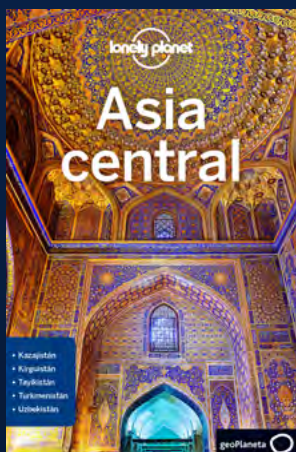




# Asia central

Kirguistán

Stephen Lioy



**PDF**

Capítulos incluidos en la guía  
*Asia central 1*





# Kirguistán

996 / 5 760 000 HAB.

## Incluye »

Bishkek	58
Karakol	85
Son-Köl	103
Naryn	106
Tash Rabat	109
Jalalabad	113
Arslanbob	113
Osh	116
Uzgen	123
Comprender Kirguistán	128
Guía práctica	134

## Los mejores restaurantes

- Chaikana Navat (p. 64)
- Pur-Pur (p. 64)
- Shashlyk N° 1 (p. 64)
- Supara Ethno-Complex (p. 64)
- Tsarskii Dvor (p. 121)

## Los mejores alojamientos

- Southside B&B (p. 62)
- Supara Chunkurchak (p. 75)
- Yutras Kara-Kyz (p. 95)
- Sary-Oi (p. 124)
- BUGU Hotel (p. 60)

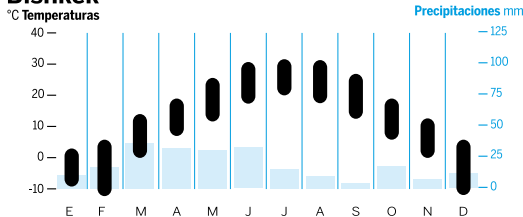
## Por qué ir

Kirguistán (Кыргызстан), oficialmente República Kirguisa (Кыргызская Республика), es una nación distinguida por su belleza natural. Paisajes montañosos vírgenes, inhóspitas y escarpadas crestas y ondulantes *jailoos* (pastos de verano) cobran vida de la mano de los pastores seminómadas que habitan en *yurtas*. Si a ello se añade su estructurada red de alojamientos en casas particulares y la opción de viajar sin necesidad de visado, es fácil entender por qué es la puerta de entrada ideal a Asia central para la mayoría de los viajeros.

La temporada estival resulta ideal para hacer rutas a pie y las carreteras suelen estar transitables. En pleno verano, los turistas rusos y kazajos se concentran en las playas del lago Issyk-Köl, que nunca se hiela. De octubre a mayo se cierran muchos alojamientos rurales y se desmontan las *yurtas* que tanto carácter aportan a las vistas de montaña. Los viajeros que no deseen esquiar o practicar *snowboard* deben pensárselo dos veces antes de ir en invierno.

## Cuándo ir

### Bishkek



**May-jun** Floración y poca afluencia turística; los picos más altos pueden quedar aislados por la nieve.

**Jul-sep** Ideal para rutas senderistas; muchos festivales; pocos alojamientos libres; mucho calor en las ciudades.

**Dic-mar** Alojamientos rurales cerrados; rutas de senderismo inaccesibles; ideal para el esquí.

## Visados y permisos

Al menos 60 nacionalidades pueden viajar a Kirguistán sin visado, incluidos los ciudadanos de España. Muchos visitantes que sí lo precisan pueden tramitarlo en línea ([www.evisa.e-gov.kg](http://www.evisa.e-gov.kg)).

### PRECIOS

#### Coste relativo

Es el estado más asequible de Asia central.

#### Presupuesto diario

- ➔ Dormitorio en albergue (Bishkek) o casa rural: 400-700 KGS
- ➔ Hotel de precio medio: 30-50 US\$
- ➔ Tentempié en la calle: 40-60 KGS
- ➔ Comida en un restaurante de autoservicio: 60-150 KGS
- ➔ Buena comida en un restaurante de Bishkek: 400-1200 KGS
- ➔ Día de paseo a caballo con guía: 1800-3000 KGS
- ➔ Plaza en taxi compartido de larga distancia: 300-1000 KGS
- ➔ Vehículo de larga distancia con conductor: 3000 KGS diarios

#### Guía de precios

**Alojamiento** (habitación doble con baño): **\$** >1750 KGS, **\$\$** 1750-4800 KGS, **\$\$\$** >4800 KGS

**Comida** (plato principal): **\$** <250 KGS, **\$\$** 250-700 KGS, **\$\$\$** >700 KGS

### CONSEJO

➔ El mayor atractivo es explorar la campiña, y las sugerencias de esta guía son solo consejos iniciales. La mejor manera de hacerlo es poner rumbo a los *jailoos* y colinas y moverse por libre. Aun así, hay que recordar que todo es estacional.

### Datos básicos

- ➔ **Superficie** 199 990 km<sup>2</sup>
- ➔ **Capital** Bishkek
- ➔ **Moneda** som (KGS)
- ➔ **Idiomas** kirguís, ruso

### Tipos de cambio

<b>EE UU</b>	1 US\$	68,85 KGS
<b>Eurozona</b>	1 €	84,74 KGS
<b>Rusia</b>	10 RUB	11,90 KGS

Para tipos de cambio actualizados, véase [www.xe.com](http://www.xe.com).

## Itinerarios

- ➔ **Una semana** Lo mejor es poner rumbo al lago Issyk-Köl, donde Karakol es una base ideal para descubrir la diversidad de la cultura kirguís y pasar varios días esquiando o haciendo senderismo en las montañas, según la estación del año.
- ➔ **Dos semanas** Tras visitar el Issyk-Köl y el Son-Köl, se impone atravesar las montañas por la ruta de Kazarman o volver a Bishkek en transporte público. En ambos casos, el destino es el valle de Ferganá, al que se llega vía Osh, haciendo un alto en el bello Arslanbob o continuando al sur por la espectacular región de Alay.
- ➔ **Un mes** Si tiene más tiempo, el viajero puede añadir una ruta a caballo de dos semanas, una expedición de alpinismo o senderismo, o planificar excursiones a recónditos rincones del país, como el lago Köl-Suu o el glaciar Inylchek.

### Webs

- ➔ **CBT** ([www.cbtkyrgyzstan.kg](http://www.cbtkyrgyzstan.kg))
- ➔ **GoKG** (<http://gokg.asia>)
- ➔ **Tenti** (<http://tenti.kg>)
- ➔ **Trip to Kyrgyzstan** (<https://triptokyrgyzstan.com/en/map>)

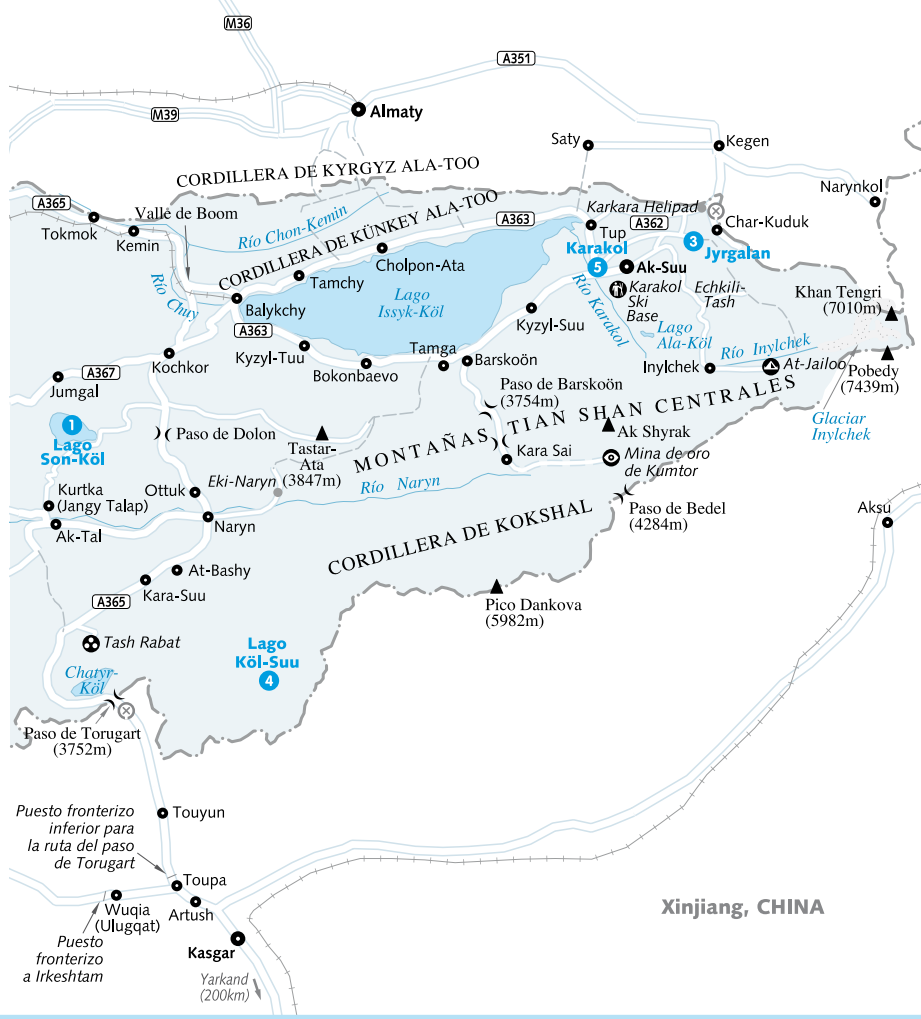


## Imprescindible

**1** **Lago Son-Köl** (p. 103)  
Contemplar las estrellas y familiarizarse con la vida en la *yurta* de verano de un pastor en este lago de alta montaña.

**2** **Valle de Alay** (p. 123)  
Hacer senderismo entre las cimas nevadas camino de China o Tayikistán, o escalar el pico Lenin, de 7134 m.

**3** **Jyrgalan** (p. 95) Explorar las montañas vecinas a pie, en bicicleta o a caballo desde la misma puerta de la pensión.



Xinjiang, CHINA

**4 Lago Köl-Suu** (p. 107)  
Serpentear junto a empinadas paredes rocosa hasta un remoto rincón del óblast de

Naryn y descubrir el magnífico colorido y el espectacular entorno de este inolvidable lago.

**5 Karakol** (p. 85)  
Familiarizarse con la oferta cultural, gastronómica y de alojamiento de Karakol entre una ruta y otra.

## BISHKEK

## БИШКЕК

☑(0)312 / 988 300 HAB. / ALT. 800 M

Deliciosamente verde y repleta de anacronismos postsoviéticos, a la capital se le niega el reconocimiento que merece como centro cultural. Muchos viajeros se quedan solo lo suficiente como para recoger el visado y proseguir viaje por Asia central, pero quienes ahonden en sus atractivos culinarios, panorama artístico o vida nocturna, se verán sorprendidos por la efervescencia de esta puerta de entrada a las montañas Tian Shan.

En 1825 el kan uzbeko de Kokand construyó la fortaleza de Pishpek en el lugar sobre el que se asienta hoy la ciudad. El fuerte fue conquistado por los rusos en 1862, y la moderna Bishkek fue fundada en 1878 sobre los restos de esa guarnición. Su nombre probablemente deriva del término sogdiano *peshagakh* ("lugar bajo las montañas"), pero al ser *pishkek/bishkek* el vocablo kazajo/quirguís que designa una lechera para elaborar *kumis* dotada de un émbolo, han surgido teorías etimológicas algo más picantes.

Entre 1926 y 1991 su nombre soviético era Frunze, en honor a Mijaíl Frunze, comandante de la Guerra Civil rusa posterior a la Revolución de Octubre, nacido aquí, bajo cuyo mando el ejército bolchevique tomó Jiva y Bujará en 1920.

La mayoría de las calles ha visto alterado su nombre al menos una o dos veces desde 1991. En los carteles y tarjetas de visita figuran las denominaciones quirguises más recientes, pero en el día a día muchos lugareños aún emplean los de la era soviética. Nótese además que la gramática rusa asigna a los nombres formas distintas según el uso; p. ej., las vías principales Kiev y Moskva, que discurren de este a oeste, suelen pronunciarse *Kievskaya* y *Moskovskaya*. Por su parte, Soviet (o *Sovietskaya*) es hoy oficialmente *Abdrakhmanov* al norte de las vías férreas, pero *Baytik-Baatyr* al sur, mientras que la Mira soviética es hoy *Manas* al norte y *Chingiz Aitmatov* o *Tynchtyk* al sur.

## 🗨️ Puntos de interés

Los reclamos principales del centro son los parques y museos situados al norte de Chuy, en torno a la plaza Ala-Too. Los edificios soviéticos suelen ser anodinas moles de cemento, aunque existen elegantes excepciones neoclásicas, como la Ópera, diversos edificios universitarios con chapiteles, un conjunto de esculturas junto a la compacta Philharmonia,

así como una preciosa colección de murales de la era comunista y un moderno callejero oculto entre los edificios.

★ **Museo Estatal de Bellas Artes** GALERÍA (Museo Gapar Aitiev; plano p. 60; ☑[0]312-661544; <http://knmii.kg>; Abdrakhmanov [Soviet] 196; adultos/estudiantes 100/40 KGS; ☀10.00-18.00 ma-ju y sa-do, 22.00-17.00 vi) Sus colecciones de bordados y alfombrillas de fieltro quirguises, una magnífica variedad de cuadros, así como las exposiciones itinerantes de obras locales e internacionales, aportan interés a la visita. Último acceso a las 17.30.

**Plaza de la Victoria** MONUMENTO (plano p. 60; Frunze esq. Shopokov) En esta inmensa y descolorida plaza, el monumento que conmemora el 40º aniversario del final de la II Guerra Mundial evoca tres simbólicos puntales de *yrta* combados sobre una llama perpetua.

En su extremo, en algo parecido a un ovni de los años cincuenta, se alza el edificio del **circo estatal** (plano p. 60; ☑[0]312-681808; <http://circus.312.kg>; Jumabek 119). A poca distancia, la modesta **Casa-Museo Frunze** (plano p. 60; ☑[0]312-660604; Frunze 364; entrada/cámara 100/110 KGS; ☀9.30-17.30 ma-do) es una estructura de cemento en torno a una casita con tejado de paja donde, al parecer, nació Mijaíl Vasilievich Frunze (1885-1925), que dio nombre a la ciudad durante el período soviético. Pese a la escasa información en inglés, muchas de las fotos de Bishkek y la Revolución de Octubre (y del papel desempeñado en ella por Frunze) resultan de interés.

**Plaza Ala-Too** PLAZA (plano p. 60; Chuy) Presidido por una estatua triunfante del Айкол Манас (el poderoso Manas, héroe del homónimo poema épico), el centro nominal de Bishkek, de estilo neobrutalista, resulta bastante fotogénico, sobre todo cuando cambia la guardia al paso de la oca junto al elevado mástil de la bandera nacional. En verano, el cemento de su mitad norte se ve mitigado en parte por atractivas exposiciones florales y fuentes que sirven de piscina a los más pequeños.

En su extremo, el **Museo Histórico Nacional** (Museo Lenin; plano p. 60; Chuy 122, plaza Ala-Too), en reformas durante la visita de los autores, tenía previsto reabrir a principios del 2018. Detrás se alza la **estatua de Lenin** (plano p. 60; Abdumomunov), trasladada en el 2013 desde su céntrica ubicación en Ala-Too a la menos prominente plaza Vieja.

Al oeste, hay un monumento dedicado a las revoluciones del 2002 y 2010 y la **Casa Blanca** (plano p. 60; Chuy 205), de estilo estalinista moderno, sede del Gobierno nacional.

Al este, el agradable **parque Dubovy** (plano p. 60) cuenta con un pequeño jardín de esculturas entre los robles, detrás de la estatua de **Kurmanjan Datka** (plano p. 60; Erkendik esq. Pushkin). Aunque rebautizado oficialmente en honor al autor local Chingiz Aitmatov, es conocido por todos como parque de los Robles. Especialmente interesante es el **Salón de Arte Nissa** (plano p. 60; ☑[0]312-662343; Pushkin 78A, parque Dubovy [de los Robles]; ☎11.00-17.00 ma-do) **GRATIS**, originariamente la catedral de San Nicolás. Reconvertida en museo durante la era soviética, ofrece exposiciones de artistas locales que cambian cada seis u ocho semanas.

### Bazar de Osh

BAZAR

(plano p. 60; Chuy 202; ☎9.00-19.00) El bazar más céntrico de Bishkek posee un innegable interés y es uno de sus iconos más destacados. En el extremo sur del edificio Khial hay una serie de **puestos de ropa** (plano p. 60) donde venden gorros blancos *ak kalpak* de imitación a fieltro (80 KGS) y llamativos arcones de pastores. Los lunes son tranquilos, pero los demás días el ajetreo es máximo.



### Actividades y circuitos

La app para móvil de izi.Travel (<https://izi.travel/en/188d-bishkek-city-walking-tour/en>) ofrece un circuito autoguiado gratis por la ciudad.

### ★ Zhirgal Banya

SPA

(plano p. 60; ☑[0]312-486031; Toktogul 53 esq. Sultan Ibraimov [Pravda]; adultos/niños 300/150 KGS, taquillas y toalla incl.; ☎9.00-23.00 lu-ma y vi, 12.00-23.00 mi, 8.00-23.00 ju y sa-do) Amplios baños separados por sexos, con una fachada compuesta por dos cúpulas, que se diría una broma arquitectónica de escaso gusto. Aun así, su artístico interior, con iluminación tenue, está muy cuidado y es ideal para relajarse, siempre que al viajero no le incomode la desnudez generalizada. Manicura (350 KGS) y masaje (500 KGS) se pagan aparte, pero flagelarse con *venik* (ramitas de abedul) al estilo ruso tradicional sale gratis.

### ★ TUK

SENDERISMO

(Unión de Trekking de Kirguistán; plano p. 60; ☑[0]556 101933, [0]312-909115; [www.tuk.kg](http://www.tuk.kg); Kiev 168, entrada por Turusbekov 51; ☎9.00-17.00 lu-vi) Asociación local que organiza paseos y ex-

curSIONES, sobre todo los fines de semana, a pintorescos puntos de la región. Es una buena forma de ahorrar dinero en transporte, y además permite conocer a expatriados y lugareños. Sus afiliados gozan de descuentos. Facilitan mapas de senderismo y alquilan esquís a buen precio.

### B'Art Contemporary

VOLUNTARIADO

(plano p. 66; ☑[0]312-530092; [www.bishkekart.kg](http://www.bishkekart.kg); Karasaev 3) Agrupación local sin ánimo de lucro que organiza proyectos artísticos y sociales varias veces al año, y acepta voluntarios con destrezas artísticas. Si se les avisa con tiempo, ofrecen circuitos por los estudios situados en el propio edificio. Hablan un poco de inglés.

### 🛏 Dónde dormir

Los alojamientos para mochileros se reparten por el centro y los barrios residenciales del norte y el oeste. En el centro y el sur los precios suelen ser más altos, pero también ofrecen mejores servicios y más calidad. Los hoteles de precio medio suelen incluir el desayuno, al igual que algunos albergues y pensiones económicas.

### Apple Hostel

ALBERGUE \$

(☑[0]553-280881; <http://applehostel.kg>; Shymkent 1B; dc/d 8/25 US\$, desayuno incl.; 📶🚰🚿) El amplio espacio común y la cocina para huéspedes responden al mejor estilo internacional, y el restaurante autoservicio anexo ofrece económicos y sabrosos platos locales (y clases de cocina). Junto a la principal estación de autobuses, es un lugar práctico para pernoctar entre excursiones y Aigul, su afable propietario, aporta numerosos consejos sobre qué hacer en caso de quedarse más tiempo en Bishkek.

### Capsule Hotel

HOTEL \$

(plano p. 60; ☑[0]776-227789, [0]556-227789; <http://hotelinkg.com>; Razzakov 2; dc 500 KGS; 📶🚰) El primer hotel cápsula de Asia central ofrece 20 microespacios con taquilla y toma de corriente. Se cierran con llave, y pese a su estrechez, son cómodos e incluyen toallas y artículos de baño. El desayuno cuesta 200 KGS extra. Se accede por Linenaya, enfrente de la gasolinera.

### Lotus Guesthouse

PENSIÓN \$

(plano p. 60; ☑[0]772-163240; Frunze 454; h 17 US\$, desayuno incl.; 📶🚰) La acogedora familia que regenta esta pensión de dos pisos hace de la estancia una delicia, y los apetitosos de-

## Bishkek



sayunos son una grata forma de empezar el día. No hablan mucho inglés, pero eso nunca suele ser un problema.

### Viva Hostel

(plano p. 60; ☎[0]708-060500; vivahostelkg@gmail.com; Pushkin 203; h 800-1000 KGS; 🍷🍴) Entre el bazar de Osh y la estación de autobuses Oeste, este albergue, básico pero limpio, es idóneo para llegar de noche o partir temprano. Las habitaciones del 2º piso, 200 KGS más caras, dan acceso a una cocina comunitaria.

ALBERGUE \$

### ★BUGU Hotel

(plano p. 60; ☎[0]312-892050; <http://buguhotel.kg>; Umetaliev 98; i/d/ste 60/70/120 US\$, desayuno incl.; 🍷) Ya sea en sus espacios rústicos tipo cabaña de troncos o en las amplias habitaciones, este hotel-boutique posee un ambiente entre nómada moderno y diseño escandinavo.

HOTEL DE DISEÑO \$\$

### ★Asia Mountains

(plano p. 60; ☎[0]312-690235; [www.asiamountains-hotels.com](http://www.asiamountains-hotels.com); Lineynaya 1A; i/d 40/60 US\$, desayuno incl.; 🍷🍴📶🚰) Oculto entre las

HOTEL \$\$



vías férreas y bloques de pisos, este tentador refugio con 19 habitaciones impresiona por sus jardines arrullados por aves cantoras. Entre las soleadas zonas comunes destaca una cocina/sala de estar abierta, con bebidas calientes gratis y una espléndida chimenea central.

**Asia Mountains-2** (plano p. 66; ☑[0]312-540206; <http://asiamountains-hotels.com>; Gorky 156 [Shoorukov 32]; i/d 60/80 US\$; 🏠📶), de los mismos propietarios y con precios parecidos, ofrece habitaciones amplias y más cómodas, pero carece del ambiente del original.

### Central Hostel

ALBERGUE \$\$  
(plano p. 60; ☑[0]312-611911; <http://hostelkg.com>; Chuy 227; dc/d 12/30 US\$; 🏠📶🚰) Los dormitorios con 10 camas están un poco llenos, pero las habitaciones privadas son excelentes y la ubicación, inmejorable; además, cuenta con un pequeño espacio al aire libre delante, ideal para disfrutar de una apacible velada.

### InterHouse

ALBERGUE \$\$  
(plano p. 60; ☑[0]312-323075; [www.interhouse.kg](http://www.interhouse.kg); Manas 91/1; dc/d /35 US\$, desayuno incl.; 🏠📶) Lujoso albergue en pleno centro, ideal para

## Bishkek

### 📍 Principales puntos de interés

- 1 Museo Estatal de Bellas Artes.....G2

### 📍 Puntos de interés

- 2 Plaza Ala-Too.....F3  
 3 Circo estatal.....G2  
 4 Parque Dubovy (de los Robles).....F2  
 5 Casa-Museo Frunze House.....F2  
 6 Estatua de Lenin.....F2  
 7 Museo Histórico Nacional.....F2  
 8 Salón de arte Nissa.....F2  
 9 Bazar de Osh.....A3  
 10 Estatua de Kurmanjan  
 Datka.....F2  
 11 Plaza de la Victoria.....H2  
 12 Casa Blanca.....E3

### 📍 Actividades, cursos y circuitos

- 13 TUK.....C3  
 14 Zhirgal Banya.....H3

### 📍 Dónde dormir

- 15 Asia Mountains.....H5  
 16 BUGU Hotel.....C2  
 17 Capsule Hotel.....F5  
 18 Central Hostel.....D2  
 19 Grand Hotel.....C1  
 20 Hotel Sayrake.....G2  
 21 InterHouse.....D2  
 22 Lotus Guesthouse.....B1  
 23 Silk Road Lodge.....D2  
 24 Urmat Ordo.....D3  
 25 Viva Hostel.....A2

### 📍 Dónde comer

- 26 Ak-Bata.....H2  
 27 Burger House.....F3  
 28 Chaikana Navat.....E3  
 29 Chaikhana Jalal-Abad.....E3  
 30 Chicken Star.....F3  
 31 Derevyashka.....D2  
 32 Frunze Restaurant.....F2  
 33 Furusato.....F5  
 34 NY Pizza.....E3  
 35 Ordo.....G3  
 36 Plov Center.....F5  
 37 Pur-Pur.....D2  
 Saad's Kitchen.....(véase 21)  
 38 SlimFit.....F3  
 39 Vinoteka.....D3  
 40 Vkys Vostoka.....H4

### 📍 Dónde beber y vida nocturna

- 41 Coffeé.....E2  
 42 Coffeé.....D4  
 43 Craft Coffee.....C3  
 44 Metro Pub.....C3  
 45 München Pub.....G3  
 46 Pinta Pub.....D2  
 47 Q Coffee.....E3  
 48 Save the Ales.....G4  
 49 Sierra KG-Manas.....D3  
 50 Staryy Edgar.....G2  
 51 Vanilla Sky.....D4  
 52 Zolden Beer Pub.....F3

### 📍 Ocio

- 53 Centro Dramático Kirguis.....F2

conocer a otros viajeros. Tienen otro algo más económico en Toktogul 170A.

### Hotel Sayrake

HOTEL-BOUTIQUE \$\$

(plano p. 60; ☎[0]312-665843, inglés [0]708-705434; www.hotel-sayrake.com; Abdrakhmanov [Soviet] 190; h/ste 70/120 US\$; 🏠🚿) Rodeado de puertas de hierro forjado y custodiado (en el vestíbulo) por una armadura, este céntrico hotel-villa recuerda al *lodge* privado de un oligarca. Casi todas sus 13 súper cómodas habitaciones son inmensas, con bañeras con patas, arte modernista kirguis, grandes alfombras en suelos de parquet y nuevos y pesados accesorios de madera. Las del último piso, el 3º, poseen revestimientos de madera, y algunas conducen a un balcón-galería comunitario, decorado con plantas.

### Grand Hotel

HOTEL \$\$

(plano p. 60; ☎[0]312-340000; www.grandhotel.kg/en; Frunze 428; i/d 50/60 US\$, desayuno incl.; 🏠🚿) El exceso de oropel y decoración *kitsch*

estilo nuevo rico resulta casi cómica en este tranquilo pero céntrico hotel para viajeros de negocios. Las habitaciones son algo anticuadas, pero cómodas.

### Urmat Ordo

HOTEL \$\$

(plano p. 60; ☎[0]312-311883; http://urmatordo.kg; Isanova 85; i/d/ste 50/60/70 US\$, desayuno incl.; 🏠🚿) Menos glamuroso pero más céntrico que la mayoría de los hoteles de negocios de precio medio. Las habitaciones estándar son funcionales, pero las suites *lux* (de lujo) constituyen un gran avance, con alfombras de pelo largo y una agradable y cohesionada decoración en beis-marrón. Además, si el viajero quiere quedarse más tiempo, alquilan apartamentos en el cruce de Manas y Kiev.

### ★ Southside B&B

B&B \$\$\$

(plano p. 66; ☎[0]555-800278; http://southside.kg/; Suhomlin 6; B&B sin/con baño 3000/3500 KGS; 🏠🚿🚿) Regentado por la pareja estadounidense de Iron Horse Nomads (p. 73),