

EXPEDICIONES 2025

PICO ISMAIL SOMONI (COMUNISMO) (7.495 m) PICO KORZHENEVSKAYA (7.105 m). - TAJIKISTÁN



CORDILLERA DEL PAMIR- ASIA CENTRAL

EXPEDICIONES SIN GUIA

Duración del programa: 29 días
(Dushanbe - Dushanbe)

Fechas: 12 de julio al 9 de agosto de 2025
25 de julio al 22 de agosto de 2025
(Dushanbe - Dushanbe)

Salida: Madrid /Barcelona
(Otras ciudades consultar)



INTRODUCCIÓN:

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

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

El Pico Korzgenevskaya, es el cuarto pico más alto (7.105m) y se encuentra a 12 Km. al norte del **Pico Somoni o Comunismo**.

Estas dos montañas forman parte de 5 míticas cumbres que hay que alcanzar para obtener el "**Leopardo de las Nieves**" que fue un premio soviético de montañismo que se concedía a los alpinistas que ascendían las cimas más altas de la Unión Soviética. Para obtener este reconocimiento era necesario ascender los Picos: **Comunismo (7.495m), Lenin (7.134 m), Korgenevskaya (7.105 m) y Pobeda (7.439 m)**.



Todos ellos se encuentran en la **Cordillera del Pamir**, excepto el **Pobeda**, que está en la **Cordillera del Tien Shan**. Aquellos que completaran el desafío recibirían una medalla y el título de Leopardo de las Nieves. **El Pobeda** fue retirado de la lista por tensiones entre la URSS y China, con la que este pico hace frontera, y sustituido por el vecino **Khan Tengri** (7.010 m). En 1990, tras la apertura de la Unión Soviética, **el Pobeda** se reintegró en la lista y desde ese momento son **cinco** los picos requeridos para el obtener el Leopardo de las Nieves.

El objetivo de esta expedición es alcanzar dos cumbres de más de 7.000 metros de altura y la más alta del Pamir.



Hemos decidido proponer el **Pico Comunismo (ahora Ismail Somoni) y el Korgenevskaya** por ser unas montañas especialmente bellas, cubiertas de glaciares, aunque de dificultades importantes y con riesgos que deben ser valorados. El Campamento Base está situado en **Moskvina Glacier**, en unas praderas de hierba a 4.100 m y tiene unas buenas y cómodas inhalaciones. A este Campamento llegaremos en helicóptero. Este lugar es el punto de partida para ascender al **Pico Somoni** y al **Pico Korgenevskaya** o a otros montes de esta región. Aquí se encuentra una de las bellezas de la naturaleza, se trata de un campo de nieve de 12 x 3km "**La Meseta de Nieve del Pamir**" situado a una altura de 6000 m.

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



NOTA: LA SITUACIÓN ECONÓMICA Y SOCIAL DEL PAÍS HACE QUE LOS SERVICIOS PRESTADOS ALGUNAS VECES PUEDEN NO SER TODO LO ADECUADOS QUE SE DESEAN. ES BUENO SABERLO PARA ESTAR PREPARADOS PARA UNA EXPEDICIÓN EN UN PAÍS COMO TAJIKISTÁN, MAJESTUOSO Y BONITO, PERO CON UNA SITUACIÓN ESPECIAL.

ESTA EXPEDICIÓN SE REALIZARÁ:

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

FECHAS DEL HELICOPTERO AL CAMPO BASE MOSKVINA GLACIER

Julio	14 y 27
Agosto	8 y 21

FECHAS DE LOS VUELOS DEL HELICOPTERO AL CAMPO BASE MOSKVINA GLACIER (día 3º del programa) Y DE REGRESO (día 28º del programa)

HAY QUE TENERLO EN CUENTA A LA HORA DE RESERVAR LOS VUELOS INTERNACIONALES Y CALCULAR LOS DÍAS ADICIONALES NECESARIOS

PROGRAMA:

(es orientativo, a adaptar en la montaña por los participantes a su ritmo)

DÍA 1º.- 12/07 o 25/07: LLEGADA A DUSHANBE

Llegada del vuelo a **Dushanbe**. Recepción en el aeropuerto, traslado al hotel en la ciudad. Alojamiento y desayuno

DÍAS 2º.- 13/07 o 26/07: DUSHANBE- JIRGITAL

Traslado por carretera hasta **Jirgital** (250 Km. aproximadamente 7 horas de viaje). Noche en casa de huéspedes alojamiento y desayuno.

DÍAS 3º.- 14/07 o 27/07: JIRGITAL- CAMPO BASE MOSKVINA GLACIER (4.360 m)

Vuelo en helicóptero al **Campo Base en Moskvina Glacier**. Acomodación en el **Campo Base**. Pensión completa.

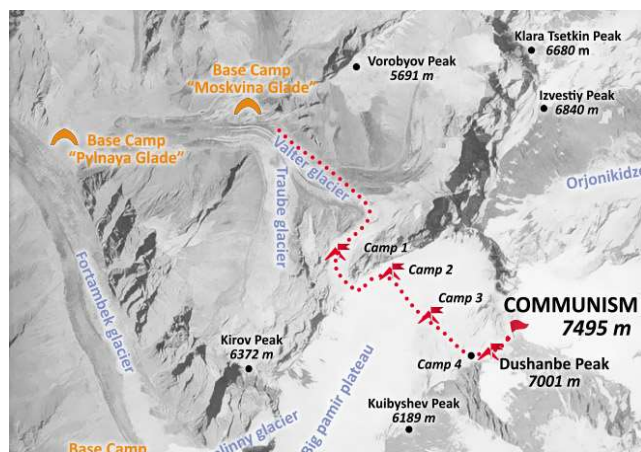
DÍA 4º.- 15/07 o 28/07: CAMPO BASE MOSKVINA GLACIER (4.360 m)

Día de preparativos y aclimatación en el **Campo Base**.

PERIODO DE ASCENSIÓN AL PICO DE KORZHENEVSKAYA (7.105 m)

DÍA 5º.- 16/07 o 29/07: CAMPO BASE (4.360 m)- CAMPO 1 (5.300 m)

Desde el **Campo Base** seguiremos un camino marcado por el **glaciar Moskvina**, descenderemos hacia una especie de cañón, el camino pasa por lo alto de la base del espolón sur. Continuamos subiendo por una pendiente de piedras, bastante empinada, hasta llegar a la cota 5.100 m. Un poco más arriba, después de un tramo de hielo bastante empinado, a 5.300 metros, hay un buen emplazamiento para el **Campo 1**.



DÍA 6º.- 17/07 o 30/07: CAMPO 1 (5.300 m) – CAMPO 2 (5.600 m)

Siguiendo nuestro proceso de aclimatación, hoy subimos al **Campo 2** y continuamos hasta alcanzar la cota 5.800 m o 6.000 m, dependiendo de las fuerzas, descenso a dormir al **Campo 2**

DÍA 7º.- 18/07 o 31/07: CAMPO 2 (5.600 m)- CAMPO BASE (4.360 m)

Descenso hasta el Campo Base

DÍA 8º.- 19/07 o 01/08: CAMPO BASE (4.360 m)

Día de descanso en el Campo Base

DÍA 9º.- 20/07 o 02/08: CAMPO BASE (4.360 m)- CAMPO I (5.300 m)

DÍA 10º.-21/07 o 03/08: CAMPO 1 (5.300 m) – CAMPO 2 (5.600 m)

DÍA 11º.- 22/07 o 04/08: CAMPO 2 (5.600 m) - CAMPO 3 (6.400 m)

Normalmente desde el **Campo 2** empieza la nieve. Las condiciones varían de un año a otro en el estado y cantidad de grietas. Después de pasar el campo de nieve y grietas, comienza una sección técnicamente difícil: la pared de hielo que tendremos que superar para llegar a la cota 5.800 m. Este tramo nos llevará entre 6-7 horas. El siguiente tramo es una larga travesía a la derecha, por la nieve bajo las rocas que termina con una subida a una pequeña silla de montar nevada en la base de la arista de la cumbre sur. La sección de 6.100 m-6.400 m es empinada, con rocas, hielo y nieve, se tarda un promedio de una hora en atravesarla para llegar al **Campo 3** una explanada de nieve que permite instalar un gran número de tiendas de campaña.



DÍA 12º.- 23/07 o 05/08: CAMPO 3 (6.400 m) – CIMA DEL KORZHENEVSKAYA (7.105 m) – CAMPO 3

Saldremos de madrugada hacia la cima del **Pico Korzhenevskaya**. El recorrido va por es una especie de "jorobas de camello": una serie de subidas y bajadas, pero con un desnivel total de unos 700 m. No hay dificultades técnicas particulares, pero se debe tener precaución en la cresta y en las cornisas nevadas. La torre de roca se pasa por la derecha, y desde allí se sale a la cumbre del **Pico Korzhenevskaya** que es una plataforma de nieve. La subida desde el campo 3 lleva unas 5-6 horas. Desde la cumbre descenderemos por la misma ruta hasta el **Campo 3** donde pasaremos la noche.

DÍA 13º.- 24/07 o 06/08: DIA DE RESERVA EN CASO DE MAL TIEMPO

DÍA 14º.- 25/07 o 07/08: DESCENSO AL CAMPO BASE

DÍAS 15º y 16º.- 26/07 y 27/07 o 08/08 y 09/08: CAMPO BASE

Días de descanso en el Campo Base.

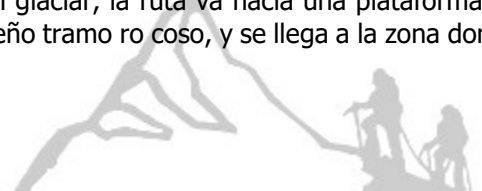
PERIODO DE ASCENSIÓN AL PICO ISMAEL SOMONI (COMUNISMO 7.495 m)

DÍA 17º.- 28/07 o 10/08: CAMPO BASE

Día de preparación del equipo para salir para la ascensión al **pico Ismael Somoni**.

DÍA 18º.- 29/07 o 11/08: CAMPO BASE (4.360 m) – CAMPO 1 (5.300 m)

Desde el **Campo Base** la ruta transcurre por un sendero claramente visible a lo largo de la morrena del **Glaciar Walter**, que se cruza en la zona del Helipuerto. Después de cruzar el glaciar, la ruta va hacia una plataforma de nieve ancha y de suave pendiente. Pasada esta zona se salva un pequeño tramo rocoso, y se llega a la zona donde se instala el **Campo 1**



DÍA 19º.- 30/07 o 12/08: CAMPO 1 (5.300 m)- CAMPO 2 (5.900 m)

Continuaremos con la ascensión gradual, se pueden montar menos campamentos y más altos, pero nuestra elección es subir despacio y por tanto el **campo 2** se instalará a 5.900 m.

DÍA 20º.- 31/07 o 13/08: CAMPO 2 (5.900 m) – CAMPO 3 (6.100 m)

Comenzaremos ascendiendo una larga pendiente nevada, que nos llevará al “Chester”, situado en la cota 6.300 m. Aquí hay posibilidad de avalanchas, por lo que descenderemos hasta la meseta **Pamir Firnovy**, para instalar **el Campo 3**.



DÍA 21º.- 01/08 o 14/08: CAMPO 3 (6.100 m) – CAMPO 4 (6.900 m)

El campo 4 se suele situar en las suaves laderas nevadas del plateau entre el **pico Dushanbe** y del **pico Somoni (Comunismo)**.

DÍA 22º.- 02/08 o 15/08: CAMPO 4 (6.900 m)- PICO DUSAMBHE (7.000 m)- CAMPAMENTO (7.000 m)

Nos acostaremos pronto, ya que mañana será un día duro de ataque a cima.

DÍA 23º.- 03/08 o 16/08: CAMPAMENTO (7.000 m) –PICO ISMAEL SOMONI (7.495 m) – CAMPAMENTO (7.000 m)

Desde el campamento, cruzaremos el collado y pasaremos por debajo de la empinada pendiente de nieve y hielo, ascenderemos unos 400 metros hasta una cresta afilada, que seguiremos hasta la cumbre del **Pico Somoni**. Descenso de nuevo al **Campo 4** para dormir.

DÍA 24º.- 04/08 o 17/08: CAMPAMENTO (7.000 m) – CAMPO 3 (6.100 m)

DÍA 25º.- 05/08 o 18/08: CAMPO 3 (6.100 m) – CAMPO BASE

DIAS 26º AL 27º.- 06/08 Y 07/08 o 19/08 y 20/08: DIAS DE RESERVA PARA ADAPTAR EL PROGRAMA EN CASO DE MAL TIEMPO.

DÍA 28º.- 08/08 o 21/08 CAMPO BASE – JIRGITAL-DUSHANBE

Vuelo en helicóptero de regreso a **Jirgital**. Traslado por carretera a **Dushanbe**. Noche en hotel.

DÍA 29º.- 09/08 o 22/08: DUSHANBE – AEROPUERTO- VUELO DE REGRESO

Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso.

Este programa es orientativo y se adaptará por el Guía de Montaña local, ya que puede ser necesario modificarse por condiciones meteorológicas, condiciones físico-técnicas de los participantes o cualquier situación imprevista.

PRECIO DEL PROGRAMA DESCRITO, “PAQUETE COMPLETO”

EXPEDICIÓN SIN GUÍA, VUELOS INTERNACIONALES NO INCLUIDOS EN EL PRECIO:

PRECIO POR PERSONA	3.995 €
---------------------------	----------------

EL PRECIO DEL “PAQUETE COMPLETO” INCLUYE:

- Asesoramiento previo y durante la expedición
- Encuentro/despida en el aeropuerto de **Dushanbe**



- Recepción y despedida en el **aeropuerto de Dushanbe**
- Traslado aeropuerto-hotel en **Dushanbe** ida y vuelta
- 2 noches en **Dushanbe, Hotel 4***, entrada a las 14 h, alojamiento y desayuno
- Transfer **Dushanbe- Jirgital** ida y vuelta
- 1 noche en **Jirgital**, casa de huéspedes, alojamiento y desayuno
- Vuelo en helicóptero **Jirgital - BC Moskvina -Jjirgital** (35 kg por persona, el kilo adicional 5 USD/kg)
- Alojamiento en el Campo Base en habitación climatizada
- Pensión completa en el Campo Base
- Uso gratuito de ducha de agua caliente y sauna (1 vez por semana), y baño en BC
- Infraestructura de BC (carga de dispositivos, sala de almacenamiento)
- Primeros auxilios y consulta de médico en BC
- Asesoramiento en las rutas de la montaña
- Uso de tiendas de campaña ya instaladas en el **Korzhenevskaya**
- Tienda de campaña de altura para el *Pico Comunismo* (el participante la recogerá en el campo base, la transportará y la instalará el mismo)
- Comida de altura
- Set de cocina
- Alquiler de radios para las ascensiones
- Uso de cuerdas fijas en la ruta
- Registro oficial con las autoridades
- Tarifa de ecología
- Permiso fronterizo y registro OVIR en Tayikistán
- Bolsa Petate de Aragón Aventura.
- IVA y Gastos de Gestión

EL PRECIO DEL "PAQUETE COMPLETO" NO INCLUYE:

- Vuelos internacionales (consultarnos si estáis interesados)
- Visado de **Tayikistán**, se hace a la llegada, pero se requiere un trámite previo
- Costes derivados de cambios de itinerario por parte del expedicionario o regreso anticipado
- Noches extras en **Dushanbe y Jirgital**
- Suplemento de habitación individual
- Check-in temprano / check-out tardío en el hotel
- Comidas y cenas en **Dushanbe y Jirgital**
- **Guía de montaña y Porteadores**
- Alquiler de equipos
- **Gas** (se puede comprar en el campo base)
- **Plato, cubiertos y taza**
- Equipo personal
- Agua mineral, bebidas y extras personales.
- Servicio de Internet y teléfono satélite en el Campo Base
- Propinas
- **RESCATES (hay que tener un seguro con cobertura de al menos 30.000 € que incluya búsqueda área)**
- Seguro médico en la montaña (recomendable Federación de Montaña con la cobertura internacional)
- Seguro de asistencia en viaje y asistencia sanitaria. **SIEMPRE RECOMENDABLE**
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias no controlables como cancelaciones o retrasos de vuelos, desastres naturales, problemas atmosféricos, averías, pérdidas o retraso del equipaje, causas de fuerza mayor etc.

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



PRECIO DEL PROGRAMA DESCRITO, "PAQUETE OPTIMO"

EXPEDICIÓN SIN GUÍA, VUELOS INTERNACIONALES NO INCLUIDOS EN EL PRECIO:

PRECIO POR PERSONA	3.625 €
---------------------------	----------------

EL PRECIO DEL "PAQUETE OPTIMO" INCLUYE:

- Asesoramiento previo y durante la expedición.
- Transfer **Dushanbe- Jirgital** ida y vuelta
- 1 noche en **Jirgital**, casa de huéspedes, alojamiento y desayuno
- Vuelo en helicóptero **Jirgital - BC Moskvina - Jirgital** (30 kg por persona, el kilo adicional 5 USD/kg)
- Alojamiento en el Campo Base en tiendas de campaña
- Pensión completa en el Campo Base
- Uso gratuito de ducha de agua caliente y sauna (1 vez por semana), y baño en BC
- Infraestructura de BC (carga de dispositivos, sala de almacenamiento)
- Primeros auxilios y consulta de médico en BC
- Asesoramiento en las rutas de la montaña
- Alquiler de radios durante la ascensión
- Alojamiento en tiendas de campaña de gran altitud ya instaladas en el **pico Korzhenevskaya**
- Comida de altura
- Uso de cuerdas fijas en la ruta.
- Tarifa de ecología
- Permiso fronterizo y registro OVIR en Tayikistán
- Bolsa Petate de Aragón Aventura.
- IVA y Gastos de Gestión

EL PRECIO DEL "PAQUETE OPTIMO" NO INCLUYE:

- Lo mismo que lo indicado en **NO INCLUYE** del **Paquete completo**
- Traslados **aeropuerto- Dushanbe** ida y vuelta
- Hotel en **Dushanbe**
- Comidas y cenas en **Dushanbe y Djirgital**
- Tiendas de altura para el **Pico Comunismo**

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

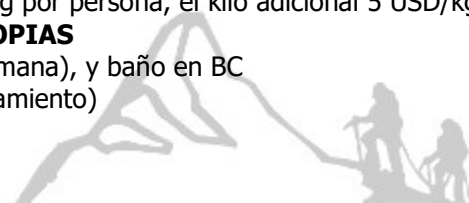
PRECIO DEL PROGRAMA DESCRITO, "PAQUETE PEQUEÑO"

EXPEDICIÓN SIN GUÍA, VUELOS INTERNACIONALES NO INCLUIDOS EN EL PRECIO:

PRECIO POR PERSONA	2.885 €
---------------------------	----------------

EL PRECIO DEL "PAQUETE PEQUEÑO" INCLUYE:

- Asesoramiento previo y durante a la expedición.
- Transfer **Dushanbe- Jirgital** ida y vuelta
- 1 noche en **Jirgital**, casa de huéspedes, alojamiento y desayuno
- Vuelo en helicóptero **Jirgital - BC Moskvina - Jirgital** (25 kg por persona, el kilo adicional 5 USD/kg)
- Alojamiento en el Campo Base en **tiendas de campaña PROPIAS**
- Uso gratuito de ducha de agua caliente y sauna (1 vez por semana), y baño en BC
- Infraestructura de BC (carga de dispositivos, sala de almacenamiento)



- Primeros auxilios y consulta de médico en BC
- Asesoramiento en las rutas de la montaña
- Alquiler de radios para las ascensiones
- Uso de cuerdas fijas en la ruta.
- Tarifa de ecología
- Permiso fronterizo y registro OVIR en Tayikistán
- Bolsa Petate de Aragón Aventura.
- IVA y Gastos de Gestión

EL PRECIO DEL "PAQUETE PEQUEÑO" NO INCLUYE:

- Lo mismo que lo indicado en el **NO INCLUYE** del **paquete completo**.
- Traslados **aeropuerto- Dushanbe** ida y vuelta
- Hotel en **Dushanbe**
- Comidas y cenas en **Dushanbe y Jirgital**
- **Tienda de campaña en el Campo Base**
- **Alimentación en el Campo Base**
- **Ningún servicio por encima del Campo Base** (tiendas, comida, set de cocina, gas, etc.)

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

***NOTA IMPORTANTE: EL PRECIO BASE DEL PROGRAMA DESCRITO** está calculados con el valor de la divisa en febrero de 2025 (0,92 ratio \$/€), y con las tarifas aéreas en la clase turista más económica (sujetas a disponibilidad). Si varían estas condiciones variará igualmente el precio final del viaje.*

***EN EL MOMENTO DE LA RESERVA SE INFORMARÁ AL CLIENTE DE LAS MEJORES TARIFAS, HORARIOS PARA LAS FECHAS DE SU VIAJE.** El precio dependerá de la fecha, la compañía aérea y la clase de reserva que se pueda bloquear.*

*Para poder pasarle un precio exacto de los vuelos se necesita hacer un bloqueo de plazas (sin compromiso ni cargo alguno para Ud.), para lo que necesitamos el nombre y apellidos de cada viajero **TAL Y COMO VIENEN EN EL PASAPORTE.***

CASI TODAS LAS TARIFAS AÉREAS, UNA VEZ EMITIDO EL BILLETE, TIENEN UN 100% DE GASTOS DE CANCELACIÓN, POR LO QUE RECOMENDAMOS CONTRATAR UN SEGURO DE ANULACIÓN DE VIAJE, QUE NORMALMENTE DEBE FORMALIZARSE EN EL MOMENTO DE LA EMISIÓN DEL BILLETE.

SERVICIOS EXTRAS:

Guía 1 día en el Korzhenskaya	150 USD/día/máximo 3 pax
Guía 1 día en el Comunismo	180 USD/día máximo 3 pax
Guía para asalto a la cumbre del Korgnevskaya	800 USD/ máximo 3 pax
Guía para asalto a la cumbre del Comunismo	1.400 USD/ máximo 3 pax
Guía programa completo Korgnevskaya	2.200 USD/ máximo 3 pax
Guía programa completo Comunismo	2.600 USD/ máximo 3 pax
Cartuchos de gas de 230 gr.	15 USD/cartucho
Alquiler tienda de altura	80 USD/programa
Internet	5 USD/hora
Alojamiento en el BC Moskvina Glade	25 USD/tienda/ noche
Comidas en el BC:	
✓ Desayuno	20 USD
✓ Almuerzo	25 USD
✓ Cena	25 USD



Porteadores de altura	4.200m-5.300m: 12 USD/kg 5.300m-5.800m: 15 USD/kg 5.800m-6.300m: 20 USD/kg
-----------------------	---

NIVEL FÍSICO-TÉCNICO DEL PARTICIPANTE:

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

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

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

ES NECESARIO REALIZARSE UN CHEQUEO MÉDICO GENERAL Y DENTAL ANTES DE LA EXPEDICIÓN Y ADJUNTAR EL CERTIFICADO MÉDICO DE APTITUD EN EL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN. Acude a tu médico para detectar problemas que pudieran agravarse durante la expedición, donde el aislamiento, lejanía o falta de medios pueden crear dificultades, como alergias, tensión arterial, problemas coronarios, problemas de oídos, bucodentales, estomacales, de articulaciones etc.

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

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

EQUIPO MÍNIMO RECOMENDADO:

(En las expediciones de gran altura, se supone al participante experimentado y quien debe valorar el equipo a llevar según la opción que elija, el listado es solo orientativo)

- **Mochila** de unos 60 litros
- **Petate o bolsa de viaje.**
- **Botas dobles** de expedición con botín interior.
- **Cubre botas** de suela libre de goma y cubre botas totales (depende del tipo de botas).
- **Botas blandas** de trekking para las zonas bajas.
- **Sandalías** para los momentos de campo base o descanso
- **Calcetines** finos y recios (varios pares de recambio).



- **Pantalones**
- **Camisetas** de manga larga y corta
- **Polos** interiores de cuello alto (varios).
- **Chaqueta y pantalón de forro polar** o pantalón caliente (tipo esquí).
- **Chaqueta y pantalón de Gore-tex** o similar.
- **Chaqueta y pantalón de plumas.**
- **Pasamontañas**
- **Gorra de sol.**
- **Guantes finos** interiores.
- **Guantes tipo esquí** o de lana (2 pares).
- **Manoplas de plumas** o similar (muy calientes de expedición)
- **Cubre manoplas** exteriores de Gore-tex o similar.
- **Bolsitas de calor desechables** para las manoplas el día de cumbre.
- **Gafas** de máxima protección solar (2 pares)
- **Gafas** de ventisca (tipo esquí).
- **Saco de dormir** de plumas muy caliente (mejor con cremallera lateral)
- **Colchoneta** aislante.
- **Bote** para orinar en los campamentos de altura.
- **Crampones** automáticos con gomas "antizuecos".
- **Piolet.**
- **Bastones** telescópicos (optativo).
- **Crema protectora piel y labios de alta protección**
- **Navaja y mechero**
- **Cantimplora.**
- **Termo** (optativo)
- **Plato, cuchara y taza para altura** (ligeros).
- **Mosquetones** de seguridad
- **Arnés**
- **Casco**
- **Cintas planas de unos 3 metros**
- **Cordinos**
- **Ascendedores - bloqueadores** tipo "jumar" para las cuerdas fijas
- **Tornillos** de hielo
- **Descensor** tipo cesta para rapel.
- **Cuerdas** para encordamiento en glaciar.
- **Material de seguridad para la ruta**
- **Linterna frontal** con abundantes pilas de recambio y bombillas.
- **Botiquín personal**
- **Bolsa de aseo personal, toalla, papel higiénico etc.**
- **GPS**
- **Radios** para comunicación con el Campamento Base

Normalmente las cuerdas fijas están puestas, pero a principios de temporada puede faltar alguna, prever equipamiento.

REQUISITOS PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN:

- Realizar un **pago de reserva por persona del 50% del precio del viaje. Si se hace la reserva con menos de un mes de antelación a la fecha de salida, se pagará el importe completo del viaje.**
- Si se contrata el viaje con vuelos incluidos, se deberá pagar, en el momento de la reserva, **el importe total de los vuelos. NO SE EMITIRÁ NINGÚN BILLETE DE AVIÓN SI NO SE HA PAGADO LA TOTALIDAD DE SU IMPORTE.**



- **CUMPLIMENTAR ON-LINE**, por parte de cada participante, la "hoja de inscripción", "Convenio de Trekkings/Expediciones" y "Condiciones de cancelación del viaje", utilizando los enlaces y siguiendo las instrucciones que vienen al final de esta ficha técnica.
- Adjuntar una **copia escaneada en formato JPG del pasaporte del participante**, en el apartado indicado para ello, al cumplimentar on-line la "Hoja de inscripción".
- Adjuntar el **certificado médico de aptitud para esta expedición**.
- Si se quiere contratar un **seguro de asistencia en viaje y cancelación** (consultar apartado "Seguros") confirmar en el momento de la reserva el tipo de seguro elegido.

EL PAGO SE PUEDE REALIZAR POR:

- **PAGO CON TARJETA (TPV)**, utilizando el siguiente enlace: <https://www.aragonaventura.es/tpv>
- **TRANSFERENCIA BANCARIA** a la cuenta de **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702**, a nombre de **AATREKKINGS Y EXPEDICIONES** y **adjuntar el justificante** por mail, indicando nombre del participante y viaje a realizar.

NO SE CONSIDERARÁ NINGUNA INSCRIPCIÓN EN FIRME HASTA QUE SE HAYAN REALIZADO LOS REQUISITOS ANTERIORMENTE CITADOS.

CON UNA ANTELACIÓN MÍNIMA DE 30 DÍAS ANTES DE LA FECHA DE COMIENZO DEL VIAJE, SE DEBERÁ HABER PAGADO EL IMPORTE TOTAL DE ESTE. Una vez realizado el último pago, se remitirá la documentación a la dirección electrónica o postal que nos indique el cliente.

CONDICIONES DE CANCELACIÓN DE LOS VIAJES DE MONTAÑA: Al final de esta ficha técnica viene un enlace que detalla las **condiciones de cancelación** de los viajes de trekking y expediciones de montaña. Os pedimos que las leáis con detenimiento para conocerlas, ya que cada viaje tiene unas condiciones especiales en función de sus características, actividad a realizar, así como de la intermediación de servicios de otras agencias de viaje (transportes, vuelos, servicios locales en los diferentes destinos y países, etc.).

INFORMACIONES DE INTERÉS:

DOCUMENTACIÓN:

- **Pasaporte** con una validez de al menos 6 meses.
- **Visado:** Se hace a la llegada a **Tajikistán**, pero hay que realizar un trámite previo en <http://www.visa.gov.tj/> **Aragón Aventura** le ayudará en su realización.

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

El viajero es el único responsable de sus documentos y del cumplimiento de los requisitos establecidos por las autoridades de los diferentes países y tendrá que presentarlos siempre que le sean solicitados. En caso de sustracción o extravío del pasaporte, deberá denunciar el hecho lo antes posible ante las autoridades competentes y **acudir a la Embajada o Consulado de España con la copia de la denuncia**

SEGUROS: ATENCIÓN PARA LA PARTICIPACIÓN EN CUALQUIER EXPEDICIÓN EN TAYIKISTÁN ES OBLIGATORIO SUSCRIBIR UNA PÓLIZA DE SEGUROS. AL CONTRATAR EL SEGURO SE DEBEN TENER EN CUENTA LO SIGUIENTES PUNTOS:



1. La suma de la póliza debe cubrir como mínimo **30.000\$**
2. En el campo "ocupación" (o "práctica deportiva") se debe notificar **"alpinismo"**.
3. Como país de estancia **Tayikistán**
4. Las fechas de vigencia de la póliza de seguro deben incluirse y coincidir con las fechas de estancia en **Tayikistán**
5. La póliza de seguro debe cubrir al menos "primeros auxilios" y **"transporte de los heridos" en helicóptero** si es necesario.
6. **GLOBAL VOYAGER NO PUEDE INTERVENIR** como asistente de una compañía de seguros

Como norma recomendamos siempre ir lo más cubierto posible ante cualquier problema que pueda surgir e igualmente llevar una tarjeta de crédito o recursos suficientes para poder pagar cualquier imprevisto. Cada participante deberá decidir el tipo de seguro que más le conviene, aquí os hacemos un resumen de los seguros que consideramos importantes para que vuestro viaje este lo más cubierto posible.

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

1. SEGURO DE ACCIDENTES DERIVADOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y RESCATE EN MONTAÑA:

- **SEGURO DE LA FEDERACIÓN DE MONTAÑA Y ESCALADA del año en curso, con la cobertura adecuada a la actividad y zona a visitar.** (Aconsejamos informarse bien en la federación de montaña de las condiciones de las coberturas y del helicóptero de rescate). **Si tenéis alguna dificultad en hacer este seguro, consultadnos que os ayudaremos. GENERALMENTE NO INCLUYE ENFERMEDADES COMUNES NI ACCIDENTES QUE NO SEAN PRODUCIDOS POR LA PRACTICA DEPORTIVA EN LA QUE SE ESTA FEDERADO.**

2. SEGUROS DE ASISTENCIA EN VIAJE, SANITARIA Y ANULACIÓN:

- **SEGURO "TOTAL TRAVEL" DE ASISTENCIA EN VIAJE, SANITARIA Y ANULACIÓN CONDICIONADA:** Incluye asistencia sanitaria, robo de equipaje y gastos de anulación del viaje no iniciado, **POR CAUSA JUSTIFICADA Y DEMOSTRABLE. PARA QUE LA GARANTIA DE ANULACIÓN TENGA VALIDEZ EL SEGURO DEBE CONTRATARSE EL MISMO DÍA DE LA RESERVA DEL VIAJE O, COMO MÁXIMO DENTRO DE LOS 6 DÍAS SIGUIENTES.**
- **SEGURO "TOTAL TRAVEL" DE ASISTENCIA EN VIAJE, SANITARIA Y ANULACIÓN POR CAUSA JUSTIFICADA O ANULACIÓN POR LIBRE DESESTIMIENTO:** Incluye asistencia sanitaria, robo de equipaje y gastos de anulación del viaje no iniciado. Si se elige anulación por **LIBRE DESESTIMIENTO (sin causa justificada), se perderá el 20% del importe pagado del viaje. PARA QUE LA GARANTIA DE ANULACIÓN POR LIBRE DESESTIMIENTO TENGA VALIDEZ EL SEGURO DEBE CONTRATARSE EL MISMO DÍA DE LA RESERVA DEL VIAJE O, COMO MÁXIMO, DENTRO DE LAS 24 H SIGUIENTES. EL MISMO DÍA DE LA RESERVA DEL VIAJE O, COMO MÁXIMO, DENTRO DE LAS 24 H SIGUIENTES.**

SE RECUERDA QUE PUEDE HABER GASTOS DE CANCELACIÓN TOTALES O PARCIALES DEL PAQUETE DE AGENCIA, YA QUE EN MUCHOS CASOS NUESTROS CORRESPONSALES LOCALES DEBEN REALIZAR PAGOS ANTICIPADOS PARA RESERVAR LOS SERVICIOS EN DESTINO. IGUALMENTE, MUCHAS TARIFAS AÉREAS, UNA VEZ EMITIDO EL BILLETE, TIENEN UN 100% DE GASTOS DE CANCELACIÓN.

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



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

EL PARTICIPANTE DEBE TENER UN SEGURO CON UNA COBERTURA MÍNIMA DE 30.000€ PARA BUSQUEDA Y RESCATE AÉREO.

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

PLAN DE VUELO: A confirmar en el momento de la reserva

EQUIPAJES: El peso en el avión se confirmará en el momento de emisión de los billetes, normalmente 23 Kg por persona + equipaje de cabina (7 Kg. con las medidas estándares). Al formalizar el billete de avión se os indicará con exactitud los kilos de equipaje facturado permitidos, **cualquier exceso de equipaje correrá a cargo del participante.**

El equipaje y demás enseres personales son responsabilidad del viajero. Se recomienda tenerlo siempre vigilado en las zonas de espera, carga y descarga. En caso de deterioro, pérdida o retraso de los equipajes facturados **es responsabilidad de la compañía aérea** siendo el billete de avión y el resguardo de facturación los documentos vinculantes entre la compañía y el pasajero.

En este caso, se debe presentar la reclamación en el momento que sucede el hecho, antes de abandonar el aeropuerto, cumplimentando los trámites burocráticos necesarios y guardando copia de todo, para constancia y futuras reclamaciones.

Vacunas: No hay ninguna vacuna obligatoria, pero es conveniente tener actualizado el calendario oficial de vacunaciones. Pueden ser recomendables otras vacunas, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada en cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados. Existe riesgo de paludismo por debajo de los 2000 metros. Se aconseja que cada participante se informe en su centro de vacunación más próximo y tome las decisiones oportunas junto con su médico

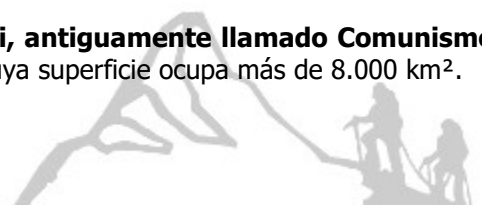
Es muy importante, sobre todo al principio de la expedición, extremar el cuidado de no beber agua no embotellada, ni ensaladas o fruta pelada, por los problemas intestinales. **Para más información consultar la página Web del Ministerio de Sanidad** <https://www.sanidad.gob.es/>

INFORMACIÓN DEL PAÍS:

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

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

Al norte, el **sistema del Pamir** culmina en el **pico Ismael Somoni, antiguamente llamado Comunismo a 7.495 m** de altitud por encima de los valles cubiertos de glaciares, cuya superficie ocupa más de 8.000 km².



Por el sur el terreno está formado por altas mesetas que superan los 4.000 m, de donde emergen cadenas montañosas que alcanzan los 6.000 m. Los principales ríos son el **Pyanj (alto Amu Darya)** y el **Vajsh**.

Los ríos **Amu Daria** y **Pyanj** forman la frontera con Afganistán. Al noroeste se encuentra el fértil **valle de Fergana**, que comparte con **Kirguizistán**.

Dushanbe es la capital de la **república de Tayikistán**. Tiene un área o una superficie oficial de 100 km². Se trata, con gran diferencia, de la ciudad más poblada del país. La mayor parte de los ciudadanos de Tayikistán son musulmanes. El impacto del islam ha crecido en años recientes, y fue un lazo fuerte durante los años de lucha contra la Unión Soviética y durante su guerra civil.

Históricamente, mucha de la cultura tayika está ligada a la de Persia ya que, a través de los siglos, dicho imperio ocupó esta región dándoles vida a escritores, científicos y poetas persas. **Podéis recabar más información en la página del Ministerio de Asuntos Exteriores.** www.exteriores.gob.es/

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

Cancillería Española: Teléfono de emergencias +77017115502 (Embajada de España en Kazajstán).

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

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

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

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

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

Clima e Información Meteorológica: Según qué zona del país, el clima varía de seco continental a polar en el **Pamir**, subtropical en el suroeste (Valle de Fergana) y templado en el Norte.

Cubierto con nieve la mayor parte del año, **El Pamir** tienen inviernos largos y muy fríos, y veranos cortos y frescos. La precipitación anual es de un promedio de 130 mm, la cual mantiene praderas y hierbas, pero pocos árboles. Extremadamente continental, con grandes variaciones climáticas (máximas oscilaciones entre 48º C y -60º C) y grandes contrastes térmicos entre valle y montaña. Precipitaciones escasas. **Para más información podéis consultar la página** www.weather.com/espanol



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

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

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

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



DOCUMENTACIÓN NECESARIA PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN

PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN, POR FAVOR, CUMPLIMENTAR LOS SIGUIENTES IMPRESOS ON-LINE, SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES:

PASO 1: Seleccionar con el ratón el enlace correspondiente, una vez seleccionado, **hacer "clic" encima del enlace** y se abrirá el formulario.

PASO 2: Cumplimentar todos los apartados de cada formulario.

- ✓ En el formulario **"Hoja de inscripción"**, en el apartado correspondiente, subir una **copia en formato JPG del DNI o PASAPORTE** del participante, según se especifique en la documentación necesaria para el viaje.
- ✓ En el caso de que se haya realizado el pago por **transferencia bancaria**, subir el justificante de pago en el apartado indicado para ello en el formulario **"Hoja de inscripción"**

PASO 3: Darle al botón de **REGISTRAR INSCRIPCIÓN / ACEPTAR** (según el formulario), para enviarlo on-line.

➤ **FICHA DE INSCRIPCIÓN DEL PARTICIPANTE:**

<https://www.aragonaventura.es/hoja-inscripcion>

➤ **CONVENIO DE EXPEDICIONES/TREKKINGS:**

<https://www.aragonaventura.es/convenio-participante>

➤ **CONDICIONES DE CANCELACIÓN DEL VIAJE:**

<https://www.aragonaventura.es/condiciones-de-cancelacion>

