



TAYIKISTÁN

Rutas Secretas del Pamir

Viajar al Pamir en Tayikistán implica enfrentarse a una geografía de alta montaña donde la altitud, las distancias y el aislamiento condicionan cada jornada. Este itinerario por el este de Tayikistán está diseñado para viajeros experimentados con interés en regiones remotas de Asia Central, donde la logística sigue siendo parte esencial del viaje. Las rutas combinan desplazamientos por carreteras de montaña y jornadas de trekking que exigen adaptación progresiva y lectura constante del entorno. El Pamir se entiende aquí como un sistema territorial complejo, marcado por corredores naturales, clima extremo y asentamientos dispersos. Un viaje concebido para quienes valoran el proceso, el contexto y la coherencia del recorrido por encima de la acumulación de hitos.



DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Ciudad de origen/Dushambe	Ninguna	Hotel turista
2	Dushambe	D	Hotel turista
3	Dushanbe/Kalaikhumb	D-C	Albergue
4	Kalaikhumb/Khorog	D-A-C	Hotel local
5	Khorog/Bulunkul	D-A-C	Casa familiar
6	Bulunkul/ Warmagin (V. de Langar)/Kirguis Chaba	D-A-C	Tienda de campaña
7	Kirgiz Chabar/Paso de Langar/Prigon Kiraw	D-A-C	Tienda de campaña
8	Prigon Kiraw (Lago Uchkul)/Valle de Vikhinj	D-A-C	Tienda de campaña
9	Valle de Vikhinj /Valle de Langar	D-A-C	Tienda de campaña
10	Vikhinj/ Zaroshkul	D-A-C	Tienda de campaña
11	Zaroshkul/Sajarot	D-A-C	Tienda de campaña
12	Sajarot /Kawk	D-A-C	Tienda de campaña
13	Kawk/Batchor/Khorog	D-A-C	Hotel local
14	Khorog/Kalaikhumb	D-A-C	Casa local
15	Kalaikhumb/Dushanbe	D	Hotel turista
16	Vuelos Dushambe/Ciudad de origen	Ninguna	SIN ALOJAMIENTO

ALIMENTACIÓN: Desayuno:D Almuerzo:A Cena:C

ITINERARIO:

DÍA 1.- CIUDAD DE ORIGEN/DUSHAMBE.

Salida en vuelo regular con dirección a Dushambe, Escalas intermedias.

DÍA 2.- DUSHAMBE.

Llegada, asistencia y traslado al hotel. Día libre para conocer la ciudad Dushanbe, la capital de Tayikistán, cautiva con su encanto entre montañas. Rodeada por el río Varzob, la ciudad es un crisol cultural donde la arquitectura soviética se mezcla con la herencia persa. Sus bulliciosos bazares ofrecen una muestra vibrante de la vida local, mientras que monumentos como el Palacio de la Nación y la estatua del padre fundador, Ismail Samani, narran la historia del país. Dushanbe también alberga parques exuberantes y avenidas arboladas, creando un ambiente acogedor que invita a explorar su identidad cultural.

DÍA 3.- DUSHANBE/KALAIKHUMB.

Bienvenida por parte de nuestro equipo local en el aeropuerto, desde donde partimos después de cargar nuestro equipaje y acomodarnos en los vehículos. Hacemos una parada para tomar café y repostar antes de salir a la carretera con el amanecer, haciendo paradas para tomar fotos en los miradores más hermosos. Por la mañana, almorzamos en un restaurante tradicional local de Kulyab. Por la noche, dormimos en una casa de huéspedes en Kalaikhumb.

Modo de traslado/transporte: en vehículo privado

Tiempo de traslado/transporte: aproximadamente 7

horas Altitud final: aproximadamente 1.200 m

Comidas: almuerzo en el restaurante – cena en la

posada Alojamiento: noche en un albergue

DÍA 4.- KALAIKHUMB/KHOROG.

Continuamos nuestra ruta bordeando el río Panj, que limita con Afganistán como "frontera natural", y frente a nosotros vemos que el país es notablemente diferente. A pesar de la voluntad y los esfuerzos de la población afgana que, en el Pamir de la fe ismaelita, es muy acogedora sufren la imagen del país. Una vez en Khorog, nos tomamos el tiempo para visitar la ciudad, capital de la Región Autónoma de Gorno-Badakhshan (GBAO. Dormimos y comemos en el hotel o en un restaurante local.

Modo de traslado/transporte: en vehículo privado

Tiempo de traslado/transporte: aproximadamente 7

horas Altitud final: aproximadamente 2.200 m

Comidas: desayuno en el albergue – almuerzo en el restaurante –

cena en el hotel Alojamiento: alojamiento en el hotel

DÍA 5.- KHOROG/BULUNKUL.

Después del desayuno, tomamos los jeeps para llegar a la zona desde donde comienza nuestro trekking, en el corazón del Pamir. Nos dirigimos a Bulunkul por el collado de Kuytezak a 4272 m, por la M41, una carretera espectacular y "rústica" con vistas increíbles de los macizos circundantes y las montañas nevadas del

macizo de Alichur. Una ruta que permite ver hermosos lagos alpinos en un entorno aislado, ocupado principalmente por la vida silvestre. No continuamos hacia Murghab y dejamos la M41 para girar a la izquierda en Buklunkul 3745m y somos recibidos por nuestros anfitriones de Pamiri. Bulunkul es uno de los lugares más fríos de

Tayikistán, y por una buena razón, los lagos son omnipresentes en la zona y en invierno las temperaturas pueden bajar hasta los 65 grados bajo cero. Sin embargo, es el lugar de vida de una población de pastores kirguises y pamiríes que dan vida al entorno y a los que vamos a conocer, por lo que es alrededor del lago donde terminamos los preparativos para nuestros próximos días de trekking. Un paseo de una hora para ver el lago de Bulunkul, a 3745 metros y en colores zafiro. Por la noche, podemos comer pescado fresco del lago y preparado por nuestros anfitriones, antes de ir a nuestras habitaciones sencillas y tradicionales.

Modo de traslado/transporte: en vehículo privado

Duración del traslado/transporte: aproximadamente 4

horas Altitud final: unos 3.740 m

Altitud máxima: unos 4.272 m

Comidas: desayuno en la posada – almuerzo – cena

en la posada Alojamiento: alojamiento en casa de familia

DÍA 6.- BULUNKUL/ WARMAGIN (V. DE LANGAR) /KIRGUIS CHABA.

Por la mañana, regresamos a la orilla norte del lago Yashilkul, donde se ha construido una presa. Aquí nos encontramos con nuestro equipo de guías y caballos procedentes de Batchor que nos acompañarán en nuestra caminata por los lagos alpinos del Pamir central y con los que estaremos solos durante 8 días. Después de cruzar un arroyo con agua dulce, subimos a un pequeño paso y luego, más adelante, el valle se separa: uno va a Batchor y el otro al norte, es nuestro camino. La vista es simplemente increíble y un poco más lejos tomamos un descanso para almorzar en la hierba. Después de algunas subidas y bajadas, vemos nuestro vivac, a lo lejos cerca de las ruinas de las majadas y rodeado de picos y pastos. Comidas y noche en vivac.

Número de horas de caminata: alrededor

de 7 horas Desnivel: + 1130 m / - 200 m

Altitud final: aproximadamente 4.250 m

Comidas: desayuno en vivac – almuerzo picnic – cena

en vivac Alojamiento: noche en tienda de campaña

DÍA 7.- KIRGIZ CHABAR/PASO DE LANGAR/PRIGON KIRAW.

Tomamos el sendero que sube muy gradualmente hasta el puerto de Langar (4.630 m) y después de su punto más alto en una meseta que parece interminable, dejamos atrás una magnífica vista del lago Yashilkul y los picos nevados del Valle. Tomamos un descanso más abajo para almorzar y luego tendremos la oportunidad de ir a ver el lago Chapdar (una hora de caminata ida y vuelta), que ofrece una vista digna de una postal, con sus aguas turquesas y la montaña que se reflejan en él. Continuamos dos horas más para acampar en

Kiraw, a orillas de un pequeño lago a 4320 metros, o un poco más abajo en Uchul, cerca de una familia de pastores (otros 45 minutos).

Número de horas de caminata: unas 7 horas

Desnivel: + 700 m / - 620 m

Altitud final: unos 4.320 m

Altitud máxima: aproximadamente 4.630 m

Comidas: desayuno en vivac – almuerzo picnic – cena
en vivac Alojamiento: noche en un campamento

DÍA 8.- PRIGON KIRAW (LAGO UCHKUL) /VALLE DE VIKHINJ.

Por la mañana, llegamos a los alrededores del lago Uchkul para continuar a la meseta de Zaurbek que descubrimos mientras caminamos hacia tres magníficos lagos alpinos rodeados de

majestuosos picos. Los paisajes son diferentes a los anteriores. El monte Kulin domina el espacio que nos rodea. Pasamos rápidamente por un campamento de verano de pastores locales donde los yaks vienen a pastar en la hierba alta y aprovechamos para quedarnos, ver cómo vive la gente y conocer a algunos pastores que a menudo nos ofrecen las delicias de un yogur fresco con pan. Luego continuamos y entramos en el valle de Vikhinj, donde establecemos nuestro campamento junto a las familias que se quedan aquí durante el verano. El pan fresco y la mantequilla son una forma de compartir, de nuevo, momentos de la vida con los pamiris.

Número de horas de caminata: alrededor

de 6 horas Desnivel: + 220 m / - 410 m

Altitud final: unos 4.110 m

Comidas: desayuno en vivac – almuerzo picnic – cena
en vivac Alojamiento: noche en tienda de campaña

DÍA 9.- VALLE DE VIKHINJ /VALLE DE LANGAR.

Hoy continuamos nuestro viaje hacia el lago Sarez, un lago misterioso que arrasó el pueblo de Sarez hace unos 100 años. Tenemos la oportunidad de conocer a los pastores en su campamento de verano y disfrutar de su hospitalidad.

Número de horas de caminata: alrededor

de 6 horas Desnivel: + 185 m / - 870 m

Altitud final: unos 3.860 m

Comidas: desayuno en vivac – almuerzo picnic – cena
en vivac Alojamiento: noche en tienda de campaña

DÍA 10.- VIKHINJ/ ZAROSHKUL.

Este día salimos hacia el lago de Zaroshkul, que tiene fama de ser el más bello del Pamir. En nuestra ruta, la inmensidad salvaje del entorno, salpicada de lagos y pequeños puertos, nos sumerge en el espíritu tan especial del Pamir. Poco a poco nos acercamos a los picos que vemos a lo lejos, la belleza de este universo es cautivadora, y finalmente, al pie del paso Shtik Lozar, nos desviamos a la izquierda para llegar a nuestro vivac cerca del lago y rodeados de picos nevados. Número de horas de caminata: unas 7 horas

Desnivel: + 530 m / - 130 m

Altitud final: unos 4.510 m

Comidas: desayuno en vivac – almuerzo picnic – cena
en vivac Alojamiento: noche en tienda de campaña

DÍA 11.- ZAROSHKUL/SAJAROT.

Reanudamos el camino bordeando el lago por el camino que difícilmente se puede adivinar, luego, una vez cruzado un pequeño paso, tendremos la última vista del lago dominado por los picos, inmensos y salvajes. Comenzamos el camino y el descenso, no sin antes pasar por pasadizos donde bloques de roca y vados dan sabor a la jornada. Uno de los días más bonitos y sostenidos en cuanto a itinerario, entre lagos y rocas, subidas y bajadas, la llegada al campamento, ¡permite un merecido descanso!

Número de horas de caminata: alrededor

de 7 horas Desnivel: + 290 m / - 860 m

Altitud final: unos 3.960 m

Comidas: desayuno en vivac – almuerzo picnic – cena
en vivac Alojamiento: noche en tienda de campaña

DÍA 12.- SAJAROT /KAWK.

Hoy toca una jornada más corta, una bajada que no deja de ser exigente pero que nos lleva rápidamente por un pequeño camino más ondulado que nos permite adivinar el valle de Batchor al que queremos llegar al día siguiente. Esta tarde, aprovechamos para llegar temprano y refrescarnos cerca del río y descansar, o por el contrario intentar remojar las piernas y el cuerpo en las aguas termales escondidas sobre el vivac, cuyo acceso es a través de un camino que los arrieros estarán encantados de mostrarte (1h30 a cambio).

Número de horas de caminata: alrededor

de 6 horas Desnivel: + 150 m / - 350 m

Altitud final: unos 3.760 m

Comidas: desayuno en vivac – almuerzo picnic – cena
en vivac Alojamiento: noche en tienda de campaña

DÍA 13.- KAWK/BATCHOR/KHOROG.

Tenemos para este último día, una ruta descendente, pero que aún requiere resistencia por su longitud, el paso de dos vados y la vuelta del calor. Por último, la acogida de los Pamiris en Batchor. Caminamos 20 minutos para llegar al pequeño puente, que linda con la carretera y donde nos esperan nuestros jeeps, ayudados por nuestro equipo de guías, de los que nos despedimos. Salimos temprano de Batchor para regresar a Khorog a través del valle de Ghund, donde podremos darnos una ducha, merecida, relajarnos después de una larga caminata por las montañas.

Modo de traslado/transporte: en vehículo privado Tiempo de traslado/transporte: aproximadamente 7 horas Altitud final: unos 800 m

Comidas: desayuno en el albergue – almuerzo – cena en el
restaurante Alojamiento: alojamiento en el hotel

DÍA 14.- KHOROG/KALAIKHUMB.

Por la mañana, tomamos un abundante desayuno y comenzamos el viaje por la

carretera de regreso a Dusambé, con una parada en Kalaikhumb y a través de paisajes tayikos y pueblos afganos. Noche y comida en la encantadora casa de huéspedes de Kalaikhumb donde ya estuvimos.

Transporte: en vehículo privado

Tiempo de traslado/transporte: aproximadamente 6 horas

Desnivel: - 300m Altitud final: aproximadamente 1.200 m

Comidas: desayuno en casa local- almuerzo – cena en la posada. Alojamiento: noche en casa de huéspedes

DÍA 15.- KALAIKHUMB/DUSHANBE.

El día está dedicado íntegramente al regreso a Dusambé. Llegamos a la capital tayika al final del día y nos dejan en el hotel. Comidas y noche en un hotel de la capital. Modo de traslado/transporte: en vehículo privado Tiempo de traslado/transporte: aproximadamente 7 horas Altitud final: unos 800 m Comidas: desayuno en el albergue – almuerzo – cena en el restaurante Alojamiento: alojamiento en el hotel

DÍA 16.- VUELOS DUSHAMBE/CIUDAD DE ORIGEN.

A la hora indicada, traslado al aeropuerto para salir en vuelo regular con destino a la ciudad de origen. Llegada y fin de los servicios.

FICHA TÉCNICA:

Fecha de salida: 04/07/2026 y 04/08/2026

Duración: 15 días

Salida desde MADRID o BARCELONA

(Mínimo 03 personas / Máximo 16 personas)

Desglose del precio por persona:

En base a grupo de 3 a 6 personas	3.100,00.- €
En base a grupo de 7 a 10 personas	2.650,00.- €
En base a grupo de 11 a 14 personas	2.460,00.- €

Tasas aéreas aprox. 437.-€

Suplementos por persona:

- Habitación individual: 333.-€

RESERVAS Y FORMAS DE PAGO:

La reserva deberá ser realizada en nuestras oficinas, personalmente o por teléfono. Las reservas realizadas por Correo Electrónico (Email) tendrán que ser confirmadas posteriormente por nuestra oficina. Una vez realizada y confirmada la reserva se entregará como anticipo la cantidad del 40% del importe total. El resto deberá hacerse al menos 20 ó 30 antes de la salida aproximadamente. El pago podrá realizarse por transferencia o tarjeta de crédito. Si desea pagar el viaje mediante transferencia, los datos son:

Titular: VIAJES ALVENTUS,S.L.

Entidad: LA CAIXA

Cuenta corriente: ES65 2100 8436 49 2200712883

Es importante que como concepto se exprese el viaje y fecha en la que viaja, anotando claramente su nombre y apellidos. En caso de transferencia o giro postal es preceptivo el envío por e-mail (imagen escaneada) del justificante.

INCLUYE:

- Vuelos en clase turista Ciudad de origen/Dushambe/Ciudad de origen Servicio de guía local de habla inglesa.
- Todos los transportes y traslados (Toyota Land cruisers 4x4 con conductor) y traslados.
- Todas las comidas indicadas.
- Todos los alojamientos (hoteles, pensiones, casas de familia) Todo el equipo uso colectivo (tienda de campaña, colchonetas...).
- Burros y caballos para llevar el equipaje.
- Servicio de cocinero durante el Trekking.
- Todas las entradas.
- GBAO permit y registro Entrada al Parque Nacional.
- Seguro de asistencia en viaje.

NO INCLUYE:

- Saco de dormir.
- Equipo personal de trekking.
- Alimentación no especificada en el cuadro.
- Actividades y visitas no especificadas.
- Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono...etc.

- Propinas.
- Tasas aéreas.
- Tasas de aeropuerto.
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.

DOCUMENTACION

Pasaporte en vigor con una validez mínima de seis meses
Visado necesario: No

SANIDAD

IMPRESINDIBLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

SEGURO

En este viaje hemos incluido un seguro con AXA de asistencia en viaje con cobertura de cancelación de hasta 2000 € por 34 supuestos especificados en la póliza.

Puedes consultar las condiciones de ambos en nuestra página web:
www.trekkingyaventura.com/seguros/vipplus2000experience.pdf
www.trekkingyaventura.com/seguros/expressplus2500.pdf

CLIMA

En los meses de julio y agosto, Tayikistán experimenta un clima cálido y agradable, especialmente en las regiones más bajas y valles. En las áreas de baja altitud, como la capital Dushanbe, las temperaturas tienden a oscilar entre los 25°C y 35°C, proporcionando días soleados y secos.

Sin embargo, en las regiones montañosas, como el Pamir, las temperaturas pueden variar significativamente dependiendo de la altitud. En los valles de mayor altitud, las temperaturas diurnas pueden alcanzar los 15°C a 25°C, pero las noches pueden ser muy frías. En las regiones más elevadas, el clima puede ser más frío y hay posibilidades de encontrar nieve incluso en verano.

En general, julio y agosto son meses ideales para visitar Tayikistán, ya que ofrecen condiciones climáticas favorables para explorar la diversidad geográfica y cultural del país, así como participar en actividades al aire libre como trekking y senderismo.

EQUIPO RECOMENDADO

Equipo de viaje

- Ropa cómoda de viaje adaptada a un clima frío.
- Zapatillas de deporte.
- Sandalias de goma.
- Bolsa de aseo (incluir crema antisolar de alta protección, protector labial).
- Prismáticos y material fotográfico

Equipo de trekking

- Mochila mediana 40 L.
- Saco de dormir de gran resistencia al frío.
- Botas de montaña tipo trekking.
- Calcetines térmicos.
- Leotardos o termofibra.
- Pantalón de montaña.
- Pantalón chubasquero.
- Camisetas térmicas.
- Bastones con protección en la punta.
- Forro polar.
- Plumífero.
- Chaqueta de Goretex.
- Capa de agua.
- Guantes y gorro.

Botiquín

- Antibiótico de amplio espectro.
- Analgésicos.
- Antiácido.
- Anti-Inflamatorio.
- Antidiarreico.
- Antihistamínico.
- Pomada Antibiótica.
- Pomada Anti-Inflamatoria.
- Primperán.
- Desinfectante.
- Algodón.
- Tiritas.
- Venda.
- Esparadrapo.
- Repelente de Mosquito.s
- Bebidas Isotónicas.

***Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.**

La Agencia Organizadora declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.

[Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web](#)

INFORMACIÓN Y RESERVA:



www.alventus.com
alventus@alventus.com
Teléfono 954 210 062



www.aluz.com
reservas@aluz.com
Teléfono 901 250 260
(precio llamada local)

NUESTRO GRUPO

