Kalon (arriba; p. 257) para pasear por la red de bazares, baños y lonjas que lo rodean. Lo mejor son sus laberínticos callejones, con sinagogas ocultas, santuarios sufíes y madrazas olvidadas. Tiene los B&B más elegantes de la región, muchos de ellos en antiguas casas de mercaderes reformadas.

5



MICHAEL KINTLI/GETTY IMAGES ©

6



IRINA HROMOTSKA/SHUTTERSTOCK ©

Turismo comunitario

5 La red de alojamientos en casas particulares, guías, conductores y propietarios de *yurtas* se extiende por todo Kirguistán en un intento por revertir los ingresos del turismo en la comunidad local. Los viajeros consiguen contactos en las ciudades y pueblos, un montón de alojamientos particulares acogedores y asequibles, y excursiones a puntos de interés remotos, lagos y comunidades de pastores. Kochkor (p. 102), en el centro de Kirguistán, es el enclave original, pero la idea ha arraigado en la vecina Tayikistán. Arslanbob (p. 113), Kirguistán.

Montes Fann

6 Estas montañas (p. 166) son uno de los grandes destinos excursionistas de Asia central. Docenas de lagos turquesa motean los valles de alta montaña. Una travesía de varios días permite conocer pastores tayikos o recorrer en coche los siete lagos (Haft Kul) del valle de Marguzor y disfrutar de excursiones de un día por una red de alojamientos particulares. Es posible visitar la antigua ciudad sogdiana en ruinas de Penjikent desde las ciudades tayikas de Dusambé o Juyand. Iskander-Kul (p. 167).

Jiva, Uzbekistán

7 El antiguo kanato de Jiva (p. 267), en la desértica Corasmia, es una ciudad amurallada de arquitectura tradicional de adobe donde el tiempo se ha detenido. No tiene la animada vida callejera de Bujará, pero es la ciudad medieval mejor conservada de Asia central, e incluso del mundo islámico. Se puede pasear por las murallas, visitar antiguos mercados de esclavos y enormes palacios reales, y las bases de las *yurtas*, de ladrillo, recuerdan la antigua vida nómada de la región. Bazar, Ichon-Qala (p. 269).



D. FERENCO/SHUTTERSTOCK ©

Carretera del Pamir, Tayikistán

8 Desde los escarpados valles de la provincia de Badajshán, la carretera del Pamir (p. 177), de construcción soviética, se encarama por el desértico altiplano del Pamir hasta la ciudad de Murgab, pasa por el cerúleo lago de Kara-Köl y desciende al valle de Alay, en Kirguistán. De camino se ven tumbas antiguas, manantiales termales, remotos campamentos de *yurtas* y algunos de los paisajes de montaña más bellos de Asia. Es una de las grandes rutas de carretera de montaña del mundo.



N. KONIAK/SHUTTERSTOCK ©



9

DARKINDOORIS/SHUTTERSTOCK ©



10

TOWAY/SHUTTERSTOCK ©



11

Samarcanda

9 Fue Tamerlán quien convirtió Samarcanda (p. 232) en una de las urbes más bellas de Asia. Se puede visitar su mausoleo, el Gur-e-Amir, y la espectacular calle de tumbas de sus parientes timúridas. En cuanto a arquitectura audaz, es difícil superar la mezquita Bibi Khanum, construida para la esposa de Tamerlán. Destacan la espectacular plaza Registan (uno de los conjuntos arquitectónicos más imponentes de Uzbekistán y del mundo islámico), los fascinantes bazares y los restos de Afrosiab, la mítica ciudad de la Ruta de la Seda. Shah-i-Zinda (p. 237).

Kunya-Urgench

10 Kunya-Urgench (p. 399), el gran enclave histórico de Turkmenistán, es Patrimonio Mundial de la Unesco. Antaño capital de los jorezmitas y principal centro intelectual del mundo musulmán en el s. XII, fue arrasada por Gengis Khan y por Tamerlán. Sus fascinantes restos incluyen mausoleos reales, santuarios sufíes y un minarete del s. XIV de 59 m de altura. Está a un corto paseo de la frontera con Uzbekistán. Se necesita un guía para conseguir un visado turístico turcomano. Mausoleo de Il-Arslan (p. 400).

Son-Köl

11 La joya de Kirguistán central es el Son-Köl (p. 103), un lago de alta montaña rodeado en verano de frondosos pastos y *yurtas* kirguises. Se puede llegar en automóvil o a pie, pero lo mejor es ir a caballo, pernoctando en *yurtas* por el camino. De junio a agosto es la mejor época para visitar los idílicos *jailoo* (pastos estivales) de Kirguistán; quizá se coincida con un festival ecuestre o la actuación de un cuentacuentos o un cetrero kirguís. Hay que llevar un saco de dormir.

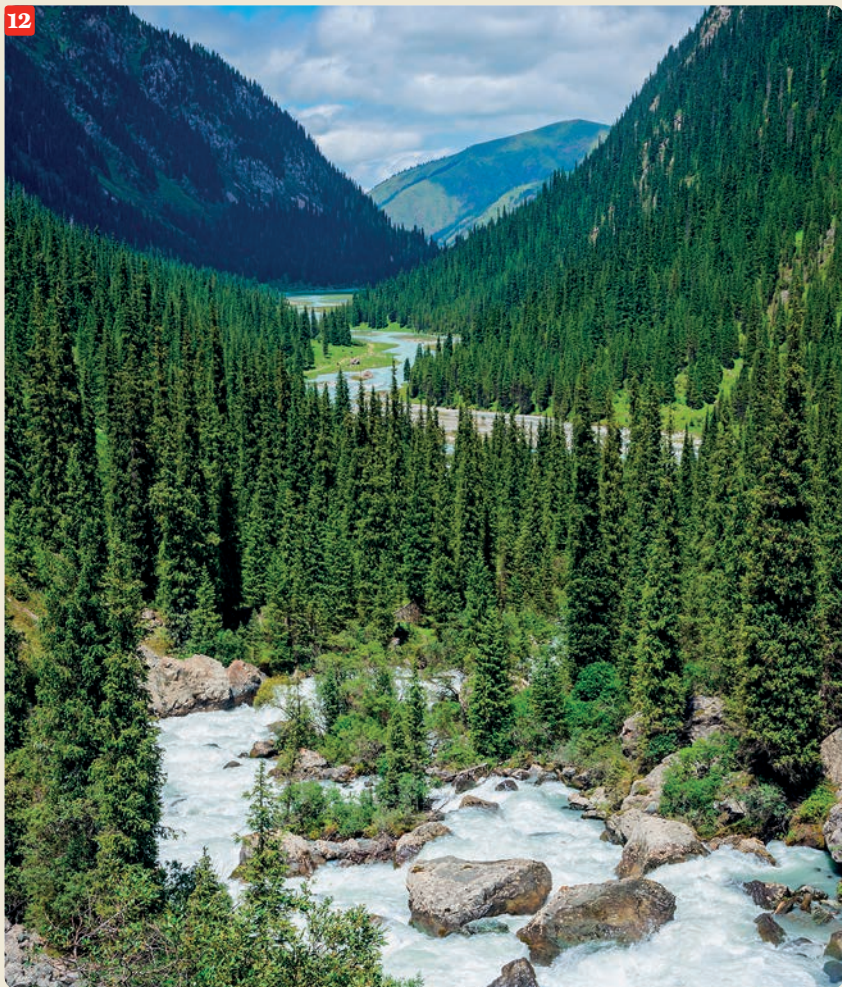
Excursionismo

12 Karakol (p. 85), en Kirguistán, es el campo base más popular de las excursiones a las praderas alpinas de las montañas Tian Shan, pero los altos valles de la cordillera del Pamir también tienen rutas excelentes. Se puede viajar alojándose en casas particulares por parajes como el valle de Jizeu de Tayikistán (p. 180) o la región de Alay en Kirguistán (p. 123), o disfrutar de una excursión al anfiteatro de Khan Tengri (p. 318) y al glaciar Inylchek (p. 318).

Valle de Karakol (p. 93).

Turquestán

13 La cúpula turquesa y la cuidada decoración con azulejos del mausoleo de Khoja Ahmad Yasavi (dcha.; p. 326), de época timúrida, lo convierten en el edificio más bello de Kazajistán y en una rara joya arquitectónica en una región de nómadas indómitos. Es uno de los mejores lugares para descubrir el sufismo de la región y ver peregrinos rezando y atando cintas a los árboles del santuario. La visita es más auténtica si se llega en el tren nocturno desde Almaty o Taskent.





13

DMITRY CHUDOV/GETTY IMAGES ©



14

DOLG MEINKEL/GETTY IMAGES ©



15

DOLG MEINKEL/GETTY IMAGES ©

Carreteras de montaña a China

14 Los puestos fronterizos de montaña (p. 141) de Torugart y de Irkeshtam son la forma más emocionante y espectacular de entrar y salir de Asia central. Los valles alpinos de las montañas Tian Shan son espléndidos y la belleza continúa al cruzar de la Asia central ex soviética al Turkeistán chino por la ciudad uigur de Kasgar. El puerto de Irkeshtam es más fácil, pero el de Torugart permite pasar la noche en el evocador caravasar de Tash Rabat (arriba decha.; p. 109), en Kirguistán.

Valle del Wakhan

15 El lado tayiko del valle del Wakhan (p. 184) es un paraíso oculto. Bordeado por el Hindu Kush y una franja del Afganistán más remoto, está repleto de fuertes de la Ruta de la Seda, santuarios ismailíes y alojamientos particulares regentados por acogedoras familias tayikas. Es un añadido esencial a cualquier ruta por la carretera del Pamir, y un potencial trampolín al norte de Afganistán. Incluso Marco Polo quedó impresionado al atravesarlo. Es buena idea alquilar un medio de transporte o ir de excursión a pie. Ordeñando un yak cerca de Murgab (p. 187).

Lo esencial

Para más información, véase 'Guía práctica' (p. 465)

Visados

Más fáciles de obtener que antes. Kirguistán y Kazajistán están exentos, Tayikistán tiene un sencillo proceso en línea, el de Uzbekistán es bastante sencillo y el de Turkmenistán, más complicado.

Dinero

Conviene llevar dólares (en Uzbekistán y Turkmenistán) o euros (en Kazajistán), y tarjeta de débito para los cajeros automáticos urbanos.

Teléfonos móviles

Las tarjetas SIM locales son fáciles de adquirir en Kazajistán, Kirguistán y Tayikistán, y algo más difíciles como extranjero en Uzbekistán y Turkmenistán. Las llamadas locales y los datos son asequibles.

Zonas horarias

Uzbekistán, Tayikistán y Turkmenistán (GMT/UTC + 5 h)

Kirguistán (GMT/UTC + 6 h)

Kazajistán (a caballo entre ambas zonas)

Cuándo ir



Temporada alta (abr-jun, sep y oct)

- ➔ Temperatura agradable en las llanuras.
- ➔ Los bazares se llenan de fruta en septiembre.

Temporada media (jul y ago)

- ➔ Calor en las tierras bajas, sobre todo en Uzbekistán, Turkmenistán y el oeste de Tayikistán.
- ➔ La mejor época para visitar las zonas montañosas.
- ➔ Excelentes excursiones (jul-sep).

Temporada baja (nov-mar)

- ➔ Temperaturas frías en Uzbekistán, gélidas en el Kazajistán subsiberiano. Mucha nieve en las montañas.
- ➔ En Uzbekistán cierran muchos hoteles y B&B; el resto ofrece grandes descuentos.
- ➔ Marzo es buena época para Turkmenistán.

Webs

Lonely Planet (www.lonelyplanet.com) Información de destinos, reservas de hoteles, etc. La sección centroasiática del foro Thorn Tree informa sobre visados y pasos fronterizos.

Caravanistan (www.caravanistan.com) Magnífica guía en línea para viajar por la región.

Oriental Express Central Asia (www.orexca.com) Guía de viajes virtual de una agencia de viajes local.

EurasiaNet (www.eurasianet.org) Noticias y artículos culturales, con páginas para cada país.

Pamirs.org (www.pamirs.org) La guía definitiva sobre historia y viajes en el Pamir, Tayikistán, por Robert Middleton.

Teléfonos útiles

Bomberos	☎101
Policía	☎102
Ambulancia	☎103

Horario comercial

Bancos y oficinas 9.00-12.00 y 13.00-17.00 lu-vi, posiblemente 9.00-12.00 sa. Las oficinas de cambio tienen horarios más amplios, fines de semana incluidos.

Museos Cierran los lunes.

Restaurantes 11.00-21.00; en las grandes ciudades los horarios son más amplios.

Presupuesto diario

Económico: menos de 45 US\$

- ➔ Estancia en casa particular con dos comidas: 10-20 US\$
- ➔ Comer en una *chaikhana* (tetería): 3-5 US\$
- ➔ Alquiler de caballo en Kirguistán: 15 US\$/día

Medio: 25-80 US\$

- ➔ B&B en Bujará o Samarcanda: 25-50 US\$
- ➔ Habitación doble en hotel medio: 30-80 US\$ (50-130 US\$ en Kazajistán)

Alto: más de 80 US\$

- ➔ Habitación doble en hotel de cuatro estrellas: 110 US\$
- ➔ Circuito en Turkmenistán por persona y día en grupo reducido: 150-200 US\$

Cómo llegar

Aeropuerto de Almaty, Kazajistán Los taxis oficiales van al centro por 2500 KZT. También hay microbuses.

Aeropuerto de Dusambé, Tayikistán Un taxi al centro cuesta 12-15 US\$.

Aeropuerto internacional Manas, Kirguistán (Bishkek) Un taxi al centro de Bishkek cuesta 500 KGS. El microbús nº 380 (40 KGS) tiene su parada a la salida del vestíbulo de llegadas, a mano derecha.

Aeropuerto Saparmurat Turkmenbashi, Turkmenistán (Ashgabat) Un taxi al centro cuesta 10 TMM.

Aeropuerto internacional de Taskent, Uzbekistán Un taxi al centro cuesta 5 US\$. Las pensiones recogen a sus huéspedes por 10 US\$ aprox.

Cómo desplazarse

El transporte en la región es bastante práctico y abundante en las llanuras, pero irregular en las montañas.

Tren Hay trenes modernos de alta velocidad a Samarcanda y Bujará, y pronto los habrá a Jiva, en Uzbekistán, y entre Almaty y Astana, en Kazajistán. Los servicios de larga distancia son menos cómodos, pero una opción común para desplazarse

por el extenso territorio de Kazajistán.

Autobús Entre las grandes ciudades circulan vehículos bastante fiables y cómodos, pero comodidad, fiabilidad y frecuencia caen en picado en las zonas rurales.

Taxi compartido La mejor opción para desplazarse por Kirguistán, Tayikistán y Uzbekistán. Se paga por una plaza o por todo el vehículo, lo que supone precios bajos en las rutas fijas.

Automóvil de alquiler Para viajar por el Pamir y las zonas montañosas de Kirguistán. Se suele pagar por kilómetro y tienen conductor.

Viajar con seguridad

- ➔ Por lo general, viajar por Asia central es mucho más fácil que hace una década.
- ➔ Cuidado con los carteristas en bazares o estaciones de autobuses llenos de gente.
- ➔ Los funcionarios y policías suelen crear más problemas que soluciones.
- ➔ Hay que tener toda la documentación, permisos y registros (si son necesarios) siempre al día.
- ➔ De noche, evítese montar en un taxi tripulado por más de una persona.

Para más información sobre **cómo desplazarse**, véase p. 488.



En busca de...

Arquitectura de la Ruta de la Seda

Nada conecta mejor la región con su histórico pasado que sus mezquitas, minaretes y madrazas. La de Uzbekistán es una de las mejores arquitecturas islámicas del mundo.

Registán, Samarcanda

Espectacular conjunto de tres madrazas en una magnífica plaza de Uzbekistán. Es buena idea subir a los minaretes y gozar de las vistas de la ciudad, joya de Tamerlán (p. 233).

Minarete de Kalon, Bujará

Altísimo minarete uzbeko tan impresionante que detuvo a Gengis Khan hace 800 años (p. 257).

Shah-i-Zinda, Samarcanda

Sublime calle de tumbas reales y gran ejemplo de la elaborada decoración timúrida en azulejos de color turquesa de Uzbekistán (p. 237).

Ichon-Qala, Jiva Ciudad amurallada llena de palacios reales, tumbas con azulejos azules y murallas de adobe, detenida en el tiempo en el oasis uzbeko de Corasmia (p. 269).

Caravasar de Tash Rabat Refugio romántico para caravanas y comerciantes, oculto en un valle de alta montaña cerca de la frontera con China, en Kirguistán (p. 110).

Excursionismo

Los secretos mejor guardados de Asia central son las remotas montañas Tian Shan y la cordillera del Pamir, con algunas de las rutas de montaña más sublimes de Asia.

Montes Fann, Tayikistán Lagos cerúleos, picos escarpados y alojamiento en casas particulares hacen de este lugar el paraje excursionista más popular de la región (p. 166).

Tian Shan, Kirguistán Detrás de Karakol hay una red de frondosos valles alpinos, lagos escondidos y picos nevados, conectados por rutas de entre dos y siete días (p. 98).

Valle del Bartang, Tayikistán Travesías y alojamiento en casas particulares en uno de los valles más agrestes y memorables del Pamir occidental (p. 178).

Zailiysky Alatau, Kazajistán Rutas largas y cortas salen de Almaty y cruzan el Parque Nacional de Ile-Alatau hacia el pintoresco lago Bolshoe Almatinskoe (p. 310).

Valle de Alay, Kirguistán Maravillosas excursiones de un día bajo el pico Lenin a lagos de montaña, o travesías de varios días por el puerto de Jiptik (p. 123).

Arslanbob, Kirguistán Rutas por bosques de nogales y

cascadas a los lagos Kól-Mazar (cuatro días). Resérvense guías y caballos a través de CBT (p. 113).

Vida nómada

'Yurtas' Dormir en una auténtica *yurta* en el Pamir oriental o los pastos de Kirguistán, y visitar la única *yurta* de tres plantas del mundo en Osh (p. 135).

Manaschi Escuchar a un bardo de barba blanca recitar el poema épico nacional, el *Manas*, es algo único y un vínculo directo con el pasado nómada kirguís (p. 132).

Festivales ecuestres En verano llega la buena vida a los *jailoos* (pastos de verano), con carreras de caballos, luchas ecuestres y la persecución de besos al estilo kirguís (p. 131).

Cetrería Se practica en invierno con águilas, pero en verano varios sitios de Kirguistán ofrecen exhibiciones a cargo de auténticos *berkutchi* (p. 99).

Son-Köl La mejor manera de visitar este precioso lago de montaña es con una ruta a caballo, parando en *yurtas* de pastores por el camino. Se cubre en unos cuatro días (p. 103).

Bazares

Regatear para comprar alfombras, camellos o piezas de automóvil quizá sea la actividad más típica de Asia central.

Bazar de Jayma, Kirguistán

Este bazar ribereño en Osh bulle de actividad cada día, pero los domingos es una auténtica locura. Es ideal para comprarse un *ak kalpak* (sombbrero tradicional de fieltro) blanco kirguís (p. 116).

Bazar de Kumtepa, Uzbekistán

Alegre mercado, a 5 km de Margilon, que ofrece cada domingo la mejor selección de *khanatlas* (sedas teñidas a mano) locales y barbas blancas uzbekas (p. 230).

Bazar de Siob, Uzbekistán

Este bazar en Samarcanda es el lugar más fotogénico de la ciudad, ideal para comprar fruta y pan caliente a la sombra de las ruinas de la épica mezquita Bibi-Khanyim (p. 242).

Alfombras Bujará (p. 263) y Jiva (p. 274), en Uzbekistán, y Asjabad (p. 391), en Turkmenistán, son ideales para comprar el típico producto de la Ruta de la Seda, sin olvidar las *shyrdaks* de fieltro kirguís de Kochkor (p. 102).

Bazar de Urgut, Uzbekistán

Los domingos y miércoles por la mañana son ideales para visitar este bazar de pueblo desde Samarcada. Vende joyas y tejidos *suzani* (p. 242).

Bazar de Jahon, Uzbekistán

El bazar de Andiyán es el más grande del valle de Ferganá uzbeko, sobre todo los domingos y los jueves (p. 231).

Turismo para la comunidad

Kirguistán Red pionera en todo el país de alojamientos en casas



Arriba: Shah-i-Zinda (p. 237), Samarcanda, Uzbekistán.

Abajo: *yurta*, Karakul (p. 189), Tayikistán.



Chaikhana (tetería), Ferganá (p. 227), Uzbekistán.

particulares. Ofrece muchas actividades, desde talleres de elaboración de fieltro a rutas a caballo (p. 135).

Pamirs Ecotourism Association Information Centre (PECTA) Alojarse en *yurtas* es la única opción para visitar las comunidades de pastores, lagos de montaña y yacimientos arqueológicos de la cordillera del Pamir (p. 183).

Valle de Jizeu, Pamir occidental La red de alojamiento en casas particulares permite ir de excursión a una espectacular cadena de lagos alpinos sin tener que cargar con comida o material de acampada (p. 180).

Reserva Natural de Aksu-Zhabagly El mejor proyecto de ecoturismo de Kazajistán, ideal para la observación faunística y el excursionismo (p. 325).

Montes Nuratau Aquí, la única organización auténtica de alojamiento en casas particulares de Uzbekistán ofrece paseos por aldeas, excursiones y rutas a caballo al sur del lago Aidarkul (p. 250).

Yacimientos arqueológicos

Con un libro de historia y un poco de imaginación, visitar las siguientes ruinas, importantes enclaves históricos, será una delicia.

Afrosiab, Uzbekistán Seguir las huellas de Alejandro Magno y ver murales sogdianos en las ruinas de esta ciudad con 2500 años de historia (p. 238).

Penjikent, Tayikistán Pasear entre maltrechos montículos y

por una ciudadela erosionada de esta antaño cosmopolita ciudad sogdiana (p. 162).

Merv, Turkmenistán La Reina del Mundo luce hasta ocho ciudades superpuestas, incluida la capital de los turcos selyúcidas (p. 394).

Otrar, Kazajistán Este cerro cambió el curso de la historia de Asia central cuando los emisarios de Gengis Khan fueron asesinados en él. También es el lugar donde murió Tamerlán (p. 328).

Gonur Depe, Turkmenistán Este yacimiento del oasis de Margiana es de la Edad del Bronce y se cree que podría ser la cuna del zoroastrismo (p. 392).

Termez, Uzbekistán Monasterios budistas, templos bactria-

nos y santuarios islámicos a orillas del río Oxus (p. 247).

Fuera de los caminos trillados

Cuesta un poco llegar a las joyas más remotas de Asia central, pero ofrecen experiencias memorables.

Museo Savitsky, Nukus En la república autónoma de Karakalpakstikán, Uzbekistán, alberga grandes obras del arte vanguardista soviético de los años treinta (p. 275).

Mangistau Mezquitas subterráneas, necrópolis y el enigmático valle de las bolas esperan ser explorados en los desiertos de Aktau, en el Kazajistán occidental (p. 335).

Castillos abandonados de la antigua Corasmia Para alquilar un coche y seguir una ruta por la docena de fortalezas Elliq-Qala, con más de 2000 años de historia, en el desierto de Karakum, en Uzbekistán, como castillos de arena gigantes (p. 266).

Altái, Kazajistán Bellos valles de montaña, picos nevados y los mitos de Shambhala son las atracciones de esta zona, si se supera el papeleo (p. 359).

Pamir occidental Los agrestes y remotos valles tayikos de Khorog, sobre todo el del Bartang, ofrecen un paisaje increíble, alojamiento en casas particulares y excursiones exigentes: destino ideal para el montañismo (p. 179).

Lo curioso y lo rarísimo

Toda Asia central sorprende con dosis diarias de inesperadas curiosidades, pero para vivir experiencias realmente diferentes hay que visitar Turkmenistán y el Kazajistán remoto.

Cosmódromo de Baykonur, Kazajistán Reservando con meses de antelación se puede ver despegar un cohete desde el sitio del que partió el cosmonauta soviético Yuri Gagarin (p. 330).

Mar de Aral, Kazajistán Recorrer en coche el antiguo lecho hasta la orilla de este mar que agoniza y reflexionar sobre las causas del sinsentido medioambiental (p. 278).

Astana, Kazajistán Tumbarse en una playa con palmeras bajo la jaima más grande del mundo, Jan Shatyr, y asombrarse ante unas entrañas equinas de 2000 años de antigüedad en el Centro Cultural Presidencial (p. 339).

Cráter de Darvaza De noche, este foso ardiente del desierto de Karakum es la viva imagen de las puertas del infierno. Algo sobrecogedor, incluso para Turkmenistán (p. 398).

Asjabad Mezcla entre Las Vegas y Pyongyang, destaca por el Ministerio de Equidad, la alfombra tejida a mano más grande del mundo y la estatua dorada de 12 m de altura del antiguo dictador Saparmurat Niyázov (p. 383).

Museo ALZHIR Solemne museo en las afueras de Astana, Kazajistán. Muestra el horror de los

campos de trabajo soviéticos. Se puede visitar el antiguo Karlag, un campo de trabajos forzados en las afueras de Karagandá (p. 340).

Sitio de pruebas de Semipalátinsk, Kazajistán Páramo posapocalíptico con búnkeres subterráneos y un lago atómico (p. 363).

Inmersión cultural

Baños de Arasan, Kazajistán Para sudar un poco o dejarse azotar con varas de abedul en el *banya* (baño público) favorito de Almaty (p. 302).

Cultura 'chaikhana' Nada supera la experiencia de juntarse con los *aksakals* (barbas blancas) locales a tomar una taza de té verde, una ronda de kebabs y sandía fresca (p. 470).

Catedral de la Asunción, Uzbekistán *Babushkas*, incienso y liturgias sagradas dan una visión distinta de la vida religiosa centroasiática en este centro ortodoxo de Taskent (p. 203).

Mausoleo de Khoja Ahmad Yasauí, Kazajistán En este santuario sufi del Turquestán los fines de semana hay familias rezando, comiendo y formulando deseos con cintas que anudan a los árboles sagrados (p. 327).

Teatro Navoi, Uzbekistán Por un par de dólares se puede ver una elegante representación de *Aida* o *El lago de los cisnes* en este espectacular teatro de Taskent (p. 216), o su equivalente en Almaty, Kazajistán, la Ópera de Abay (p. 306).

Mes a mes

LAS MEJORES PROPUESTAS

Nouruz, marzo

Celebraciones del Día de la Independencia, varias fechas

Festival Roof of the World, julio

Festival Ecuestre At Chabysh, agosto

Juegos Nómadas Mundiales, septiembre

Marzo

El tiempo es ideal en los desiertos de Turkmenistán, el sur de Tayikistán y Uzbekistán (hacia finales de mes). El desierto de Karakum florece como un lienzo de Jackson Pollock.

★ ★ Nouruz

El mayor festival de Asia central (el 21 de marzo en la mayoría de las repúblicas; el 22 de marzo en Kazajistán) celebra el comienzo de la primavera y el año nuevo persa con partidos de *kokpar* (deporte tradicional parecido al polo que se juega con una cabra decapitada), festines familiares y atracciones.

Abril

Empieza la primavera y las flores llenan las laderas de las montañas. Es un mes excelente para visitar las llanuras.

★ Festival de Jazz de Bishkek

Tres noches de *jazz* en escenarios repartidos por toda Bishkek, con una docena de actuaciones internacionales. Es uno de los mejores festivales de música de la región.

★ Día del Caballo

Se celebra en Turkmenistán el último domingo de abril. Los aficionados pueden ver a los famosos caballos Akhal-Teke en acción en hipódromos de todo el país.

Mayo

Empieza el calor en las llanuras, pero en la montaña aún hace fresco. Es temporada alta en Uzbekistán, y hay que reservar alojamiento con antelación.

★ ★ Festival de la Seda y las Especies

Un festival de cuatro días en Bujará, con música, danza, arte popular, moda, artesanía, exposiciones y algún funambulista. Puede celebrarse en junio.

✚ Observación de fauna

Abril y mayo son los mejores meses para admirar las 36 especies de tulipanes kazajos; mayo y junio son época para observar cientos de aves migratorias, sobre todo en la Reserva Natural de Korgalzhyn (p. 351).

Julio

El estío es la mejor época para ir a las montañas de Kirguistán, Tayikistán y el sureste de Kazajistán. Los pastos atraen a los pastores a sus campamentos de verano.

★ ★ Día de Astana

Este festival del 6 de julio (día del cumpleaños del presidente Nazarbáyev), ofrece conciertos, fuegos artificiales, ferias y desfiles en la capital de Kazajistán.



ALEXANDR VLASSOV/SHUTTERSTOCK ©



AMASTAS/GETTY IMAGES ©

Arriba: cetrería con águilas, Kazajistán.

Abajo: shirinliklar (dulces), Nouruz (p. 445).

Festival Ecuestre Nacional

El pueblo de Kyzyl-Oi, en el valle kirguís de Suusamyry, celebra los pastos de verano con competiciones de *ulak-tartysh* (*buzkashi*; un partido de polo con una cabra decapitada), carreras de caballos, lucha, música tradicional y comida. Suele ser el tercer o cuarto sábado de julio. En Son-Köl hay eventos parecidos.

Festival Roof of the World

Música badajshaní (tayika del Pamir), danzas, películas y artesanía de toda la región convierten este festival de Khorog en el evento cultural de montaña del año, con el Pamir tayiko como impresionante telón de fondo.

Regata Roof of the World

Festival de cinco días a orillas del lago Karakul, en el Pamir remoto, con la regata a mayor altitud del mundo en kayak o *windsurf*. Se celebra la última semana de julio.

Festival de Juegos Ecuestres y con Yaks

El campamento de *yurtas* de Tulpar Köl, al pie del pico Lenin, en el valle de Alay, en Kirguistán (www.visitalay.kg), es el gran escenario de estos juegos ecuestres tradicionales, con juegos, música en directo y carreras de yaks. Se celebra el tercer fin de semana de julio. Hay que llevar tienda de campaña.

Agosto

El calor aprieta en las llanuras, con temperaturas de hasta 40°C. Arriba se está mejor; es un buen mes para ir de excursión por alta montaña.

★ Festival Ecuestre At Chabysh

Este animado festival ecuestre (www.atchabysh.org) del segundo fin de semana de agosto tiene lugar en Murgab, en el Pamir oriental de Tayikistán y en el pico Lenin, en Kirguistán. Hay carreras de caballos, juegos ecuestres, artesanía y recitales del *Manás* (poema épico kirguí).

★ Festival de Aves de Presa

En Bokonbaevo, en la orilla sur del lago Issyk-Köl. Exhibiciones de cetrería con águilas reales, conciertos de música popular y ceremonias tradicionales; todo muy fotogénico. Se celebra el tercer sábado de agosto (p. 99).

★ Festival FourE

Este festival de estilo de vida alternativo (www.foure.kz/en) combina tres días de clases de yoga, arte, talleres y música étnica y espiritual en un paraje de las afueras de Almaty dis tinto cada año.

★ Día de la Independencia, Kirguistán

El 31 de agosto se celebra la independencia de Kirguistán de la URSS, en 1991,

con desfiles, conciertos y juegos ecuestres tradicionales en el hipódromo de Bishkek.

★ Festival de Música Sharq Taronalari

El festival de las melodías de oriente (www.sharqtaronalari.uz), en Samarcanda, Uzbekistán, programa 50 conciertos de músicos de la región y del resto del mundo, en enclaves fantásticos como el Registán. Se celebra en años alternos (próximas ediciones en el 2019 y el 2021).

Septiembre

Un mes estupendo para visitar casi cualquier parte de la región. La temperatura es agradable en las tierras altas, pero lo peor del verano castiga los oasis. Los mercados se inundan de fruta.

★ Día de la Independencia, Uzbekistán y Tayikistán

El 1 de septiembre hay celebraciones en las capitales regionales de Uzbekistán. El mayor evento tiene lugar en la Mustaqillik maydoni (plaza de la independencia) de Taskent. En Tayikistán hay celebraciones parecidas el 9 de septiembre.

★ Juegos Nómadas Mundiales

La primera semana de septiembre. Espectaculares y fotogénicos, incluyen

luchas a caballo, cetrería con águilas, tiro con arco y carreras ecuestres en la orilla norte del Issyk-Köl, cerca de Cholpon-Ata. Se celebran cada dos años; las próximas ediciones son en el 2018 y el 2020 (www.worldnomadgames.com).

Octubre

Un gran mes en las llanuras, con temperatura fresca y cielos soleados, aunque el termómetro empieza a caer en las montañas y al norte de Kazajistán.

★ Día de la Independencia, Turkmenistán

El 27 y 28 de octubre son festivos en esta república del desierto. Se celebran con desfiles militares y mucha pompa. Las celebraciones más fastuosas son las de Ashgabat.

Diciembre

Mientras Asia central tiembla con temperaturas bajo cero, arranca la temporada de deportes de invierno en las estaciones de esquí, sobre todo en Chimbulak, en Kazajistán.

★ Día de la Independencia, Kazajistán

El último día de la independencia del año. El 16 de diciembre, se celebra con conciertos, desfiles, conferencias y exposiciones.

La primera vez

Para más información, véase 'Guía práctica' (p. 465).

Consejos

- ➔ Aprender el alfabeto cirílico y algo de ruso; ayuda bastante.
- ➔ Leer varios buenos libros de historia. Cuanto más se sabe sobre la región, más se disfruta.
- ➔ Si se es vegetariano, comprar fruta, frutos secos, pan y miel en el bazar local para no depender de las opciones vegetarianas de restaurantes y *chaikhana*s.
- ➔ En Tayikistán y Kirguistán, optar por los alojamientos en casas particulares; casi siempre son más cómodos que los hoteles económicos.
- ➔ Llevar material de acampada y excursionismo: en Asia central la oferta de material es limitada.
- ➔ Tener un plan de repuesto si se intenta conseguir un visado para Turkmenistán.

Normas de comportamiento

Ropa La ropa occidental es aceptable en capitales y grandes ciudades; pero en las zonas rurales y en el conservador valle de Ferganá deben evitarse las camisetas de tirantes y los pantalones y faldas cortas.

Mezquitas Las mujeres tienen prohibida la entrada a las mezquitas. A los hombres se les invita a los rezos del exterior. Al visitar una mezquita hay que dejar los zapatos en la puerta.

Domicilios particulares Hay que dejar los zapatos en la puerta y no pisar ninguna alfombra con ellos puestos.

Sonarse la nariz No hay que hacerlo en público, está considerado de mala educación.

Respeto a los ancianos La sociedad centroasiática es muy respetuosa con los ancianos o *aksakal* ("barbas blancas"). Siempre hay que darles la mano. Los hombres jóvenes suelen cederles el asiento, y en una *chaikhana* (tetería) abarrotada los extranjeros deben ofrecer el suyo.

Qué hacer

- ➔ Contar con un par de meses para obtener un visado turcomano y un par de semanas para uno uzbeko (más tiempo si se necesita una carta de invitación).
- ➔ Si se viaja a Uzbekistán, conseguir todos los billetes de dólares que se vayan a necesitar nuevos e impecables.
- ➔ Informar a la empresa de la tarjeta de débito/crédito del viaje al extranjero.

Qué llevar

- ➔ Saco de dormir y pastillas potabilizadoras de agua para la parte montañosa de Kirguistán y Tayikistán.
- ➔ Una guía de conversación en ruso o una app de traducción.
- ➔ Postales y fotografías para romper el hielo en las estancias en casas particulares.
- ➔ Hilo dental.
- ➔ Últimas alertas oficiales sobre viajes y una pizca de sal.

Alojamiento

Las opciones de alojamiento son irregulares. Las estancias económicas en casas particulares de Kirguistán son excelentes, y los B&B de Uzbekistán tienen las opciones de precio medio más elegantes y confortables. En Kazajistán hay un par de albergues de mochileros, algunos alojamientos rurales y buenas opciones de precio medio y alto. La región del Pamir de Tayikistán posee una red informal de casas particulares y *yurtas* que ofrecen una perspectiva cercana y fascinante de la vida local.

Es posible que los viajeros de presupuesto bajo que vayan por su cuenta deban optar por algún hotel masotónico de época soviética, pero mejor dejarlo como último recurso.

Toda habitación doble por debajo de 30 US\$ en temporada alta se considera alojamiento económico.

Los hoteles y B&B de precio medio cuestan 30-70 US\$ por noche (50-100 US\$ en la mayor parte de Kazajistán). Suele incluir aire acondicionado, televisión por satélite, wifi gratis y un desayuno correcto. Muchos hoteles también ofrecen suites *lux* (de lujo) y semi *lux*. Suelen tener una habitación extra y a menudo son de cuatro o más plazas; una buena opción para las familias. El precio del alojamiento en casas particulares y en *yurtas* es por persona, y esta guía usa el término de (dormitorio colectivo).

Comida

No es el principal motivo para visitar Asia central. Los primeros años tras la independencia, la mayoría de los restaurantes solo servía el rancho estándar que sabía (y olía) a la vieja URSS. Esto ha mejorado en los últimos años, sobre todo en las ciudades, con agradables cafés al aire libre, locales de comida rápida y restaurantes turcos. Para apreciar las cocinas regionales y la extraordinaria hospitalidad de esta tierra conviene alojarse en una casa particular.

Viajar en solitario

Es fácil conocer a viajeros en las pensiones y albergues de mochileros de Bishkek y Osh (Kirguistán), Almaty (Kazajistán), Khorog (Tayikistán) y las principales ciudades de Uzbekistán. No suele ser difícil contactar con turistas con quien compartir el alquiler de un coche para ir de excursión a los puertos de montaña de Torugart y Irkeshtam o a la carretera del Pamir. Las agencias de viajes locales y las cooperativas de turismo comunitario suelen facilitar dicho contacto. Otra opción es anunciarse en el foro Thorn Tree (www.thorntree.lonelyplanet.com).

Los hoteles suelen ofrecer tarifas individuales, pero con habitaciones diminutas. Los que ofrecen tarifa individual en habitación doble tienen mejor relación calidad-precio.

Viajar solo por Turkmenistán sale caro. Las habitaciones de hotel cuestan lo mismo para una que para dos personas, y si se cuenta con un visado turístico hay que cargar con el gasto de un guía para una sola persona.

Qué ropa llevar

La ropa holgada y ligera es la mejor en verano en las llanuras, ya que puede hacer mucho calor. Los pantalones, faldas y camisetas largas son útiles en las regiones más conservadoras, como el valle de Ferganá y las zonas rurales. No hay que usar pantalón corto. Un gorro, gafas de sol y crema solar son esenciales para protegerse del feroz sol del desierto y las montañas.

Regateo

Las tiendas tienen precios fijos, pero en los mercados (de alimentación, arte o recuerdos) se practica el regateo.

- ➔ Se espera que el precio regateado sea proporcional al resultado. El vendedor no entenderá que a su 5000 le repliquen con 1000; más bien esperará 3500, que se quedará en 4000 o 4500 al final.
- ➔ Al alquilar un medio de transporte siempre hay que negociar.
- ➔ En Kirguistán solo se regatea con los taxistas.
- ➔ En ruso, descuento se dice *skidka*.

Propinas

Son comunes en las ciudades. Casi todos los cafés y restaurantes de las capitales suman un 10 o 20% a la cuenta en concepto de servicio o esperan que el cliente redondee el importe.

Itinerarios



2
SEMANAS

Ciudades de la Ruta de la Seda

Esta ruta circular que cruza Uzbekistán incluye casi todos los grandes yacimientos históricos y arquitectónicos de Asia central. Se vuela a **Taskent** y se descubre la gran ciudad antes de tomar un vuelo a Urganj y cubrir un corto trayecto en autobús o taxi a **Jiva**, que se visita bien en un día. Después viene una excursión de un día en taxi para ver las maltruchas ciudades del desierto **Elliq-Qala**, en la vecina Karakalpakia.

En Jiva se puede averiguar si el nuevo tren exprés va a **Bujará** (si no, se toma un taxi compartido desde Urganj). Es la ciudad de la Ruta de la Seda que más dedicación merece, conviene pasar un par de días en ella para admirar los puntos de interés, comprar en sus bazares y visitar sus callejones.

Si el viajero busca rutas menos trilladas, debe desviarse a **Nurata** y pasar la noche en un campamento de *yurtas* junto al lago Aidarkul o en una casa particular de montaña en **Sentyab**.

Desde allí se toma la carretera dorada (en realidad, de asfalto) a **Samarcanda** para pasar un par de días admirando el esplendor del Registán y Shah-i-Zinda y, si hay tiempo, hacer una excursión de un día a **Shahrissabz**, pueblo natal de Tamerlán.



3
SEMANAS

Asia central por carretera: la Ruta de la Seda

La mayor parte de este itinerario sigue antiguos caminos de la Ruta de la Seda y es probable que los viajeros modernos tomen las mismas decisiones que los antiguos en función de los costes, la facilidad del transporte y la época del año.

Las carreteras occidentales a Asia central van de Mashhad, en Irán, a Asjabad, en Turkmenistán, o de Bakú, en Azerbaiyán (en barco) a Turkmenbashi, también en Turkmenistán. Si solo se tiene un visado de tránsito para Turkmenistán, se puede viajar de Mashhad a Mary (para ver las ruinas de Merv, Patrimonio Mundial de la Unesco) en un día largo pasando por el paso de Saraghs, con más tiempo en Merv y bordeando Asjabad.

Desde **Asjabad**, la ruta por tierra lleva a **Merv** y a las ciudades de la Ruta de la Seda de **Bujará**, **Samarcanda** y Taskent. Hay que darse al menos un par de días en Bujará, dos más en Samarcanda y otros dos en Taskent, aunque es preferible que sean más. En **Taskent** se puede comprar en el bazar de Chorsu y visitar el Museo de Historia y el Museo de Bellas Artes de Uzbekistán, dos de los mejores de Asia central.

En Taskent se toma el nuevo tren matinal a **Kokand**, en el valle de Ferganá, para ver el palacio del Kan, y se sigue hasta **Margilon** para comprar seda. Desde allí se va a **Andiyán**, a visitar el bazar de Jahon, que abre dos veces por semana, y luego se cruza la frontera hacia la agitada ciudad-bazar de **Osh**, antes de virar hacia el norte por la carretera de montaña hasta la apacible **Bishkek**. Desde allí se pasa a Kazajistán y se visita la cosmopolita **Almaty** para hacer turismo, ir a la ópera y disfrutar de varias excursiones antes de tomar el tren (o el autobús) a Ürümqi, en China.

Una alternativa desde Bishkek es organizar el transporte con una agencia que vaya al espectacular **paso de Torugart**, visitando los pastos de verano de **Kochkor** y el lago Son-Köl, y el fotogénico caravasar de **Tash Rabat**, antes de cruzar el puerto de montaña hacia Kasgar. Después se sigue por el norte o el sur hacia China. Una tercera opción, si hay prisa, es viajar desde **Osh** en taxi compartido hacia el elevado y magnífico valle de Alay, y finalmente cruzar el remoto **paso de Irkeshtam** hacia Kasgar.



3
SEMANAS

Kazajistán de sur a norte

Esta cata kazaja lleva al viajero de Asia central al norte del Kazajistán subsiberiano. Desde **Taskent** hay un trayecto de medio día cruzando la frontera hasta la vibrante **Shymkent**, con sus bazares y *chaikhanas* (teterías).

Desde allí se va al oeste hacia **Turkeistán**, a ver la única obra maestra de la arquitectura de Kazajistán, el mausoleo timúrida de Khoja Ahmad Yasavi, del s. xiv, con una cúpula color turquesa. Luego se pueden visitar las ruinas de la vecina ciudad de **Sauran**, en la Ruta de la Seda, y **Otrar**, lugar donde las tropas de Gengis Khan atacaron Asia central por primera vez y donde Tamerlán exhaló su último suspiro.

De vuelta a **Shymkent** se compran provisiones antes de ir de excursión a ver tulipanes en la **Reserva Natural de Aksu-Zhabagly** o al **Parque Nacional de Sayram-Ugam**, ambos con oferta de alojamiento en casas particulares y programas de ecoturismo.

Tras un trayecto nocturno en tren se llega a **Almaty**, la ciudad más grande de Kazajistán. Hay mucho que ver y se puede admirar el icónico hombre dorado escita antes de sumergirse en el panorama cultural y nocturno más activo de Asia central. Al día siguiente va bien ir de excursión al **lago Bolshoe Almatinskoe**, en las estribaciones de las montañas Tian Shan. Desde Almaty se toma el tren de alta velocidad nocturno a la ciudad del carbón de **Karagandá**. En el Museo Ecológico hay piezas de cohetes de la era soviética y después se pueden visitar los sórdidos gulguls de Dolinka y Spassk.

A unas pocas horas de allí y en medio de la estepa se alza **Astana**, la moderna capital. Tras admirar su extravagante mezcla arquitectónica, se puede visitar el Oceanarium y averiguar a qué distancia queda el mar más próximo (1700 km).

Muchos vuelos internacionales dan servicio a Astana, pero para seguir la ruta es buena idea volar a **Öskemen** y, tras un largo trayecto en coche, llegar a **Rakhmanovskie Klyuchi** para emprender excursiones fabulosas o rutas a caballo por los valles de Altái, con vistas al místico monte Beluja. Hay que organizar el circuito con un mes de antelación o más para poder conseguir los permisos.



3
SEMANAS

A Osh por la carretera del Pamir

Esta agreste ruta es uno de los itinerarios de montaña más bellos y remotos del mundo. Conviene tomársela con calma. Es buena idea alquilar un vehículo para cubrir al menos una parte de la ruta, y conducir siempre de día.

Hay varias opciones para llegar a **Penjikent**. El paso fronterizo entre esta localidad y Samarcanda sigue cerrado; hay que volar desde Dusambé o cruzar a Tayikistán desde Uzbekistán en Oybek/Bekabad, pasar por **Juyand** y seguir por **Istaravshan** en taxi compartido para cruzar el paso de Shakhristan.

En Penjikent destaca un yacimiento arqueológico sogdiano. Si se alquila un automóvil, se puede ir de excursión de un día a los lagos de Marguzor o contratar un taxi para subir al panorámico lago **Iskander-Kul**.

El trayecto en taxi sigue por el magnífico paisaje que lleva a la apacible capital de Tayikistán, **Dusambé**, donde se pasan un par de días organizando el vuelo, el todoterreno compartido o el coche de alquiler para la larga y espectacular ruta por la frontera afgana hasta **Khorog**, en el Alto Badajshán.

Se puede conducir de Khorog a Murgab en un día, pero abundan los desvíos interesantes: el **valle del Wakhan** y sus fuertes de leyenda, Yamchun y Abrashim, merecen un día entero. En coche de alquiler se puede atajar desde **Langar** hasta la carretera del Pamir y seguir hasta Murgab.

Hay muchas excursiones secundarias desde **Murgab**, y es buena idea pasar un par de días allí para ver un campamento de *yurtas* en los pastos altos. En dirección norte, **Kara Kul** es un punto de interés espectacular donde parar a comer. Tras cruzar la frontera a Kirguistán en Sary-Tash, merece la pena desviarse 40 km a **Sary-Mogol** y disfrutar de las bellas vistas del solemne pico Lenin. Para gozar de panorámicas aún más bellas, es buena idea dormir en las *yurtas* de **Tulpar Köl**, al pie del pico. Desde el campamento hay varias excursiones bonitas de un día.

Desde allí se puede seguir por las montañas hasta **Osh**, ciudad de la Ruta de la Seda, o, mejor, salir de Asia central por el **paso de Irkeshtam** a Kasgar.



3
SEMANAS

Por el paso de Torugart: lagos, pastores y caravasares

Este itinerario destaca por sus fabulosos paisajes de montaña, la vida tradicional en los pastos y la ruta del paso de Torugart a Kasgar. La oferta senderista es enorme, y también hay excursiones a caballo.

Se empieza pasando un par de días en la cosmopolita **Almaty**, visitando el parque Panfilov y el Museo Estatal Central, o los baños Arasan. Desde allí hasta la capital de Kirguistán, **Bishkek**, hay una sencilla ruta en coche de 4 h. Luego se puede ir al este, a las aguas certíleas y las playas de arena del Issyk-Köl, el segundo lago de alta montaña más alto del mundo.

Una opción aventurera entre Almaty y el lago Issyk-Köl es ir en transporte de alquiler al colorido y erosionado **cañón del Charyn** y seguir hacia la frontera kirguís por el inmenso y silente valle de Karkara hasta Karaköl.

Un par de días se dedican al senderismo o a visitar los valles alpinos de **Karaköl**. En el idílico valle de **Altyn-Arashan** se puede pasear a caballo o a pie hasta el lago alpino Ala-Köl y el esplendoroso valle de Karaköl. Si hay tiempo, se puede visitar la orilla sur, poco conocida, y a un cetrero de águilas de camino a Kochkor; si no lo hay, conviene ir directo a Kochkor desde Bishkek.

En la pequeña y soñolienta **Kochkor** destaca el programa de turismo comunitario (CBT). Permite alojarse en una *yurta* o una casa particular de los *jailoos* (pastos de verano) de la zona; una gran opción para conocer la vida tradicional kirguís. Una estancia de tres días permite combinar una excursión a caballo con el alojamiento en *yurta*, pero puede verse casi todo pernoctando una sola noche. La ruta más popular visita los campamentos de pastores del apacible **lago Son-Köl**, en coche o a caballo, en una travesía de dos días. De junio a agosto, los pastos se llenan de pastores.

Desde allí se puede ir a **Naryn** y al caravasar de la Ruta de la Seda de **Tash Rabat**, donde se pasa la noche y se disfruta de una ruta a caballo a un puerto de montaña con vistas al lago Chatyr-Köl. Desde Tash Rabat se sube al **paso de Torugart** y se cruza a China, a la maravillosa Kasgar y su fantástico mercado dominical.

Puesta a punto

Visados y permisos

Los visados y los permisos eran el trámite más problemático para viajar por el Asia central ex soviética, pero en los últimos años todo se ha simplificado, excepto en Turkmenistán. La normativa es más fácil cada año, pero todavía existen algunas dificultades. El mejor consejo siempre es empezar pronto e informarse bien.

Kirguistán

El más fácil. La mayoría de los viajeros está exenta de visados para estancias de hasta 60 días con entrada por tierra o aire; es posible tramitar extensiones o salir del país y volver a entrar; no hay registro de turistas.

Tayikistán

Se obtienen fácilmente en línea. Al solicitarlos hay que especificar si la visita incluye la provincia autónoma del Alto Badajshán (p. ej. el Pamir). No se tramitan extensiones. Los visados turísticos deben registrarse antes de 30 días para poder permanecer los 45 días completos.

Uzbekistán

Los ciudadanos de EE UU y de casi todos los países europeos no necesitan invitación para un visado de 30 días. Los visados tienen fechas cerradas y no admiten extensiones.

Kazajistán

La mayoría de los viajeros no necesita visado para estancias inferiores a 30 días; para encadenar otra estancia de 30 días hay que salir del país y volver a entrar al día siguiente. No hay extensiones. No suele ser necesario registrarse, pero conviene informarse al respecto.

Turkmenistán

El más difícil. Los visados turísticos solo se tramitan por medio de caros circuitos reservados, e incluso así son poco fiables. Es posible tramitar visados de tres a cinco días con fechas fijas y puntos de entrada/salida concretos.

Visados

Hoy son más fáciles de obtener que hace unos años. Kirguistán y Kazajistán están exentos, Tayikistán ofrece un sencillo proceso en línea, el de Uzbekistán es bastante fácil y el de Turkmenistán es muy complicado. Para más información, véase la sección de visados en los capítulos de cada país.

Solicitar el visado

La solicitud puede hacerse en persona o por correo en casi todas las embajadas o consulados de las repúblicas centroasiáticas en el extranjero. Si el país del viajero carece de ellos, este deberá enviar su pasaporte por mensajería a la embajada más próxima, tramitar un visado al llegar al país o planificar el itinerario para obtener el visado en otra república centroasiática u otro punto de la ruta. Las embajadas exigen la siguiente documentación.

- Una fotocopia que muestre la fecha de caducidad y la información personal del pasaporte (algunas embajadas de Uzbekistán exigen una copia de todas las páginas del pasaporte, incluso de las que están en blanco).
- Entre una y tres fotos de tamaño carné.
- Una solicitud debidamente rellena, que suele poder descargarse de la web de la embajada.

También es necesario:

- Que el pasaporte tenga una validez mínima de seis meses y, al menos, dos páginas en blanco.



Palacio de la Paz y la Reconciliación (p. 341), Astana, Kazajistán.

➔ Un billete de transporte para salir del país (para solicitar un visado de tránsito).

La solicitud de visado para Turkmenistán requiere que el viajero indique todas las localidades que va a visitar, cuyos nombres, excluyendo la capital, aparecerán impresos en el visado.

Téngase en cuenta que la mayoría de los visados tiene fecha fija de entrada o validez, así que conviene planificar bien el itinerario. Si el viajero entra y sale de las repúblicas; p. ej. si va de Uzbekistán a la carretera del Pamir en Tayikistán, a Kirguistán y de vuelta a Uzbekistán, deberá asegurarse de que el primer visado todavía sea válido para regresar al primer país (y que sea de doble entrada o de entradas múltiples).

Las embajadas centroasiáticas más ágiles de Occidente tardan una semana en tramitar un visado. La mayoría de ellas acelera el proceso si se paga una tasa exprés (el doble de la normal).

El pago del visado se hace en un banco próximo, no en la embajada, y hay que regresar a esta con el comprobante de abono.

Los visados pueden ser bastante caros, sobre todo para los ciudadanos de EE UU, que pagan más que otras nacionalidades (como represalia por las tasas que el Go-

bierno de EE UU carga a los ciudadanos centroasiáticos que les solicitan visados); visitar varias repúblicas les cuesta unos 200 US\$.

Conviene darse tiempo para suplir retrasos y problemas. Los errores son frecuentes; hay que comprobar las fechas y el resto de la información contenida en el visado antes de partir, y descubrir qué dice el texto en cirílico.

Cartas de invitación

Para conseguir un visado turístico, de negocios, de larga duración o de entradas múltiples para Turkmenistán, o un visado a la llegada para visitar otras repúblicas, la clave es tener una carta de invitación aprobada por el Ministerio de Asuntos Exteriores y/o Interior remitida por un particular, una empresa o una organización estatal del país que se desea visitar. Tras obtener la aprobación del Ministerio, el invitante (que suele ser una agencia de viajes) envía la carta al viajero, y cuando este solicita el visado en un consulado o embajada, se le adjunta una copia de la carta enviada por el Ministerio de Exteriores.

La forma más económica de conseguir una carta de invitación es a través de una

agencia de viajes centroasiática, que suele cobrar entre 40 y 100 US\$ por enviarla. Stantours (www.stantours.com) es una agencia recomendable. Hay un puñado de agencias de viajes occidentales que tramitan invitaciones, pero cobran cinco veces más.

Conviene solicitar la carta de invitación con un mes o dos de antelación. Las invitaciones particulares pueden tardar meses en aprobarse.

Visados a la llegada

Si en el país de origen no hay embajada centroasiática, se puede obtener el visado al llegar a los aeropuertos de Astana o Almaty (en Kazajistán, para nacionalidades que requieran visado), en Taskent (Uzbekistán) y Asjabad (Turkmenistán), pero, por lo general, solo si se posee una carta de invitación y si se ha tramitado con anterioridad por medio de una agencia. En Taskent (Uzbekistán) es posible tramitar un visado a la llegada (con carta de invitación), pero solo si el viajero procede de un país que carezca de embajada uzbeka. Al no ser necesario un visado para entrar por los aeropuertos de Kirguistán y Kazajistán, lo más fácil es volar a estos países.

Los invitantes y las agencias envían a un representante a recoger a sus invitados en el aeropuerto, que ayuda en los trámites de inmigración. A pesar de ello, puede ser difícil encontrar a los oficiales consulares en el aeropuerto, sobre todo si el vuelo lle-

ga en plena noche, y es posible que no sean capaces de encontrar los datos del viajero en su gran libro negro.

También es posible que el viajero deba convencer a la aerolínea de que tendrá su visado a la llegada, ya que muchas compañías aéreas prefieren evitarse los costes y sanciones de las devoluciones de pasajeros sin los papeles en regla. Conviene llevar una copia de la carta de invitación y, de tenerla, de la autorización de visado. Se recomienda obtener el visado lo antes posible.

Visados en Asia central

En los viajes largos por tierra es posible conseguir los visados en ruta por la región, pero habrá que pasar unos días (o semanas) en las capitales correspondientes y muchas horas haciendo cola para obtenerlos. Bishkek (Kirguistán) es un buen sitio para tramitar visados centroasiáticos. De todos modos, siempre que sea posible, lo mejor es obtener el visado en el país de origen.

Visados de tránsito y de entradas múltiples

Es posible que el viajero necesite visados de tránsito para algunas excursiones, incluso si solo está en un país de paso. p. ej., si no tiene un pasaporte que le exima de ello, necesitará un visado de tránsito kazajo para tomar el autobús o el tren de Taskent, en Uzbekistán, a Bishkek, en Kirguistán, o para tomar el tren de Moscú a Taskent, ya que ambas rutas pasan por Kazajistán.

También quizá necesite un visado de entradas múltiples para regresar al primer país si el autobús o el tren pasa por una república vecina (esto es muy probable en las zonas remotas del valle de Ferganá).

Extensiones de visado

Prorrogar un visado turístico a la llegada es bastante fácil en Kirguistán, pero casi imposible en el resto de las repúblicas. Para prolongar la estancia es más fácil optar por un visado de negocios, o viajar a una república vecina y tramitar otro visado turístico.

Registro de visados

Esta reliquia de la época soviética permite a los oficiales controlar a los turistas en el país.

VISADOS CHINOS

Tramitar visados chinos en Asia central es una pesadilla. La mayoría de las embajadas chinas exigen una carta de invitación, una carta del empleador, reservas de hotel e incluso extractos bancarios. Las embajadas chinas en Almaty (Kazajistán) y Dusambé (Tayikistán) no tramitan visados a los no residentes en el país. Las de Bishkek (Kirguistán) y Taskent (Uzbekistán) cambian de política cada dos por tres, pero suelen rechazar los visados a los no residentes. La mejor opción es tramitar el visado antes de partir de viaje, pero téngase en cuenta que hay que entrar en china dentro de los 90 días siguientes a la emisión del mismo.

INFORMACIÓN ACTUALIZADA

En línea

La normativa de visados en Asia central cambia constantemente. Las siguientes webs son una buena opción para obtener información actualizada.

Caravanistan (www.caravanistan.com)

Thorn Tree (www.lonelyplanet.com/thorntree)

Stantours (www.stantours.com)

Embajadas de Asia central en el extranjero

Kazajistán www.kazesp.org, www.kazakhembus.com, <https://www.embassypages.com/kazajistan>, www.kazconsulny.org

Kirguistán www.embassypages.com/kirguistan

Tayikistán www.embassypages.com/tayikistan, www.tajemb.us

Turkmenistán www.embassypages.com/turkmenistan_es

Uzbekistán www.embassypages.com/embajada18256/, www.embassypages.com/uzbekistan_es

➔ En Uzbekistán, el hotel del viajero debe incluirle en un registro y darle un resguardo en papel. Es importante conservarlo.

➔ En Kirguistán ya no es necesario registrarse.

➔ En Kazajistán, los turistas que llegan al país no suelen tener que registrarse. Otros viajeros reciben una tarjeta de registro blanca: dos sellos indican que está registrado; un sello, que debe hacerlo.

➔ En Tayikistán, los viajeros con visado turístico solo deben registrarse si su estancia en el país supera los 30 días.

Para registrarse hay que acudir a la OVIR (policía de inmigración). Hay oficinas en cada ciudad (a veces en cada barrio) y tienen un nombre local en cada república (p. ej. Koshi-Kon Politsiyasi en Kazajistán, OPVR en Tayikistán, IIB en Uzbekistán, UPVR en Kirguistán), pero todo el mundo entiende el término de la OVIR. En las zonas remotas donde no hay oficina OVIR habrá que registrarse en la *passportny stol* (oficina de pasaportes).

➔ Las zonas de Kazajistán próximas a la frontera con China, incluido el macizo de Altái en el noreste y las zonas cercanas al monte Khan Tengri al sureste, requieren permisos que pueden tardar hasta 45 días en tramitarse.

➔ El Cosmódromo de Baikonur, en Kazajistán, solo puede visitarse en circuitos de agencia. Hay que empezar el papeleo al menos un mes antes de la visita.

➔ Las visitas al sitio de pruebas nucleares Semipalátinsk y su ciudad principal, Kurchatov (ambas en Kazajistán), se organizan a través de agencias de viajes o del Centro Nuclear Nacional de Kazajistán.

➔ En Kirguistán, visitar cualquier enclave a 50 km de la frontera con China que no sea un paso fronterizo abierto (como el glaciar Engilchek, el valle de Alay y el pico Lenin) requiere de un permiso fronterizo militar, fácil de obtener a través de una agencia de senderismo.

➔ La provincia autónoma del Alto Badajshán, en Tayikistán, exige un permiso que puede conseguirse en línea al mismo tiempo que se solicita el visado electrónico.

Turkmenistán resulta más complicada, ya que la mayor parte del país, salvo las ciudades principales (zonas fronterizas restringidas) debe estar incluida en el visado para poder visitarse. Es necesaria una agencia de viajes para tramitar el visado, así que este funciona como el permiso en sí.

Permisos de viaje

Para visitar algunas zonas fronterizas o estratégicas es necesario algún permiso adicional. Algunos de ellos son fáciles de obtener, pero otros requieren de la intervención de una agencia de viajes y semanas de planificación. Los destinos más comunes para los que se necesitan permisos son:

Puesta a punto

Pasos fronterizos

Ya sea en un relajado trayecto en tren por la Ruta de la Seda rumbo a China o en un aventurero paso de montaña rumbo a Kasgar, muchos de los pasos fronterizos de Asia central son puntos de interés por sí mismos. Otros, por desgracia, pueden convertirse en una pesadilla agotadora. Planificar con antelación es imprescindible.

Las mejores vistas

Eskasem, valle del Wakhan (Afganistán-Tayikistán)

Paso de Torugart (Kirguistán-China)

Paso de Irkeshtam (Kirguistán-China)

El más remoto

Temirbaba (Turkmenistán-Kazajistán)

El más difícil

Paso de Torugart (Kirguistán-China)

Cerrados actualmente

Penjikent (Uzbekistán-Tayikistán)

Karamyk/Jirgital (Kirguistán -Tayikistán)

A/desde Asia central

Asia central es como un colador gigante perforado por un montón de pasos fronterizos por pasos de montaña nevados, desiertos, ferris que cruzan el mar Caspio y puentes que cruzan el río Syr-Darya.

Al cruzar fronteras internacionales a/desde Asia central, existe la opción de usar transporte internacional o local a cada lado de la linde. Servicios como el tren o el autobús entre Almaty (Kazajistán) y Úrümqi (China) resultan prácticos. El principal inconveniente es que a menudo hay que esperar horas en la frontera hasta que un autobús o un tren supera los trámites de inmigración y aduanas. La mayoría de los pasajeros son comerciantes locales cargados con enormes bolsas que los agentes registran hasta que logran un soborno.

En la mayoría de los otros puestos fronterizos se puede contratar un conductor o un taxi compartido hasta la frontera, resolver los trámites en ambos lados, y organizar el transporte para continuar. Solo es complicado si hay que cruzar un tramo de tierra de nadie, como en los pasos de Uzbekistán-Turkmenistán, o el paso de Irkeshtam, en Kirguistán.

En Asia central

Las repúblicas centroasiáticas comparten algunas fronteras muy complicadas. En época soviética casi todas ellas solo

existían sobre el papel, pero con la independencia pasaron a ser internacionales, por lo que hay que contar con los visados necesarios.

Salvo por unas pocas conexiones transfronterizas entre Kazajistán y Kirguistán, apenas hay transporte entre las repúblicas, y en la mayoría de los casos hay que tomar un autobús, un taxi o un taxi compartido a/desde la frontera, cruzarla y organizar el transporte al otro lado de la misma. Los taxis compartidos circulan a/desde la mayoría de los puestos fronterizos desde las ciudades más próximas, pero solo durante

el día, y el pico de tráfico se da antes del almuerzo. El transporte solo es un problema en los puestos fronterizos más remotos.

Las fronteras están sujetas a tensiones políticas y pueden cerrarse de repente en caso de brotes de violencia. La de Uzbekistán-Tayikistán se cierra a menudo, conviene informarse con antelación.

Consejos generales

➔ Es probable que se deba cambiar moneda en la frontera. No suele haber oficinas de cambio

PASOS FRONTERIZOS A/DESDE ASIA CENTRAL

FRONTERA (VÉASE MAPA P. 38)	PASO	TIPO	COMENTARIOS
1 Irán-Turkmenistán	Gaudan/Bajgiran	Automóvil	De Mashhad a Asjabad; hay que cambiar de transporte en la frontera. (p. 409).
2 Irán-Turkmenistán	Saraghs	Automóvil/ tren	La mejor opción para ir directo a Mary/Merv (p. 409).
3 Azerbaiyán-Turkmenistán	Turkmenbashi	Barco	De 12 a 18 h en un barco de carga poco fiable. Ya a bordo, conviene intentar conseguir un camarote (p. 410).
4 China-Tayikistán	Paso de Qolma	Taxi	Está cerrado a los extranjeros, pero algunos viajeros lo cruzaron en el 2017, conviene informarse (p. 200).
5 China-Kazajistán	Khorgos	Autobús	Autobuses nocturnos directos de Ürümqi (24 h) a Almaty. Otra opción es tomar el tren a la frontera y seguir en autobús hasta Yining, en China (p. 376).
6 China-Kazajistán	Dostyk/Alashankou	Tren	Trenes directos entre Almaty y Ürümqi dos veces por semana (p. 376).
7 China-Kazajistán	Maykapshagay/Jeminay (Jimunai)	Autobús	Un paso poco usado, pero hay autobuses directos entre Ürümqi y Öskemen (p. 376).
8 China-Kirguistán	Paso de Torugart	Automóvil	Complicado y caro: hay que alquilar transporte con antelación en ambos lados. Cierra el fin de semana (p. 141).
9 China-Kirguistán	Paso de Irkeshtam	Taxi/autobús	Hay un autobús entre Kasgar y Osh (40 US\$) dos veces por semana. Otra opción es tomar un taxi. Cerrado los fines de semana (p. 141).
10 Uzbekistán-Afganistán	Puente de la Amistad, Termez/Hayratan	Taxi	La seguridad es un problema en el lado afgano. A 1 h desde Mazar-e-Sharif (p. 290).
11 Tayikistán-Afganistán	Eskasem	Taxi	Espectacular; da acceso al valle del Wakhan afgano (p. 200).
12 Azerbaiyán-Kazajistán	Aktau	Barco	Un carguero que transporta pasajeros sin horario fijo cruza una vez a la semana en verano y cada 15 días en invierno; el trayecto dura 18 h o más (p. 377).

Pasos fronterizos

OYBEK

(Uzbekistán-Tayikistán) La mejor opción desde Taskent para ir al norte de Tayikistán. El vecino paso de Bekabad no está abierto a extranjeros (pp. 200 y 291)

CHERNYAEVKA

(Uzbekistán-Kazajistán) No hay transporte público; hay que tomar un taxi compartido o un *marshrutka* a Shymkent y Taskent (pp. 290 y 377)

TAZHEN

(Kazajistán-Uzbekistán) Carretera remota del desierto y paso en tren entre Beyneu y Kungrad, en la línea que va a Aktau y la que se dirige desde Rusia a Taskent (pp. 290 y 377)

SHAVAT/DASHOGUZ

(Turkmenistán-Uzbekistán) La mejor opción entre Jiva y Dashoguz/Kunya-Urgench. Desde Nukus se toma la alternativa menos usada, más al oeste vía Jodyali (pp. 291 y 410)

TEMIRBABA/GARABOGAZ

(Turkmenistán-Kazajistán) Extremamente remoto, tiene un tramo parcialmente sin asfaltar entre Zhanaozen y Turkmenbashi; hay todoterrenos que cubren el trayecto en 10 h (pp. 377 y 410)

FARAB/ALAT

(Turkmenistán-Uzbekistán) El paso de Turkmenabat a Bujará tiene un tramo a pie de 10 min por tierra de nadie. La tasa de entrada a Turkmenistán (12-14 US\$) debe pagarse en dólares (p. 291)

PENJIKENT

(Uzbekistán-Tayikistán) Actualmente está cerrado por tensiones políticas. Consúltense información actualizada sobre el terreno.

DENAU/TURSUNZADE

(Uzbekistán-Tayikistán) Un paso práctico en Sariosiyo para los viajeros que van del sur de Uzbekistán a Dusambé (pp. 200 y 291)





0

800 km

KANIBODOM

(Tayikistán-Uzbekistán) Un paso tranquilo entre Juyand y Kokand, en el valle de Ferganá (pp. 200 y 291)

KORDAY

(Kirguistán-Kazajistán) El paso principal entre Biskek y Almaty; puede estar muy concurrido por comerciantes. Abunda el transporte público, incluido el transporte directo (pp. 142 y 377)

Pasos fronterizos a/desde Asia central (véase tabla p. 37)

- 1 Gaudan/Bagjiran
- 2 Saraghs
- 3 Turkmenbashi
- 4 Paso de Kulma
- 5 Khorgos
- 6 Dostyk/Alashankou
- 7 Maykapshagay/Jeminay (Jimunai)
- 8 Paso de Torugart
- 9 Paso de Erkeshtam
- 10 Puente de la Amistad Termiz/ Hayratan
- 11 Ishkashim
- 12 Aktau

MONGOLIA

KARKARA

(Kazajistán-Kirguistán) Un paso con grandes vistas, abierto solo en verano, entre Kegen y Túp, que se reabrió en el 2013. Se puede alquilar un automóvil o ir en bicicleta (pp. 85 y 142)

UCHKURGAN

(Uzbekistán-Kirguistán) Un paso menor que ofrece un atajo a Namangan si no se visita Osh. Poco transporte público (p. 290)

DOSTYK/DUSTLYK

(Uzbekistán-Kirguistán) El paso más fiable entre Andiyán y Osh, con abundante transporte local, pero sujeto a tensiones políticas. El vecino paso de Khanabad a Jalalabad es menos fiable (pp. 142 y 290)

KYZYL-ART

(Tayikistán-Kirguistán) Paso elevado con grandes vistas en la carretera del Pamir, gélido en invierno y con posibilidad de nieve incluso en junio. Es necesario un permiso para cruzar la provincia del Alto Badajshán para entrar en Tayikistán. Poco transporte público (pp. 142 y 200)

BATKEN/ISFARA

(Tayikistán-Kirguistán) Un paso tranquilo hacia el sur de Kirguistán (p. 200)



FRONTERAS COMO PIEZAS DE PUZLE

Cuando, en 1924, Stalin trazó las fronteras entre las distintas repúblicas, nadie esperaba que un día se convirtieran en lindes internacionales. El territorio se repartió sobre el mapa según los caprichos e intereses de los líderes comunistas, sin tener en cuenta la realidad sobre el terreno. En los primeros años de dominio soviético, aquellas fronteras estafalarias aislaron muchas ciudades y enclaves mientras la antaño compleja red de vínculos regionales se difuminaba.

El valle de Ferganá se vio muy afectado. Vehículos y trenes ya no circulan por Uzbekistán central hacia el valle por la ruta natural, que pasa por Juyand (en Tayikistán), sino que toman la carretera de montaña desde Taskent por el paso de Kamchik. Shakhimardan es un enclave uzbeko en Kirguistán, igual que el diminuto enclave tayiko de Vorukh, lo que ocasiona muchos problemas y tensiones. Parte de la mejor oferta senderista de Asia central es terreno vedado por culpa de estas disparatadas fronteras.

Los trenes que circulan entre Dusambé y Juyand (en Tayikistán) van vía Uzbekistán (dos veces) y Turkmenistán, por lo que la línea no es nada práctica para los viajeros extranjeros. Los que van de Aktobe a Uralsk, y de Semey a Öskemen (todos en Kazajistán), pasan por territorio ruso, y los extranjeros no pueden usarlos sin un visado.

Algunos de estos problemas se resolverán en breve con las nuevas conexiones de transporte de la región. Uzbekistán construyó una línea de tren a Urgench y Nukus que rodea Turkmenistán, y se han construido carreteras en las zonas kirguises del valle de Ferganá para evitar los oficiales fronterizos uzbekos. Esto es solo una muestra del sinfín de ataduras que vinculan las ex repúblicas soviéticas entre sí y con Rusia. Romperlas llevará décadas.

oficiales, solo cambiadores de dinero. Antes de cruzar la frontera, conviene consultar el tipo en línea o en los bancos de las ciudades más próximas.

➔ Hay que llevar billetes pequeños y limpios. Si no se está seguro del tipo de cambio, se recomienda cambiar solo la cantidad necesaria para llegar a la ciudad más próxima, ya que en la frontera suele ser más bajo. La mayoría de los taxistas de la frontera aceptan billetes de dólares.

➔ Es buena idea separar el billete de 50 US\$ que se va a cambiar para tenerlo a mano antes de llegar a la frontera y no tener que rebuscarlo después.

➔ Al llegar hay que pasar por la aduana y rellenar una declaración. Esto es muy importante al entrar en Uzbekistán, donde se debe declarar todo el dinero y rellenar dos declaraciones de aduana para evitarse problemas después.

➔ Algunas fronteras abren las 24 h, pero la mayoría cierra al anochecer. Conviene cruzarlas

antes de media tarde para asegurarse el transporte.

➔ Si se cruza a China, evítase hacerlo en los días festivos de ambos países (o incluso a Rusia por el puerto de Torugart).

➔ Las fiestas nacionales chinas son el 1 de enero, el 8 de marzo, el 1 de julio, el 1 de agosto, el festival de primavera (en febrero) y los días que siguen a los festivos del 1 de mayo y el 1 de octubre.

➔ Las fiestas nacionales rusas son el 1 y el 7 de enero, el 8 de marzo, el 1 y el 9 de mayo, el 12 de junio y el 7 de noviembre.

➔ Conviene saber que los pasos fronterizos de Torugart y de Irkeshtam con China cierran el fin de semana.

➔ Si se cruza una frontera en tren, autobús o, sobre todo, en barco, conviene llevar comida y agua para posibles retrasos.

➔ En las fronteras, en general, siempre hay que mostrarse paciente, amable y tranquilo.

Puesta a punto

Actividades

Los picos altísimos, pastos ondulantes y tramos de desierto de Asia central permiten acometer algunas de las mejores aventuras del continente. El viajero puede imitar a las hordas kazajas en una travesía a caballo por las montañas Tian Shan, descubrir el Pamir a pie como los primeros exploradores rusos, o recorrer en bicicleta la Ruta de la Seda por algunas de las carreteras más bellas del mundo.

Senderismo

Asia central es uno de los grandes destinos senderistas del mundo, pese a que esto suele ser un secreto bien guardado. Kirguistán, Tayikistán y el sureste de Kazajistán albergan los paisajes de montaña más bellos en las espectaculares estribaciones de las cordilleras del Pamir y las montañas Tian Shan.

Con muchas rutas fijas y excelentes operadores, Kirguistán quizá sea la mejor opción para el senderismo económico. Además, sus rutas permiten visitar a un cetro de águilas o pasar un par de noches en una *yrta* por el camino. De hecho, en muchas regiones, las *yurtas* incluso funcionan como campos base para excursiones de un día, sobre todo en la zona de Alay, al sur de Kirguistán.

Tayikistán tiene una pareja de ases con los montes Fann al oeste y el alto Pamir al este. Los primeros ofrecen una amplia variedad de rutas de diversa dificultad, que pasan por docenas de lagos de color turquesa. El Pamir es más exigente, y solo los senderistas con muchísima experiencia pueden acometer estas remotas y complicadas rutas sin ningún tipo de apoyo profesional.

En Kazajistán, las montañas al sur de Almaty esconden paisajes bellísimos a 1 h en automóvil de la ciudad, aunque por desgracia las rutas transfronterizas al lago

Los mejores sitios para...

Excursionismo

Tian Shan, Kirguistán

Cordillera del Pamir, Tayikistán

Montes Fann, Tayikistán

Rutas a caballo

Kochkor, Kirguistán

Turkmenistán

Ciclismo

Carretera del Pamir, Tayikistán

Rutas en camello

Uzbekistán

Observación de aves

Reserva Natural de Korgalzhyn, Kazajistán

Deportes de invierno

Chimbulak y Medeo, Kazajistán

Montañismo

Parque Nacional de Ala-Archa, Kirguistán

Pico Lenin, Kirguistán

WEBS

www.trekkinginthepamirs.com

Senderismo en las regiones del Pamir y Zerafshan.

www.pamirs.org/trekking.htm

Excelente web con un estupendo apartado de senderismo y otros de ciclismo y rafting.

www.kac.centralasia.kg

El club alpinista kirguí de montañismo y expediciones.

www.pamirs.wordpress.com

Un blog anticuado, pero útil, sobre kayak en los ríos de Tayikistán.

Issyk-Köl, en Kirguistán, son ahora terreno vedado por restricciones políticas. Otras regiones menos visitadas de Kazajistán incluyen el macizo de Altái, en el extremo noroeste.

Otras rutas alternativas en Kirguistán son la travesía de tres días desde el cañón de Sokuluk al valle de Suusamy; la del valle de Shamsy, al sur de Tokmok; la que va a los campamentos de *yurtas* de Sarala-Saz; o desde Kyzyl-Oi al lago Köl-Tör. Otra opción es la ruta que va del valle de Chon-Kemin a Grigorievka o al lago Jasy-Köl y de vuelta; se pueden alquilar caballos en Kaindy.

En Tayikistán hay varias rutas cortas interesantes por el Pamir occidental que combinan el senderismo y estancias en casas particulares, incluidos Bodomdara y Rivak.

Tipos de ruta

El senderismo por cuenta propia en Asia central es factible, pero no fácil. No hay refugios, por lo que el senderista debe cargar con todas sus provisiones. El transporte público al inicio de las rutas es irregular, lento e incómodo; suele merecer la pena pagar un poco más y tomar un taxi. Otra opción es alquilar asnos en algunos inicios de ruta (p. ej. en los montes Fann) y caballos en Kirguistán (por unos 15 US\$/día) y el Pamir tayiko (20 US\$/día). Operadores como CBT (p. 70) en Kirguistán y PECTA (p. 183) en Tayikistán ofrecen apoyo logístico.

En Bishkek y Almaty venden material deportivo de montaña. También se alquilan tiendas de campaña sencillas, sacos de

dormir y hornillos en Karakol, Arslanbob y Bishkek, en Kirguistán, y en Penjikent y Khorog, en Tayikistán, pero, por lo general siempre es mejor que llevar material propio. Un hornillo multifuel (gasolina) es lo más práctico, aunque hay que limpiar los quemadores a menudo, ya que la gasolina local es de muy mala calidad. En Karakol, y a veces en Osh, se venden bombonas de *camping* gas.

Karakol es el principal centro senderista. El centro de información turística vende mapas topográficos a escala 1:100 000 y tiene una carpeta de rutas senderistas detalladas. Varios operadores ofrecen opciones de apoyo logístico.

Para la práctica del senderismo en Asia central es esencial un buen conocimiento de la zona y preferiblemente contratar un guía. Las sucursales de CBT en Kirguistán pueden facilitar el contacto, aunque, para dar con uno experto en rutas de montaña, lo mejor es contratarlo a través de un operador de senderismo. La tarifa de un guía experto con caballos ronda los 20-35 US\$ en los programas de turismo comunitario de los montes Fann.

Hay un montón de agencias senderistas competentes en Asia central que pueden organizar una ruta completa. A través de una agencia local, una ruta cuesta desde 50 US\$ por persona y día, un precio mucho más económico que el de los operadores internacionales.

Cuándo practicarlo

La mejor época es de junio a septiembre, pero puede hacer mal tiempo. Casi todas las rutas de alta montaña son mejores en julio o agosto; en las llanuras hace mucho calor estos dos meses.

Permisos y problemas

Se necesitan permisos en algunas zonas fronterizas de Kazajistán, incluidas las montañas Tian Shan centrales y el macizo de Altái. Tramitarlos lleva hasta 45 días, conviene solicitarlos con antelación para practicar senderismo en estas zonas.

En Kirguistán, para visitar cualquier paraje a menos de 50 km de la frontera China (como el glaciar Inylchek o el campo base Achik Tash del pico Lenin), es necesario un permiso fronterizo militar, que se puede tramitar en dos semanas con una agencia de senderismo.

Las rutas senderistas más comunes son bastante seguras, pero hay que asesorarse en las agencias de viajes antes de partir hacia las zonas más remotas de las fronteras del suroeste de Kirguistán y Tayikistán, porque pueden estar minadas. Son zonas a las que siempre hay que ir con un guía local experto.

Mapas

Los principales mapas de senderismo/alpinismo se publican y están disponibles en el extranjero.

Tian Shan centrales (EWP; www.ewpnet.com) 1:150 000; incluido el glaciar Inylchek y alrededores.

Montes Fann (EWP; www.ewpnet.com) 1:100 000; montes Fann de Tayikistán.

Khan Tengri, Tian Shan e Inylchek (Alpenvereinskarte) 1:100 000; dos detallados mapas de alpinismo de los Tian Shan centrales.

Pico Lenin (Gecko Maps; www.geckomaps.com) 1:100 000; mapa topográfico de la montaña.

Montes Trans Alai del Pamir (EWP; www.ewpnet.com) 1:200 000; el pico Lenin y el glaciar Fedchenko.

TUK (p. 59) y NoviNomad (p. 70), en Bishkek, venden mapas de las principales regiones senderistas. En el centro de información turística de Karakol se pueden comprar mapas topográficos a escala 1:100 000 de las rutas senderistas del suroeste del lago Issyk-Köl.

En los mapas rusos, los puertos marcados como N/K o 1A son simples, con pendientes que no superan los 30°; los glaciares, si hay, son llanos y sin grietas abiertas. Los puertos de grado 1B pueden tener placas de hielo o glaciares con grietas ocultas, y puede ser necesario el uso de cuerdas. Los puertos de grado 2A y superiores suelen requerir de equipo especializado y técnicas de escalada.

Excursionismo

En Almaty hay buenas excursiones de un día e interesantes rutas desde Chimbuklak, entre otras. El Parque Nacional de Sayram-Ugam y la Reserva Natural de Asku-Dzhabagly son dos zonas excursionistas preciosas en la linde de las Tian Shan, entre las ciudades kazajas del sur de Shymkent y Taraz. Rakhmanovskie Klyuchi, en el flanco oriental de Kazajistán, es

punto de partida de excursiones que suben a los sublimes valles de Altái, en las laderas del monte Beluja. La Reserva Natural de Zapadno-Altaysky (Altái occidental), cerca de Oskemen, es un buen destino.

Hay bonitas excursiones de un día desde el Parque Nacional de Ala-Archa, cerca de Bishkek, y Altyn Arashan, cerca de Karakol, ambos en Kirguistán. Los valles del río Wakhan y Pshart, en el Pamir tayiko, ofrecen magníficas excursiones, como el valle de Geisev, donde uno puede alojarse en casas particulares. Tulpar Köl, en el valle de Alay, es muy buen sitio para excursiones espectaculares desde un acogedor campamento de *yurtas*.

Los clubes excursionistas locales son una excelente manera de salir de la ciudad el fin de semana, respirar aire fresco y conocer a expatriados de la región. Si el viajero pasa el fin de semana en Dusambé en verano, podrá apuntarse a una de las excursiones de día de Hike Tajikistan (p. 148).

Rutas a caballo

Kirguistán es ideal para explorar a caballo los pastos alpinos. Los coordinadores de CBT y Shepherd's Life organizan rutas nocturnas a los *jailoos* (pastos de verano) del Kirguistán central y otras más largas, de hasta dos semanas. El alquiler del caballo cuesta unos 10-15 US\$/día o 50 US\$/persona y día con guía, comida y alojamiento en *yurta*.

Una ruta a caballo es perfecta para visitar el lago Son-Köl. Se puede partir desde Jangy Talap, Chaek, Jungal o Chekilek y pasar tres días, durmiendo en *yurtas* por el camino. La ruta de seis días a caballo desde el Son-Köl a Tash Rabat por el valle de Mazar es una opción aventurera.

También hay buenas rutas desde Karakol (Altyn Arashan tiene excursiones de un día preciosas) y Tamga (en la orilla sur del lago

CABALLOS TRADICIONALES TURCOMANOS

Aficionados a los caballos de todo el mundo visitan Turkmenistán para cabalgar a lomos de los pura raza Akhal-Teke. Muchas agencias de viaje ofrecen circuitos especializados con estos bellos animales.

Issyk-Köl), además de Naryn, Arslanbob, Kazarman y Ak-Terek, al norte de Uzgen. El cañón de Kegeti, al este de Bishkek, es otro sitio popular de rutas a caballo.

Algunos operadores recomendables de circuitos organizados en Kirguistán son Asiarando (www.asiarando.com), Pegasus Horse Trekking (p. 83) y Shepherds Way (p. 70).

Las zonas del Pamir tayiko y kirguí son también sublimes para una ruta a caballo. Pamir Trek Association (www.pamirtrek.com), una asociación de guías ecuestres del Pamir tayiko y del valle de Alay del Pamir kirguí, ofrece rutas a caballo por estas zonas.

Para una ruta con clase lo mejor es montar un caballo pura sangre Akhal-Teke en Turkmenistán. Las agencias turísticas organizan rutas en establos cerca de Ashgabad, incluido Geok-Dere, o travesías de varios días.

Kan Tengri (p. 318), en Almaty, ofrece excursiones a caballo por los paisajes desérticos del Parque Nacional de Altyn-Emel y también en las Tian Shan centrales. Hay más oferta de rutas ecuestres en los centros ecoturísticos de la Reserva Natural de Aksu-Zhabagly y el Parque Nacional de Sayram-Ugam (hay una ruta de tres días entre ambos), en los lagos Kolsai del sureste de Kazajistán y en la Reserva Natural de Zapadno-Altaysky (Altái occidental), cerca de Öskemen. Son más caras que en el vecino Kirguistán.

Rutas en camello

Quien padezca la fiebre de la Ruta de la Seda y se imagine en una caravana atravesando los desiertos de Asia central podría decepcionarse. Las agencias de viajes de Bujará organizan rutas en camello al norte de Nurata por el lago Aidarkul, y también en Ayaz-Qala, en el noroeste de Uzbekistán, pero son excursiones cortas desde cómodos campamentos de *yurtas* (con electricidad, agua corriente y comidas). La mejor época para estas rutas es de marzo a mayo, cuando las lluvias de primavera convierten el desierto de Kyzyl Kum en un lienzo de Jackson Pollock.

Ciclismo de carretera y de montaña

Muchos operadores turísticos ofrecen rutas en bicicleta por el paso de Torugart, aunque los ciclistas independientes suelen preferir el de Irkeshtam, más fácil desde el punto de vista logístico. El cañón y el puerto de Kegeti en el norte de Kirguistán es otro destino ciclista de los operadores de aventura.

En Kirguistán, el valle de Karkara ofrece carreteras tranquilas. Desde allí se puede pedalear por la orilla sur del lago Issyk-Köl y subir al Kirguistán central. IGPA (p. 91), en Karakol, es una cooperativa de guías que ofrece circuitos de cinco días en bicicleta de montaña desde Karakol, pero hay que llevar la bici. Se pueden alquilar de montaña en Karakol y Arslanbob para excursiones locales, si bien la mayoría de los viajeros lleva su propia bicicleta para las rutas de varios días.

Cada vez son más los ciclistas que organizan por su cuenta rutas de larga distancia en bici de montaña por Asia central. La

GRANDES LAGOS DE MONTAÑA DE KIRGUISTÁN

Hay casi 2000 lagos en el país, algunos con impresionantes montañas como telón de fondo que se reflejan en sus aguas.

Köl-Suu (p. 107) La excursión a este remoto lago, a través de un impresionante desfiladero rocoso, es casi tan bonita como el propio lugar.

Sary-Chelek (p. 111) Los lugareños adoran este enorme lago rodeado de bosques frondosos. Cuando el viajero lo vea, comprenderá por qué.

Ala-Köl (p. 94) La excursión más popular de Ak-Suu pasa por este sublime lago rodeado de picos cuyo color cambia con las nubes.

Boz-Uchuk (p. 94) Un par de pequeños lagos cerca de Jyrgalan que dejan un recuerdo indeleble en quien los visita.

Tulpar Köl (p. 126) El mayor de una serie de 42 lagos al pie del imponente pico Lenin, cerca de Sary-Mogol.



Arriba: en todoterreno por el Pamir (p. 170). Tayikistán.

Abajo: esquiando (p. 135). Kirguistán.



AL AIRE LIBRE EN TAYIKISTÁN

Con uno de los paisajes más agrestes del mundo, Tayikistán es un paraíso de las actividades al aire libre.

Lagos Alaudin (p. 168) La bella región de los montes Fann ofrece rutas senderistas de alta montaña muy exigentes.

Haft-Kul (p. 168) La excursión al séptimo lago de esta bellísima red lacustre es casi un hito obligado.

Valle de Jizeu (p. 180) Un valle libre de vehículos que ofrece excursiones suaves para quienes logran superar el puente colgante.

Regata Roof of the World (p. 190) Una vez al año, aficionados al *kite-surf*, al kayak y a la natación se dan cita en el lago de alta montaña de Karakul.

Estación de esquí Safed-Dara (p. 148) Para esquiar en Takob, a 1 h de la capital.

más popular es la carretera del Pamir, en Tayikistán, espectacular y dura. Los que la han recorrido recomiendan transportar la bicicleta hasta Khorog y partir desde allí. La carretera está asfaltada, pero el fuerte viento complica el recorrido. Varios ciclistas han informado de acosos y extorsiones en las zonas fronterizas, incluso por parte de los guardias. A pesar de ello, sigue siendo una de las mejores rutas ciclistas del mundo. Para leer consejos y diarios de viaje por Asia central, véanse las siguientes webs:

- ➔ www.carryoncycling.com
- ➔ www.crazyguyonabike.com/doc/standiet
- ➔ www.travellingtwo.com/resources/kyrgyzstan

Se pueden alquilar bicicletas de montaña para excursiones locales en Karakol, Arslanbob y Murgab. En Bishkek venden piezas y las reparan.

MuzToo (p. 489) en Osh, Kirguistán, organiza rutas en motocicleta por Asia central y alquila motos de *trail*.

'Rafting'

Los aficionados al *rafting* y al kayak más intrépidos empiezan a explorar las remotas aguas bravas de Asia central, pero aún hay muy pocos operadores especializados. Hamsafar Travel (p. 156), en Tayikistán, es una buena fuente de información sobre el país.

Los operadores de Taskent organizan salidas de *rafting* bastante suaves en septiembre y octubre por el río Syr-Darya. Abundan las aguas bravas en los ríos Ugam, Chatkal y Pskem. Contáctese con Asia Raft (p. 221), en Taskent.

Montañismo y escalada en roca

El alpinismo en Asia central fue muy popular en la época soviética, cuando montañeros de todo el bloque comunista cargaban con sus crampones para coronar los cinco impresionantes "leopardos de las nieves" (picos de más de 7000 m) de la región.

Los grandes destinos son el Khan Tengri, el pico Pobedy y otros picos de las montañas Tian Shan centrales, en el este de Kirguistán y el sureste de Kazajistán. El Khan Tengri es muy bello. El gigantesco Pobedy es el siete mil más septentrional del mundo y el más difícil de Asia central.

Varios operadores turísticos de Almaty y Bishkek organizan excursiones que incluyen vuelos en helicóptero a los campos base en época de escalada, de finales de julio a principios de septiembre. Incluso si el viajero no es alpinista, estas excursiones están muy bien para visitar un espectacular anfiteatro montañoso. Se necesita un permiso de zona fronteriza para cada lado y un permiso de alpinismo (105 US\$) en el lado kirguí.

El otro gran enclave de alta montaña es el Pamir, al sur de Kirguistán y al este de Tayikistán, sobre todo el pico Lenin (Ibn Sina), accesible por la cara norte en el campo base de Achik Tash. Es un pico poco técnico y está considerado uno de los siete miles más fáciles, aunque también es el que se ha cobrado más vidas. La temporada va de julio a agosto. Operadores con sede en Bishkek (p. 69) como Ak-Sai, Tien Shan Travel y Asia Mountains organizan expediciones desde los campos base de Achik Tash.

El Parque Nacional de Ala-Archa, en las afueras de Bishkek, ofrece el alpinismo más accesible, con populares rutas de un par de días desde el cañón de Ak-Say. Los montes Korona, Uchitely y Free Korea son los más famosos de la zona.

Otros picos de más de 4000 m son el Sayram, en la Reserva Natural de Aksu-Zhabagly, y el Belukha, en el macizo de Altái norte, en el este de Kazajistán. Los alpinistas expertos descubrirán un montón de picos sin coronar, sobre todo en los montes Kokshal-Tau, cerca de la frontera con China.

Kyrgyzstan: A Climber's Map & Guide, de Garth Willis y Martin Gamache, publicado por American Alpine Club, es un mapa y una miniguía de las regiones de Ala-Archa y oeste de Kokshal-Tau.

Dos de los destinos de escalada de roca más espectaculares y menos conocidos en Asia son el pico Ak-Suu, en el suroeste de Kirguistán (una zona conocida como "la Patagonia de Asia central"), y la torre Zamin-Karkor en Margeb, en el norte de Tayikistán. Una opción mucho menos técnica es el ascenso de cuatro días del Babash-Ata desde Arslanbob, en el sur de Kirguistán.

En la región es difícil conseguir material de alpinismo y escalada, por lo que hay que llevar el propio.

International School of Mountaineering (www.alpin-ism.com/courses/expeditions/virgin-peaks-expedition) organiza interesantes excursiones de escalada anuales en Kirguistán y Tayikistán. Contáctese con Adrian Nelhams.

Deportes de invierno

La temporada de esquí en Asia central va de noviembre a abril, con variaciones

locales. La estación más moderna y famosa de la región es Chimbulak (p. 312), a una excursión de un día desde Almaty, en Kazajistán. Hay otras opciones en las inmediaciones de la ciudad, pero ninguna se le puede comparar. Una opción menos intensa es la pista de hielo de Medeo (p. 312), por debajo de Chimbulak, una de las pistas de patinaje de velocidad sobre hielo más grandes del mundo (mayor que un campo de fútbol). Abre de noviembre a marzo. El prístino macizo de Altái de Kazajistán es famoso por el esquí de fondo; el mejor sitio para practicarlo es Rakhmanovskie Klyuchi.

El esquí gana popularidad en Kirguistán, con pequeñas estaciones en los valles al sur de Bishkek. Las más populares son Chunkurchak (p. 74) y ZiL (p. 74). La estación de esquí de Karakol (p. 93), bastante moderna, ofrece tres telesillas nuevos y alquiler de material desde mediados de noviembre a mediados de marzo. Pero donde el país brilla con luz propia es en el ámbito del *free ride*. El pueblo ecoturístico de Jyrgalan (p. 95) es una base emergente para este deporte, con alquiler de vehículos de nieve y acogedoras pensiones, mientras que 40 Tribes Backcountry (<http://40tribesbackcountry.com>) ofrece una experiencia más selecta, con *yurtas* con servicio en las colinas del valle de Ak-Suu, cerca de Karakol. Empieza a surgir oferta de esquí *free ride* y de fondo en otros rincones del país, de Alay y Arslanbob a la gélida Naryn; si uno quiere explorar, solo tiene que contactar con la comunidad local y preguntar. Es posible alquilar esquíes y tablas en Bishkek a través de TUK (p. 59) y de varios operadores de Karakol.

No es un gran destino, pero Chinggan (p. 221), en las afueras de Taskent, es la

MONTAÑAS DE KAZAJISTÁN

Lagos Kolsai (p. 315) Tres bellos lagos rodeados de espesos bosques de abetos, ideales para una excursión de un día.

Tian Shan centrales (p. 318) El senderismo más exigente de Kazajistán, en una cordillera muy elevada.

Lago Kaiydy (p. 316) Lago glacial formado por un terremoto, con aguas cristalinas y árboles sumergidos.

Macizo de Altái (p. 359) Excursiones en la frontera entre Kazajistán y Rusia.

Reserva Natural de Aksu-Zhabagly (p. 325) Tulipanes silvestres en primavera y excursiones a caballo por un paisaje montañoso.

UZBEKISTÁN FUERA DE LOS CAMINOS TRILLADOS

Mar de Aral (p. 278) Llegar hasta este mar es hoy toda una expedición: un viaje de dos días en todoterreno desde Nukus.

Chimgan (p. 220) Puede que Uzbekistán tenga pocas montañas, pero se pueden estirar las piernas en las estribaciones occidentales de las Tian Shan, cerca de Taskent.

KOK JAYIK (p. 250) Para evitar una sobrecarga de arquitectura y disfrutar de la vida de pueblo con esta red de alojamientos en casas particulares.

opción más fiable de Uzbekistán para el *free ride*.

Casi todas las agencias de deportes de aventura en Asia central ofrecen viejos helicópteros Aeroflot MI-8 que transportan al esquiador hasta picos remotos para que los desciendan. La mayoría garantiza entre 3000 y 4000 m de descenso vertical por día en helicóptero de hasta 5 km, pero se requiere un grupo de 12-15 personas (o pagar por todas las plazas). Los montes Alatau, en Kirguistán, cerca de Bishkek, son uno de los lugares del mundo con mejor relación calidad-precio para esta práctica; contáctese con **Helipro** (☎(0)555-966775; <http://helipro.kg>). También se puede intentar en Chimgan y Chatkal, en los alrededores de Taskent, con Asia Adventures (p. 218).

Rutas en todoterreno

Las carreteras secundarias de Kirguistán y, en particular, las de la región del Badajshán tayiko, tienen una amplia oferta de viajes de aventura a bordo de un indestructible todoterreno ruso UAZ. Se pueden alquilar desde 0,50-0,80 US\$/km.

En Kirguistán, un posible itinerario en todoterreno va de Talas por el paso de Kara Bura hasta el valle del río Chatkal y después, al lago Sary-Chelek. Otras rutas van de Naryn a Barskoön, y de Barskoön a Inylchek, a través de las montañas Tian Shan. Merece la pena alquilar un todoterreno en el Pamir para ir de excursión a

parajes remotos como los valles de Bartang, Shokh Dara o Pshart.

En Turkmenistán hay más diversión en todoterreno, aunque con más arena. Un itinerario apasionante es la ruta desde el cañón de Yangykala a través del desierto de Karakum hasta el cráter de Darvaza. Abundan las dunas, se duerme bajo las estrellas y se para a tomar té en remotos pueblos turcomanos.

Otras actividades

Varios operadores organizan excursiones de espeleología, sobre todo en la zona de Osh, en Kirguistán, y en Chimgan, al norte de Taskent, en Uzbekistán. Los aficionados a este deporte disfrutarán explorando los kilómetros de túneles sinuosos que forman las cuevas de Karlyuk (las más grandes de Asia central), al sur de la Reserva Natural de Kugitang, en Turkmenistán. Se cree que la cueva de la Estrella Negra, al norte de Boysun, en Uzbekistán, es una de las más profundas del mundo, y solo es uno de los múltiples y enormes conjuntos de grutas de los remotos montes Hissar.

También es posible bucear en el lago Issyk-Köl, aunque el material que se utiliza parece sacado de un documental de Jacques Cousteau de los años sesenta.

Existen excelentes opciones para la observación de naturaleza. Los humedales de la Reserva Natural de Korgalzhyn (p. 351), en Kazajistán, quedan en la intersección de dos grandes rutas migratorias de aves, y atraen a 300 especies, además de contar con el hábitat de flamencos (de abril a septiembre) más septentrional del mundo. Los tulipanes de la Reserva Natural de Aksu-Zhabagly (p. 325) son famosos en el mundo entero, y varios operadores locales y extranjeros organizan circuitos por la zona en primavera. Las siguientes webs de operadores turísticos son excelentes recursos para la observación de aves en Kazajistán:

- ➔ www.kazakhstanbirdtours.com
- ➔ www.naturetrek.co.uk
- ➔ www.wingsbirds.com

La pesca deportiva se puede practicar en el delta del Ili, en Kazajistán.