PACK LIGHTLY

UN PAÍS HECHO PARA EL AIRE LIBRE

Kirguistán

Lagos alpinos, noches en yurta y rutas a caballo por el Tian Shan, con presupuesto mochilero.

p. 23 El selector de ruta: encuentra tu viaje de un vistazo

p. 30 Cuánto cuesta realmente un día, en formato ticket de caja

p. 12 Una noche en yurta en Song-Kul, y cómo reservarla

45 PÁGINAS · PRECIOS EN USD · SIN VISADO 60 DÍAS · EDICIÓN 2026.07

foto: Wikimedia Commons

Empieza aquí

la forma de un viaje a Kirguistán, cuánto cuesta, qué resolver primero


ISSYK-KUL Y EL TIAN SHAN

Kirguistán es un país pequeño que es casi todo montaña, y ese es justo el atractivo. La gente viene a hacer trekking, a dormir en yurtas en pastos de altura y a montar a caballo donde los pastores todavía lo hacen. El viaje clásico es un circuito al este desde Bishkek: el enorme lago Issyk-Kul, Karakol como centro de trekking, y una noche o dos bajo lona en Song-Kul. Es el más económico y aventurero de los países de Asia Central, apoyado en homestays y taxis compartidos en lugar de hoteles y trenes. Esta guía ayuda a construir ese circuito y subir a las montañas.

La forma del viaje

Un circuito desde Bishkek: el lago Issyk-Kul, Karakol para los grandes treks, y luego Song-Kul para las yurtas y los caballos. El extremo sur, alrededor de Osh, es un vuelo aparte.

Cuánto cuesta un día

Viajar mochilero ronda los 20 USD al día, gama media unos 45, cifras registradas para esta edición. El desglose completo, del homestay a la cena, está en la página 30.

Resuelve antes de volar

La mayoría de pasaportes entran sin visado durante 60 días, así que confirma el tuyo. Añade un seguro de viaje con rescate en montaña, una eSIM, y ven en verano; los puertos de alta montaña solo abren entonces.


CENA EN UN HOMESTAY


ASÍ SE MUEVE LA GENTE EN LAS ALTURAS

CÓMO FUNCIONAN LOS ENLACES

Algunos enlaces de reserva generan una comisión para Pack Lightly, sin coste adicional para ti. El aviso completo está en la última página.

Índice

toca una línea para ir directo a esa sección

01 El país 06

02 Dónde ir 09

03 Qué hacer 16

04 Rutas e itinerarios 22

05 Cuándo ir 27

06 Práctico 31

07 Seguro e inteligente 36

08 Herramientas, tarjetas imprimibles, fuentes 40

ACCESOS RÁPIDOS

El selector de ruta 23

Cuánto cuesta realmente un día 30

Una noche en yurta en Song-Kul 12

Tu viaje en una página

10-14 días · 20 a 100 USD/día · mejor de junio a septiembre

Si no lees nada más, que sea esta página: es el viaje entero. El circuito clásico va al este desde Bishkek a lo largo del Issyk-Kul hasta Karakol, sube a las yurtas de Song-Kul y regresa. Ven en verano; las carreteras y puertos de alta montaña solo están abiertos entonces. Calcula el presupuesto con las cifras de abajo, duerme en homestays y viaja en taxi compartido y marshrutka en lugar de en tren.

LA RUTA

Bishkek — día 1-2
4h en coche
Issyk-Kul — día 3-4
3h en coche
Karakol — día 5-8
carretera de montaña
Song-Kul — día 9-10

PRESUPUESTO POR DÍA

Mochilero	20 USD
Estándar	45 USD
Confort	100 USD

RESERVA PRIMERO

01	Vuelos internacionales, con 6 a 8 semanas de antelación	Skyscanner
02	Las primeras noches en Bishkek, y decides el resto sobre la marcha	Alojamiento
03	eSIM, instálala antes de salir	Saily

MEJORES MESES

Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
					■	■	■	■			

■ mejor: puertos abiertos, temporada de jailoo
intermedio: los lagos van bien, las carreteras de altura cerradas
pleno invierno, montañas cerradas

La temporada lo es todo. Song-Kul y los grandes treks solo funcionan de finales de junio a septiembre; fuera de eso los campamentos de yurtas cierran y los puertos se bloquean.

Duerme en homestays y yurtas, no en hoteles. La red de Turismo Comunitario (Community Based Tourism) es la forma de encontrarlos y mantiene el dinero en la comunidad local.

Kirguistán de un vistazo

puntuaciones 0-100 · datos de la herramienta de comparación de países de Pack Lightly

PUNTUACIÓN

Naturaleza	95
Vacaciones activas	90
Económico	90
Amabilidad	90
Seguridad	70
Cultura	70

Viaje económico	20 USD/día
Gama media	45 USD/día
Lujo	100 USD/día

TREKKING · MONTAÑAS · NÓMADA · ECONÓMICO · AVENTURA

fuente: herramienta de comparación de países, 2026-07

SEIS INSTANTÁNEAS DEL VIAJE













01

El país

Qué es Kirguistán, por qué está hecho para el aire libre, y las tres regiones que hay que conocer antes de elegir fechas.

EN ESTE CAPÍTULO

Qué es Kirguistán 07

Un país hecho para el aire libre 08

01

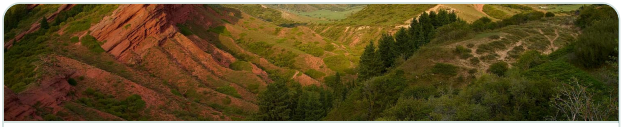
Qué es Kirguistán

7M de habitantes · 3 regiones · el país del trekking

Una república pequeña y montañosa de 7 millones de habitantes, encajada contra China en las cordilleras del Tian Shan y el Pamir. Más del noventa por ciento del territorio es montaña, y la cultura es nómada hasta la médula: yurtas, caballos y pastos de verano en altura llamados jailoo. Bishkek, la capital de trazado soviético y perfil bajo, es una base más que un destino en sí. Lo que distingue a Kirguistán es el acceso y el precio: es el más económico, tranquilo y orientado al trekking de la región, con una auténtica red de homestays y entrada sin visado para la mayoría. Aquí se viene por el aire libre, se duerme con familias locales y se viaja ligero y sin lujos.

CAPITAL	POBLACIÓN	MONEDA	MEJORES MESES
Bishkek	**7M**	**KGS**	**jun-sep**
una base, no un destino	mayoría musulmana, relajada	1 USD = ~89 som	cuando abren los puertos

TRES REGIONES, TRES PERSONALIDADES



Issyk-Kul y el este

el gran lago · Karakol · los grandes treks

Donde vive el viaje. Un vasto lago alpino rodeado de picos, con Karakol como capital del trekking para Ala-Kul y Altyn-Arashan.



Song-Kul y las tierras altas centrales

lago de altura · yurtas · caballos

La postal: un lago de altura sin árboles adonde los pastores llevan sus animales en verano, y donde duermes en una yurta bajo las estrellas.



Bishkek, Naryn y el sur

capital · Tash-Rabat · Osh

La base del norte y el sur remoto: las tierras altas de Naryn y el caravasar de Tash-Rabat, y Osh con su montaña sagrada, a un vuelo de distancia.

Un país hecho para el aire libre

por qué se viene, y cómo funciona el viaje

Kirguistán es ese lugar poco frecuente donde lo salvaje es el viaje entero, no una excursión secundaria. Casi todo el país está por encima de los 1.500 metros, y los picos, puertos y lagos son la razón para venir. La tradición nómada nunca desapareció del todo, así que la infraestructura que existe está pensada para eso: campamentos de yurtas en los pastos, caballos de alquiler y una red de Turismo Comunitario que conecta a los viajeros con familias de los pueblos para dormir, comer y contratar guías. Además es barato, lo que convierte un trek de dos semanas en algo asequible. La contrapartida es la comodidad y la temporada: ven en verano, viaja con lo justo y deja que las montañas marquen el ritmo.

MONTAÑAS	ALTITUD MEDIA	EL ALOJAMIENTO	LA TEMPORADA
90%	**2.750 m**	**Yurta**	**jun-sep**
del territorio	sobre el nivel del mar	y homestay, no hotel	puertos y campamentos abiertos

La red CBT (Community Based Tourism, Turismo Comunitario) es tu motor de reservas: homestays en pueblos, estancias en yurta, caballos y guías, gestionados a través de coordinadores locales.

La altitud es real aquí. Los lagos y puertos de altura superan los 3.000m; asciende de forma gradual y toma los primeros días con calma.

PROFUNDIZA MÁS

Las cordilleras en montañas, las áreas protegidas en parques nacionales, y las mejores opciones en mejores lugares.

02

Dónde ir

El gran lago y el centro de trekking, los pastos de yurtas, la capital y el sur remoto. Qué merece la pena de cada uno, y dónde dormir bajo lona.

EN ESTE CAPÍTULO

Issyk-Kul y Karakol 10

Los treks de Karakol 11

Song-Kul 12

Bishkek y Burana 13

Naryn, Tash-Rabat, Kel-Suu 14

Osh y el sur 15

Issyk-Kul y Karakol

el gran lago · 3-4 noches · la base del trekking



Issyk-Kul es el corazón del viaje: el segundo lago alpino más grande del mundo, lo bastante salado como para no congelarse nunca, rodeado de picos nevados. La orilla norte es el lado de resorts de playa, con mucho movimiento de vacacionistas kazajos y locales en julio; la orilla sur, más tranquila, tiene los cañones de roca roja y las aguas termales. En el extremo este está Karakol, un pueblo tranquilo que es la capital del trekking del país y la base para sus mejores rutas. Dedica al lago un par de días relajados, y luego usa Karakol como punto de partida hacia las montañas de detrás.

ALREDEDOR DEL LAGO

- [ ] **Karakol.** La catedral de madera de la Santísima Trinidad y la mezquita dungana.
- [ ] **Jeti-Oguz.** La formación rocosa roja de los Siete Toros.
- [ ] **Cañón de Skazka.** El cañón erosionado "de los cuentos" en la orilla sur.
- [ ] **Aguas termales.** Un baño relajante después de un trek en los resorts de la orilla.

→

Taxis compartidos y marshrutkas recorren el lago desde Karakol y Balykchy. La orilla sur es más tranquila y más bonita que la norte.

Karakol es donde se organizan guías, material y transporte compartido para los treks de la siguiente página. Reserva con un día de antelación en temporada alta.

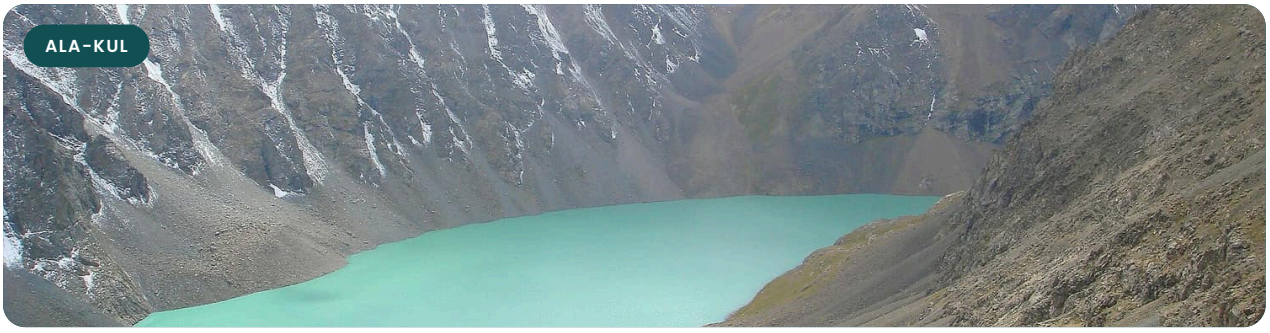
MÁS EN LA WEB

El lago en Issyk-Kul y el pueblo en la guía de Karakol.

foto: Wikimedia Commons

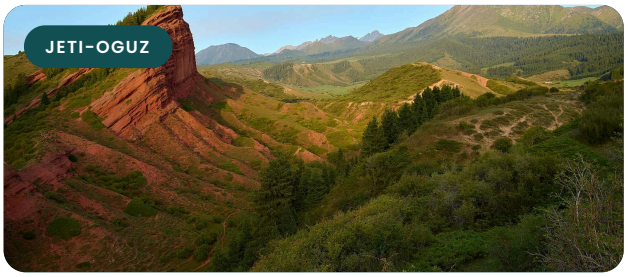
Los treks de Karakol

Ala-Kul y Altyn-Arashan · las mejores rutas del país



Detrás de Karakol se encuentra el mejor trekking del país. El clásico es el circuito de dos a tres días por el puerto de Ala-Kul, una subida brutal y preciosa hasta un lago glaciar turquesa a 3.900 metros, que baja después hacia las aguas termales de Altyn-Arashan al otro lado. Se puede hacer por libre si estás en forma y bien equipado, o con un guía local y un caballo de carga. Los que prefieran caminatas más cortas pueden saltarse el puerto y simplemente subir por el valle verde de Altyn-Arashan hasta las termas. De una forma u otra, esta es la razón por la que los senderistas serios vienen a Kirguistán.





El puerto de Ala-Kul supera los 3.900m y mantiene nieve hasta julio. Ve con guía o caballo de carga si no estás seguro, y consulta antes la ventana de buen tiempo.

Alquila el material en Karakol; varias tiendas alquilan tiendas de campaña, sacos de dormir y hornillos por día, más barato que cargar con el tuyo.

MÁS EN LA WEB

Rutas y logística en la guía de Karakol y las cordilleras en montañas.

Song-Kul

el lago de las yurtas · 1-2 noches · la postal del viaje



Si una sola imagen vende Kirguistán, es Song-Kul: un lago de altura sin árboles a 3.000 metros donde los pastores llevan sus caballos y ovejas en verano, y donde los campamentos de yurtas reciben viajeros por la noche. Aquí no hay nada que hacer salvo montar a caballo, caminar, ver cómo se mueve la luz sobre la hierba y comer con la familia cuyo campamento compartes. Las noches son frías incluso en agosto y las instalaciones son básicas, una letrina y un cuenco para lavarse, pero una noche en Song-Kul es el recuerdo que la mayoría se lleva a casa. Se llega por una carretera de montaña difícil desde Kochkor o desde el lado de Karakol.

Reserva una estancia en yurta a través de una oficina CBT en Kochkor o una agencia en Bishkek. Incluye el traslado, la cama, la cena y el desayuno, y un caballo si lo quieres.

Lleva ropa de abrigo para dormir y una linterna frontal. Roza los cero grados por la noche y no hay electricidad en los campamentos.

MÁS EN LA WEB

El lago en Song-Kul y el pueblo de acceso en Kochkor.

foto: Wikimedia Commons

Bishkek y Burana

la capital base · 1-2 noches · llegar, abastecerse, partir



PLAZA ALA-TOO, BISHKEK

Bishkek es una base más que un destino: una cuadrícula soviética arbolada y de edificios bajos, con calles anchas y grandes plazas, útil para llegar, reabastecerse y comer bien antes de dirigirse a las montañas. Dedícale un día. Camina por la Plaza Ala-Too y el bazar Osh, resuelve tu SIM, el efectivo y cualquier equipo de trekking, y disfruta del mejor café y los mejores restaurantes que verás en un buen tiempo. A una hora al este, la Torre Burana es un minarete solitario en la estepa, el resto de una ciudad de la Ruta de la Seda y una fácil excursión de medio día desde la capital.



TORRE BURANA



BAZAR OSH

Haz aquí las compras de equipo y provisiones. Karakol tiene algo de equipo, pero el bazar Osh de Bishkek es el más barato y el más completo.

Usa Yandex Go para taxis en la ciudad: es barato y evita el precio inflado de los captadores del aeropuerto a la llegada.

MÁS EN LA WEB

La capital en la guía de Bishkek y el país completo en mejores lugares.

Naryn, Tash-Rabat y Kel-Suu

el centro remoto · 2-3 días · para el viaje más profundo



Al sur de Song-Kul, el país se vacía en la región alta y seca de Naryn, la parte más profunda y menos visitada de un viaje. Tash-Rabat es un caravasar de piedra de la Ruta de la Seda, asentado en solitario en un valle verde cerca de la frontera con China, con alojamiento en yurta al lado. Más allá, Kel-Suu es un remoto lago de cañón al que solo se llega en verano con un permiso y un 4x4, uno de los paisajes más salvajes del país. Este es territorio adicional para viajeros con tiempo y gusto por los extremos; establece tu base en el pueblo de Naryn y organiza allí las excursiones.

Kel-Suu está en una zona fronteriza y requiere un permiso gestionado con varios días de antelación. Un operador con base en Naryn se ocupa de eso y del 4x4.

Tash-Rabat funciona bien como parada de una noche por sí sola: duerme en el campamento de yurtas junto al caravasar y camina por la cresta al amanecer.

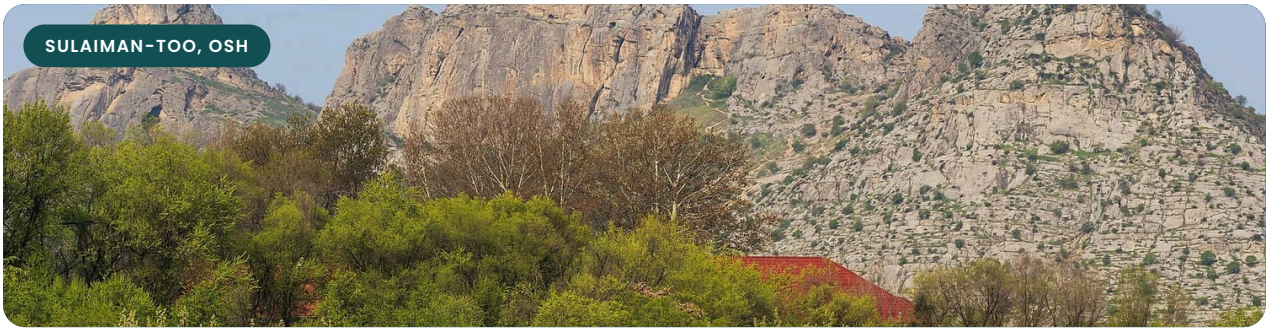
MÁS EN LA WEB

La región en Naryn, el caravasar en Tash-Rabat, y más en lugares poco turísticos.

foto: Wikimedia Commons

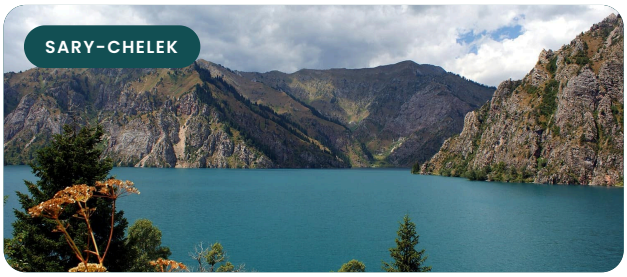
Osh y el sur

el otro Kirguistán · 2-3 días · a un vuelo de distancia



Al otro lado de las montañas, en el valle de Fergana, el sur se siente como un país distinto: más antiguo, más caluroso, más centroasiático y más tradicional que el norte. Osh, la segunda ciudad, se construye alrededor de Sulaiman-Too, una roca sagrada que se eleva en medio de la ciudad y lugar de peregrinación desde hace mil años, sobre uno de los bazares más antiguos de la región. Desde aquí se abren los bosques de nogales de Arslanbob y los lagos de Sary-Chelek en las tierras altas del oeste. Osh está a una hora de vuelo desde Bishkek, la forma en que la mayoría de la gente llega, en lugar del largo trayecto por carretera de montaña.





Vuela de Bishkek a Osh: es una hora y es barato. La carretera de montaña es espectacular pero supone un día largo y duro.

El sur es más conservador que el norte. Viste con algo más de recato, sobre todo cerca del bazar de Osh y de Sulaiman-Too.

MÁS EN LA WEB

La ciudad en Osh, el bosque en Arslanbob, y el extremo oeste en lugares poco turísticos.

03

Qué hacer

El trekking y las excursiones a caballo que atraen a la mayoría de la gente, la vida nómada en la que duermes, qué comer y dónde alojarte.

EN ESTE CAPÍTULO

Trekking y aire libre 17

Vida nómada y estancias en yurta 18

Foco en la gastronomía 19

Dónde alojarse: Karakol, Song-Kul 20

Dónde alojarse: Bishkek, Osh 21

Trekking y aire libre

el plato fuerte · a pie o a caballo


UN CAMPAMENTO DE JAILOO

Por esto se viene. Kirguistán es uno de los mejores y más baratos países de trekking del mundo, y buena parte del terreno está preparado para recorrerse tanto a caballo como a pie. Las rutas más famosas se concentran detrás de Karakol, pero hay excursiones desde casi cualquier valle, la mayoría enlazando casas de familias locales y campamentos de yurtas, así que casi nunca hace falta cargar con una tienda. Los caballos son baratos de alquilar con un arriero, lo que abre los pastos de altura incluso a quienes no caminan. No hace falta ser experto: elige una ruta según tu forma física, contrata un guía o un caballo de carga a través de la red CBT y ve despacio por la altitud.

ELIGE TU TREKKING

- ☐ **Ala-Kul.** El clásico circuito de 3 días de paso y lago desde Karakol.
- ☐ **Altyn-Arashan.** Una caminata más fácil por el valle hasta las aguas termales.
- ☐ **Trekking a caballo de Song-Kul.** Sube hasta el lago de las yurtas en 2-3 días.
- ☐ **Jyrgalan.** Un centro de trekking más tranquilo y emergente al este de Karakol.

Un caballo de carga con arriero-guía cuesta poco y convierte una carga pesada en un paseo fácil. Organízalo a través de la oficina local de CBT.

Un seguro con rescate en montaña y evacuación médica no es opcional aquí. Los valles son remotos y la ayuda queda lejos.

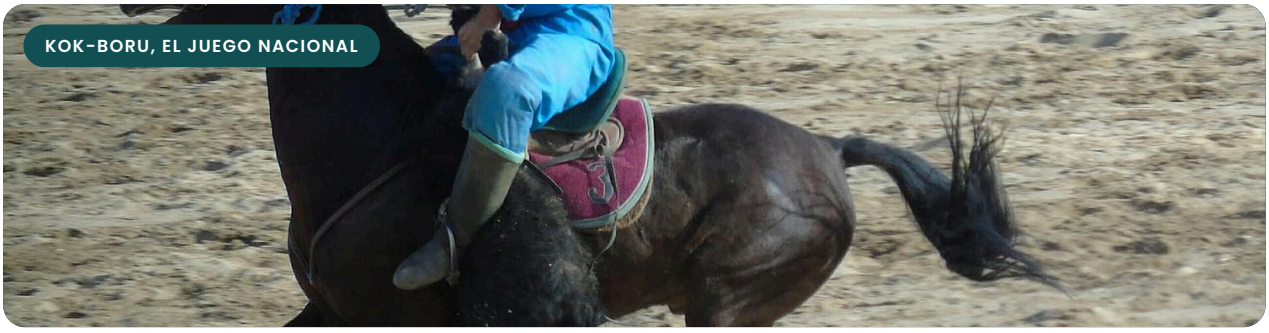
PROFUNDIZA MÁS

Las cadenas montañosas en montañas y las áreas protegidas en parques nacionales.

foto: Wikimedia Commons

Vida nómada y estancias en yurta

la cultura en la que duermes



La cultura kirguisa es cultura nómada y, a diferencia de sus vecinos, todavía se vive en lugar de escenificarse. En verano, familias enteras se trasladan al jailoo con sus rebaños, y una estancia en yurta te sitúa en medio de todo eso: ordeñar al amanecer, kymyz fermentando en un odre junto a la puerta, alfombras de fieltro shyrdak en el suelo. El juego nacional es el kok-boru, una feroz competición a caballo que se juega con la carcasa de una cabra, y el país acogió los primeros World Nomad Games. La mejor forma de conocer la cultura no es en un espectáculo, sino conviviendo con una familia, comiendo lo que ellos comen y cabalgando por donde ellos cabalgan.





Acepta el kymyz, leche de yegua fermentada, al menos una vez: rechazar lo que ofrece un anfitrión resulta descortés. Con un pequeño sorbo basta.

Ajusta tu viaje a un partido de kok-boru en algún pueblo o a los festivales nómadas si puedes: la maestría ecuestre es extraordinaria.

PROFUNDIZA MÁS

Tradiciones y hospitalidad en la página de cultura.

fotos: Wikimedia Commons

Foco en la gastronomía

comida contundente de montaña, y lo que cuesta

La comida kirguisa está pensada para el frío y la altitud: carne, masa y lácteos, sencilla y contundente. El beshbarmak, carne hervida sobre fideos, es el plato nacional y el centro de cualquier celebración. En una casa de familia conocerás el boorsok, pequeños cuadrados de masa frita, y el kymyz, la leche de yegua fermentada que es la bebida del verano. A continuación, lo que realmente comerás, con precios habituales.

PLATO	QUÉ ES	PRECIO
Beshbarmak	Carne hervida sobre fideos planos, el plato nacional	USD 4-8
Lagman	Fideos estirados a mano en caldo	USD 2-5
Manty	Empanadillas de carne al vapor	USD 2-4
Plov	Arroz pilaf con carne y zanahoria	USD 2-5
Shashlik	Brochetas de carne a la brasa	USD 1-3
Boorsok y té	Cuadrados de masa frita y una tetera	USD 1

precios del conjunto de datos de comida y bebida local, capturados en 2026-06



BESHBARMAK, EL PLATO DE CELEBRACIÓN



BOORSOK Y KYMYZ

Consulta la lista completa de platos con fotos, variantes regionales y precios en la herramienta gratuita de comida en packlightly.es.

Abrir Comida y Bebida Local

Dónde alojarse: Karakol y Song-Kul

precios por noche · casas de huéspedes y yurtas

Dos camas muy distintas. Karakol es territorio de casas de huéspedes y hostales, una base cómoda con duchas calientes para enmarcar un trekking. Song-Kul es solo yurtas: una cama sobre una esterilla de fieltro, cena con la familia pastora, una letrina en la oscuridad. Reserva Karakol cerca de la fecha de llegada; organiza la estancia en yurta de Song-Kul como un paquete a través de una oficina CBT o una agencia, con traslado y comidas incluidos.

Karakol

hostal **6 USD** medio **20 USD** confort **50 USD**

Casas de huéspedes con agua caliente e información de trekking, la base para Ala-Kul y Altyn-Arashan. Consulta cuánto cuesta una habitación en Karakol, o los hostales en Hostelworld.

Song-Kul

cama en yurta **~18 USD** incl. cena + desayuno

Una yurta compartida con la familia pastora, media pensión incluida, mejor reservada como paquete con el traslado. Compara la estancia guiada en yurta y las excursiones a caballo en GetYourGuide.

Los trekkings guiados, las excursiones a caballo y las estancias en yurta alrededor de Karakol y Song-Kul se agotan en julio y agosto.

Ver excursiones guiadas en Karakol

Dónde alojarse: Bishkek y Osh

precios por noche, habitación doble · las dos ciudades

Las ciudades son tus puntos de llegada y reabastecimiento. En Bishkek, instálate cerca de la Plaza Ala-Too o del bazar Osh para equipo, comida y transporte. En Osh, aloja cerca de Sulaiman-Too y el bazar. Ambas son fáciles de reservar cerca de la fecha de llegada, y las dos ofrecen las camas cómodas más baratas de todo el viaje.

Bishkek

hostal 8 USD **medio 25 USD** **confort 60 USD**

La zona central junto a la Plaza Ala-Too acerca cafés, tiendas de equipo y paradas de marshrutka. Consulta cuánto cuesta una habitación céntrica, o la oferta de hostales en Hostelworld.

Osh

hostal 6 USD **medio 20 USD** **confort 45 USD**

Instálate cerca de Sulaiman-Too y el bazar, el corazón del sur. Consulta lo que cobra Osh; las camas económicas se gestionan a través de Hostelworld.

Casas de huéspedes y habitaciones de gama media en ambas ciudades, con cancelación gratuita mientras tus planes siguen tomando forma.

Buscar alojamiento

04

Rutas e itinerarios

Ocho viajes ya preparados según quién eres y de cuánto tiempo dispones, un circuito de dos semanas por las montañas, y el mapa real de las carreteras.

EN ESTE CAPÍTULO

El selector de rutas 23

Dos semanas, días 1-7 24

Dos semanas, días 8-14 25

La ruta en un mapa 26

El selector de rutas

encuentra el viaje más cercano al tuyo, y luego ajústalo

Ocho viajes según el viajero, la duración y el presupuesto. Los totales son por persona salvo indicación contraria, gastos sobre el terreno sin incluir los vuelos internacionales, con los precios de esta edición.

SOLO · 7D · MOCHILERO

El lago y un trekking

USD 250 · casas de familia + taxis compartidos

- Bishkek 1
- Issyk-Kul 2
- Karakol + un trekking de un día 3

SOLO · 10D · MOCHILERO

Añade una noche en yurta

USD 400 · suma Song-Kul

- Bishkek + Issyk-Kul
- Trekkings de Karakol 4
- Yurta en Song-Kul 2

TREKKER · 12D · MOCHILERO

Las grandes caminatas

USD 550 · guías + caballo de carga

- Circuito de 3 días de Ala-Kul
- Aguas termales de Altyn-Arashan
- Trekking a caballo de Song-Kul

PAREJA · 10D · GAMA MEDIA

Circuito del lago con comodidad

USD 1.300 para 2 · casas de huéspedes + conductor

- Orilla sur de Issyk-Kul
- Excursiones de día en Karakol
- Noche en yurta en Song-Kul

FAMILIA · 10D · GAMA MEDIA

Playa, torre y yurta

USD 2.200 · familia de 4

- Playa norte de Issyk-Kul
- Excursión de día a Burana
- Una noche en Song-Kul

FUERA DE RUTA · 14D · MOCHILERO

El centro remoto

USD 700 · suma Naryn

- Circuito del lago + Song-Kul
- Naryn + Tash-Rabat
- Kel-Suu en 4x4

NORTE + SUR · 14D · GAMA MEDIA

Los dos Kirguistanes

USD 800 · un vuelo a Osh

- Circuito del lago del norte
- Vuelo a Osh + Sulaiman-Too
- Bosque de nogales de Arslanbob

SIN PRISA · 21D · MOCHILERO

A fondo en las montañas

USD 900 · varios trekkings

- Varios trekkings y pasos de montaña
- Dos o tres estancias en yurta
- Jyrgalan + el sur

Dos semanas en las montañas

días 1-7 · el lago y los trekkings de Karakol

La primera semana avanza desde Bishkek hacia el este, hasta el lago y adentrándose en el territorio de trekking detrás de Karakol. Resuelve el equipo y el transporte compartido en Bishkek, y luego deja que las montañas marquen el ritmo. Toma los primeros días con calma por la altitud.

1	**Llegada a Bishkek** FRU · día cero	Aterrizar, SIM y efectivo, revisión de equipo en el bazar Osh. Buena cena en la ciudad antes de las montañas.
2	**Burana y hacia el lago** 4h en coche	La solitaria Torre Burana de camino al este, y luego a lo largo de Issyk-Kul hasta una casa de huéspedes en la orilla sur.
3	**Orilla sur** cañones + aguas termales	Cañón de Skazka y Jeti-Oguz, un baño en aguas termales, aclimatación gradual a la altitud.
4	**Karakol** preparación del trekking	El casco antiguo, la catedral de madera, y organizar un guía, el equipo y un caballo de carga para la subida.
5	**Ala-Kul, día uno** subida por el valle	Adentrarse en el valle de Karakol, campamento o casa de familia bajo el paso. Gran día de bosque y río.
6	**Paso de Ala-Kul** 3.900 m + el lago	La dura subida hasta el lago turquesa y por encima del paso, bajando hasta las aguas termales de Altyn-Arashan.
7	**Altyn-Arashan** aguas termales + salida	Una mañana tranquila en las aguas termales, y luego a pie o en 4x4 de vuelta a Karakol para dormir en una cama de verdad.

Dos semanas en las montañas

días 8-14 · el lago de las yurtas y el sur

La segunda semana cruza hacia los pastos de yurtas de Song-Kul, y luego vuela al sur, hacia el otro Kirguistán más antiguo, alrededor de Osh. Si prefieres quedarte en el norte, elimina el sur y añade más trekkings.

8	**Descanso y reinicio** Karakol	Un día de recuperación: lavar ropa, comer bien, la mezquita Dungan, una tarde junto al lago antes de seguir camino.
9	**Hacia Song-Kul** vía Kochkor	Traslado compartido hasta Kochkor y luego el camino de tierra hacia los campamentos de yurtas en el pasto alto.
10	**Song-Kul** yurtas y caballos	Un día para montar a caballo y caminar por la orilla, cena con la familia de pastores, una noche fría y despejada de estrellas.
11	**Regreso a Bishkek** bajando de las montañas	Bajada hasta Kochkor y luego a la capital. Una ducha caliente y una comida como es debido en un restaurante.
12	**Vuelo a Osh** 1h de vuelo	Rumbo sur, hacia el valle de Fergana. Sulaiman-Too al atardecer y un paseo por el bazar antiguo.
13	**Arslanbob u Osh** bosque de nueces	Una excursión de un día al bosque de nueces de Arslanbob, o un día más tranquilo en la ciudad del sur y sus mercados.
14	**Salida** vuelo de regreso	Vuelo de vuelta vía Bishkek, o directo desde Osh donde las rutas lo permitan. Un último plato de plov.

La ruta en un mapa

un bucle por carretera, un vuelo hacia el sur

El bucle norte es todo por carretera: Bishkek a lo largo del Issyk-Kul hasta Karakol, cruzando las montañas hasta Song-Kul, y de vuelta. El sur alrededor de Osh queda aislado por las cordilleras, así que un vuelo corto es mejor que el largo y duro trayecto por los pasos de montaña.



LO QUE CUESTAN Y TOMAN LOS TRAMOS

TRAMO	MODO	TIEMPO	TARIFA
Bishkek a Karakol	Taxi compartido o marshrutka	5-6h	USD 8-14
Karakol a Song-Kul	Traslado en 4x4	medio día	paquete USD 40-60
Song-Kul a Bishkek	Traslado compartido vía Kochkor	5-6h	USD 15-25
Bishkek a Osh	Vuelo doméstico	1h	USD 25-45

tarifas registradas en 06/2026; los taxis compartidos salen cuando se llenan desde los aparcaderos de la ciudad

05

Cuándo ir

La corta temporada de montaña que hace o deshace el viaje, los festivales que vale la pena cuadrar en el calendario, y lo que cuesta un día en realidad.

EN ESTE CAPÍTULO

Clima, aglomeraciones, precio 28

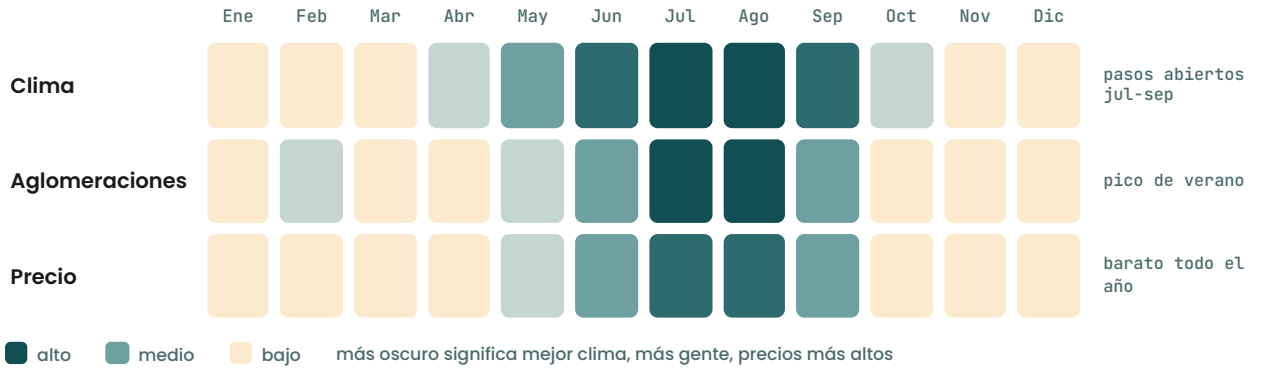
Festivales que vale la pena cuadrar 29

Lo que cuesta un día 30

Clima, aglomeraciones, precio

calendario de 12 meses · una temporada corta e intensa

Kirguistán tiene la ventana de viaje más estrecha de la región, y acertar con las fechas importa aquí más que en ningún otro destino del viaje. La alta montaña solo se abre en verano: los campamentos de yurtas de Song-Kul y el paso de Ala-Kul están despejados de forma fiable desde finales de junio hasta principios de septiembre. Julio y agosto son el corazón de la temporada, cuando los pastores suben al jailoo y todos los trekkings son posibles. Fuera de esas fechas los lagos siguen estando bien, pero los caminos altos y los pasos quedan cerrados bajo la nieve.



fuente: dataset de mejor época para viajar y comparativa de países, registrado en 06/2026

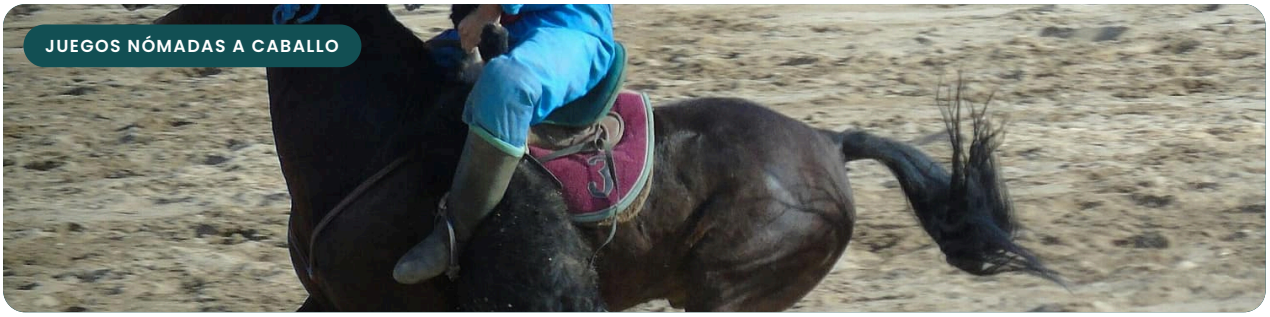
Si solo puedes venir en junio o septiembre, organiza el plan alrededor de los lagos bajos y los valles, y trata los pasos altos como un extra, no como una promesa.

Los World Nomad Games y los festivales otoñales de águilas y caballos merecen que cuadres todo un viaje alrededor de ellos si las fechas coinciden.

05

Festivales que vale la pena cuadrar

las fechas que cambian lo que ves



Las montañas son el espectáculo principal la mayor parte del año, pero un puñado de fechas ponen la cultura nómada en plena exhibición. Nauryz abre la primavera; los festivales veraniegos de caballos y águilas son los que vale la pena organizar un viaje alrededor si el calendario encaja.

EL CALENDARIO

- [ ] **Nauryz, alrededor del 21 de marzo.** El año nuevo de primavera: comida, música y los primeros juegos ecuestres, aunque todavía hace frío.
- [ ] **World Nomad Games, verano.** La gran vitrina de los deportes ecuestres que Kirguistán creó; se celebra de forma periódica, comprueba el año.
- [ ] **At-Chabysh y festivales ecuestres, verano.** Encuentros locales de cultura del caballo en los pueblos de montaña.
- [ ] **Festival de aves rapaces, otoño.** Cazadores con águilas y halcones hacen demostraciones cerca de Bokonbaevo, en el Issyk-Kul.
- [ ] **Día de la Independencia, 31 de agosto.** Fiesta nacional, conciertos y cierres en todo el país.

PROFUNDIZA MÁS

Fechas y cierres en la página de días festivos y el panorama mes a mes en mejor época para viajar.

Lo que cuesta un día

tres estilos de viaje · impreso tal como el día lo gasta

Kirguistán es el país más barato de esta región, y se nota en el día a día. Aquí va desglosado: una cama, comidas, transporte, una cosa que vale la pena hacer y el té del final. Tres versiones reales del mismo día, del homestay a la yurta.

UN DÍA EN KIRGUISTÁN

* mochilero *

cama en homestay	7.00
desayuno de panadería	1.50
almuerzo de lagman	3.00
cena en el homestay	5.00
tramo en taxi compartido	1.50
entrada o aguas termales	1.00
agua + tentempiés	1.00
TOTAL / DÍA	**~20 USD**

datos de comparativa de países · 06/2026

UN DÍA EN KIRGUISTÁN

* estándar *

habitación doble en guesthouse, mitad	16.00
desayuno en cafetería	2.00
almuerzo en restaurante	5.00
cena con una bebida	7.00
transporte compartido	5.00
paseo a caballo o actividad del día	8.00
té y extras	2.00
TOTAL / DÍA	**~45 USD**

datos de comparativa de países · 06/2026

UN DÍA EN KIRGUISTÁN

* confort *

la mejor habitación del pueblo, mitad	45.00
desayuno del hotel	incl.
almuerzo en restaurante	8.00
cena, buena mesa	14.00
conductor privado, medio día	20.00
guía y caballos	10.00
bebidas y extras	3.00
TOTAL / DÍA	**~100 USD**

datos de comparativa de países · 06/2026

Calcula estas mismas cifras para tus propias fechas, tamaño de grupo y moneda en la calculadora de presupuesto gratuita de Pack Lightly.

Abrir la Calculadora de Presupuesto

06

Práctico

Visado, dinero, transporte, eSIM, salud, equipaje. Las partes aburridas que solo lees una vez. Bien hechas, no vuelves a pensar en ellas.

EN ESTE CAPÍTULO

Reserva en este orden 32

Dinero y transporte 33

Cama, mochila, señal 34

Salud básica 35

Reserva en este orden

cuatro cosas antes de volar · el resto sobre el terreno

Kirguistán es un país para reservar al llegar. Trekkings, homestays, estancias en yurta y transporte compartido se organizan todos localmente a través de la red CBT, más barato y fácil una vez allí. Solo cuatro cosas realmente necesitan resolverse antes de volar, y una de ellas, el seguro adecuado, importa aquí más que en casi cualquier otro destino.

8 sem
antes

Vuelos internacionales

La mayoría de las rutas conectan a través de Estambul, el Golfo o Almaty hasta Bishkek (Manas). Las tarifas bajan seis a ocho semanas antes; entre semana sale más barato.

Comparar tarifas en Skyscanner

4 sem
antes

Seguro + comprobación de visado

Contrata un seguro que cubra explícitamente el trekking en altitud y el rescate en helicóptero; las pólizas estándar suelen excluir ambos. Después confirma la entrada: la mayoría de nacionalidades entran sin visado durante 60 días.

Comprueba las normas de entrada según tu pasaporte

2 sem
antes

Primeras noches en Bishkek

Reserva tus primeras dos noches en la capital para aterrizar sin sobresaltos, y organiza sobre el terreno los trekkings, homestays y Song-Kul a través de CBT y las casas de huéspedes.

Reserva las primeras noches con Stay22

1 sem
antes

eSIM

Instálala antes de salir, actívala al llegar. La cobertura es buena en los valles y pueblos, pero desaparece en los pasos altos, así que descarga también mapas sin conexión.

Configura una eSIM de Saily

La cláusula del seguro es lo único en lo que no hay que escatimar. El trekking por encima de 3.000 m y la evacuación en helicóptero deben estar explícitamente nombrados en la póliza.

Descarga los mapas sin conexión de tu trekking antes de perder señal. Los pasos y los valles altos no tienen cobertura.

Dinero y transporte

lleva efectivo para las montañas · marshrutkas y taxis compartidos

Bishkek acepta tarjetas, pero las montañas funcionan con efectivo, así que lleva suficiente som para los días fuera de las ciudades; homestays, campamentos de yurtas y taxis compartidos quieren todos billetes. Los cajeros son fiables en las ciudades y pueblos grandes, pero escasos más allá de ellos. Para el transporte, el país se mueve en furgonetas marshrutka y taxis compartidos, que salen cuando se llenan desde puntos fijos; apenas hay trenes de pasajeros, y el único vuelo que vale la pena tomar es el de Bishkek a Osh.

CONCEPTO	MOCHILERO	MEDIO	CONFORT
Cama, de homestay a la mejor habitación	USD 7	USD 22	USD 50
Comida fuera o cena en homestay	USD 3	USD 6	USD 14
Tramo en marshrutka o taxi compartido	USD 2	USD 8	USD 20
Estancia en yurta, media pensión	USD 15	USD 20	USD 30
Vuelo Bishkek a Osh	USD 25	USD 35	USD 45

verificado en 06/2026 · detalle por categoría en la guía de presupuesto

MOVERSE POR EL PAÍS: QUÉ OPCIÓN GANA

Taxis compartidos para ir rápido, marshrutkas para el precio más bajo, un 4x4 alquilado para los caminos difíciles hacia Song-Kul y Kel-Suu, y el único vuelo hacia Osh para saltarse el largo trayecto de montaña. Dentro de Bishkek, Yandex Go es barato y fiable. Para los trekkings y las estancias en yurta, un conductor local o un traslado con CBT gana a organizar los tramos por tu cuenta. Compara rutas más largas y buses transfronterizos en 12Go, y recuerda que las carreteras de montaña cierran temprano en la temporada.

09

EL PANORAMA COMPLETO

Detalle sobre efectivo y tarjeta en la guía de moneda, el modelo de costos completo en ahorro de presupuesto, y los tramos aéreos en vuelos domésticos.

Cama, mochila, señal

homestays · equipo de trekking · eSIM, los tres problemas resueltos

CAMA

Las mejores camas aquí no son los hoteles. En los pueblos y montañas, los homestays y campamentos de yurtas reservados a través de la red CBT te ponen con familias locales por unos pocos dólares, comidas incluidas. En Bishkek y Osh, Stay22 cubre casas de huéspedes y habitaciones de rango medio, y Hostelworld tiene el ambiente mochilero. Reserva solo las ciudades con antelación; encuentra las estancias de montaña sobre el terreno.

MOCHILA: LA LISTA DE TREKKING

- [ ] Capas adecuadas: forro polar, chaqueta de plumón, cortavientos impermeable
- [ ] Botas de trekking ya usadas y sandalias de campamento
- [ ] Un saco de dormir cálido o forro para las noches frías en la yurta
- [ ] Filtro de agua o pastillas potabilizadoras
- [ ] Sombrero, gafas de sol de montaña, protector solar SPF 50
- [ ] Linterna frontal; no hay electricidad en los campamentos de yurtas
- [ ] Un botiquín básico de primeros auxilios y cuidado de ampollas
- [ ] Efectivo en som para los días sin cobertura
- [ ] Adaptador de enchufe tipo C/F, 220V, y una batería externa
- [ ] Mapas sin conexión descargados antes de perder señal

Señal. Instala una eSIM antes de volar y actívala al llegar. La cobertura es sólida en los pueblos y valles y desaparece en los pasos. Las tarjetas SIM locales de O! o Beeline son baratas para estancias largas; lleva tu pasaporte para registrarte.

Configura una eSIM de Saily

PROFUNDIZA MÁS

La lista completa para la temporada de trekking en la lista de equipaje, qué llevar en ropa, y los planes comparados en el artículo sobre eSIM.

Salud básica

seis semanas antes · las montañas marcan los riesgos

Kirguistán es un destino saludable con un riesgo real: la altitud. No hay malaria, pero los trekkings y los lagos suben alto y rápido, así que la aclimatación importa más que cualquier vacuna. Suma a eso la lejanía, el frío y el agua sin tratar, y la lista de abajo es todo lo que realmente hay que resolver, en orden.

LA LISTA CORTA

- [ ] **Altitud:** el mayor riesgo. Asciende gradualmente, conoce los síntomas del mal de altura y desciende si empeoran.
- [ ] **Seis semanas antes:** visita a la clínica de viajero. Confirma que las vacunas rutinarias (triple vírica, DPT, gripe) están al día.
- [ ] **Recomendadas:** hepatitis A y tifoidea; considera la encefalitis por garrapatas para trekkings largos de verano en bosque.
- [ ] **Agua:** purifica o filtra el agua de arroyos y del grifo en la ruta; no asumas que es potable.
- [ ] **Equipo:** cuidado de ampollas, sales de rehidratación, analgésicos, un botiquín completo de primeros auxilios.
- [ ] **Seguro:** el trekking en altitud y la evacuación en helicóptero deben estar cubiertos; las clínicas quedan lejos de las montañas.

SI ALGO SALE MAL

Bishkek tiene las mejores clínicas; los pueblos regionales cubren lo básico y los casos serios se derivan a la capital. En un trekking estás por tu cuenta hasta que llega la ayuda, precisamente por eso importa la cláusula del seguro. Las farmacias (darykhana) resuelven problemas estomacales y dolores de cabeza por altitud sin receta. Marca el 103 para ambulancia y el 112 para la línea unificada de emergencias.

SIGUE LEYENDO El calendario detallado de vacunas en la página de vacunas y las clínicas en la página de hospitales.

07

Seguridad e inteligencia

Por qué los riesgos reales son las montañas, no las personas, la etiqueta que sí importa, y el mínimo de idioma que cambia cómo te reciben.

EN ESTE CAPÍTULO

Viajar con cabeza 37

Etiqueta: qué hacer y qué no 38

Idioma y emergencias 39

Viajar con inteligencia

los riesgos son naturales, no humanos

Kirguistán es un país seguro y acogedor, y la entrada es sencilla: la mayoría de nacionalidades reciben 60 días sin visado en la frontera sin necesidad de trámite alguno. Los delitos contra viajeros son raros. Los verdaderos peligros aquí son los que trae la montaña, así que la lista de vigilancia a continuación es sobre todo cosas al aire libre, más un par de hábitos urbanos comunes.

ALERTA 01

Altitud y clima

El verdadero peligro es la montaña: cambios de tiempo rápidos, pasos elevados y mal de altura que llega sin avisar a quien no está aclimatado.

La solución: asciende de forma gradual, lleva capas de abrigo e impermeables, consulta el pronóstico y da media vuelta cuando el tiempo cambia.

ALERTA 02

Carreteras de montaña

Los pasos son irregulares, los conductores fuerzan el ritmo y los taxis compartidos pueden ir sobrecargados y a gran velocidad.

La solución: usa conductores de confianza de CBT para las carreteras difíciles, evita viajar de noche en la montaña y usa el cinturón de seguridad.

ALERTA 03

El taxi sin taxímetro

Los taxis del aeropuerto y de la calle cotizan un precio para turistas: el mismo sobrecoste que en toda la región.

La solución: usa Yandex Go en Bishkek y Osh para una tarifa fija, o acuerda el precio antes de subir.

EXTRA

Enclaves fronterizos en el sur

La región de Batken, cerca de los enclaves tayikos y uzbekos, presenta tensiones ocasionales.

La solución: consulta las recomendaciones actuales antes de cualquier viaje a la frontera del extremo suroeste; las rutas turísticas principales no se ven afectadas.

07

MÁS EN LA WEB

El panorama completo de seguridad y entrada en la guía de seguridad y las normas en la página de visado.

Etiqueta: la lista breve

los primeros cuatro son esenciales · el resto suaviza el día

Ocho cosas que importan. Las primeras cuatro causan verdadera ofensa si se ignoran; el resto simplemente te convierte en un huésped bienvenido. En un país donde duermes en casas de desconocidos, un poco de respeto llega muy lejos.

SÍ

Acepta la comida y el kymyz

La hospitalidad es sagrada. Toma al menos un poco de lo que ofrece un anfitrión, aunque sea un sorbo de leche de yegua.

NO

Faltes el respeto al pan

Mantén el boorsok y el non hacia arriba, nunca en el suelo, nunca en la basura. El pan es casi sagrado.

SÍ

Quítate los zapatos en casas y yurtas

Sigue a tu anfitrión en la entrada; normalmente hay zapatillas esperando.

NO

Fotografíes a personas sin permiso

Especialmente a los mayores y en el sur más tradicional. Una sonrisa y un gesto suele bastar para un sí.

SÍ

Respeta a los mayores

La edad tiene estatus. Saluda y sienta primero al más mayor, y acepta su guía en la mesa.

NO

Vistas demasiado informal en el sur

Osh y el valle de Fergana son conservadores. Cubre hombros y rodillas cerca del bazar y de Sulaiman-Too.

SÍ

Aprende un poco de kirguís o ruso

Rakhmat y spasibo caen muy bien. El ruso se entiende ampliamente junto al kirguís.

NO

Dejes basura en el jailoo

Los pastos son tierra de trabajo y frágil. Llévate todo lo que traigas.

Un pequeño regalo para una familia anfitriona, dulces o algo de casa, es un gesto cálido y nunca se espera.

Paciencia antes que presión. Aquí las cosas van a ritmo de montaña, y una sonrisa resuelve lo que un tono elevado nunca logrará.

07

MÁS EN LA WEB

Costumbres y hospitalidad en la página de cultura y qué llevar en ropa.

Idioma y emergencias

un puñado de palabras · los números que hay que guardar

El kirguís es el idioma oficial y el ruso es el idioma cotidiano de las ciudades; ambos son útiles y bien recibidos. El inglés es habitual entre los guías más jóvenes y en los hostales de Bishkek, raro en los pueblos, así que unas cuantas palabras pesan en la montaña.

LAS DIEZ PALABRAS QUE AYUDAN

ESPAÑOL	KIRGUÍS	RUSO
Hola	Salamatsyzby	Zdravstvuyte
Gracias	Rakhmat	Spasibo
Sí / No	Ooba / Jok	Da / Nyet
¿Cuánto?	Kancha?	Skolko?
Agua	Suu	Voda
Delicioso	Daamduu	Vkusno
Perdón	Kechiresiz	Izvinite
¿Dónde está…?	…kaida?	Gde...?

POLICÍA	AMBULANCIA	BOMBEROS	UNIFICADO
102	103	101	112

07

PROFUNDIZA MÁS

Más frases y notas de escritura en idioma.

08

Herramientas y referencia

Las herramientas activas con las que se construyó esta guía, las tarjetas recortables para tu billetera y las fuentes detrás de cada cifra.

EN ESTE CAPÍTULO

Lleva las herramientas activas contigo 41

Tarjetas imprimibles: recorta, dobla, lleva 42

Fuentes y metodología 43

Una nota sobre los enlaces 45

Lleva las herramientas activas contigo

escanea para abrir · los datos se actualizan después de la impresión de este PDF

Esta guía es una instantánea; las herramientas detrás de ella siguen actualizándose. Escanea un código o escribe la URL corta. Cada una viene precargada con los mismos datos de Kirguistán con los que se construyó esta guía.



Calculadora de presupuesto de viaje

Kirguistán: 20 USD/día mochilero, 100 USD/día confort.

packlightly.es/
herramientas/calculadora-de-presupuesto/



Mapa de viaje interactivo por país

De Issyk-Kul a los lagos de yurtas de altura, en un mapa.

packlightly.es/
herramientas/mapa-de-viaje-interactivo-por-pais/



Mapa de la mejor época para viajar

Lo mejor: de junio a septiembre, cuando abren los pasos.

packlightly.es/
herramientas/mapa-de-la-mejor-epoca-para-viajar/



Comida y bebida local

Beshbarmak, boorsok y kymyz, con precios.

packlightly.es/
herramientas/comida-y-bebida-local/

Tarjetas imprimibles: recorta, dobla, lleva

imprime a escala 100% · tamaño tarjeta de crédito, 85 x 54 mm

Imprime esta página en A4 o carta US al 100 por ciento (sin ajustar a página), recorta por las líneas discontinuas y las dos tarjetas caben en tu billetera para el viaje. Los campos del formulario son interactivos en Acrobat y en la Vista previa de iOS si prefieres escribir en lugar de a mano.

KIRGUÍS Y RUSO · ESENCIALES

Hola	Salamatsyzby / Zdravstvuyte
Gracias	Rakhmat / Spasibo
Sí / No	Ooba, Jok / Da, Nyet
¿Cuánto?	Kancha? / Skolko?
Agua	Suu / Voda
Delicioso	Daamduu / Vkusno
¿Dónde está…?	...kaida? / Gde?
Perdón	Kechiresiz / Izvinite

packlightly.es

EMERGENCIA · KIRGUISTÁN

Policía	102
Ambulancia	103
Bomberos	101
Unificado	112
Moneda	KGS (som)

Mi alojamiento: _____

Guía/CBT: _____

Seguro n.º: _____

Tarjeta izquierda anverso, tarjeta derecha reverso: imprime a doble cara por el lado corto y se doblan en una sola.

¿Perdiste la guía pero conservas la tarjeta? El código QR abre el centro activo de Kirguistán con todas las páginas que enlaza esta guía, además de las actualizaciones publicadas después de esta edición.

packlightly.es/kirguistan/

Fotografía ambas tarjetas antes de recortarlas. Una copia en el teléfono de la tarjeta de emergencia sigue funcionando cuando la billetera está en la mochila.

Anota el número de tu guía o coordinador de CBT en el reverso antes de un trekking. Es tu salvavidas si los planes cambian en el camino.

Fuentes y metodología

cada cifra remite a una fuente fechada



ESCRITO POR

Wouter van Kemenade

Fundador de Pack Lightly. Más de veinte países recorridos sobre el terreno, escritura de viajes basada en datos con formación en marketing de resultados. Cada cifra de esta guía está verificada contra una fuente que se detalla a continuación; si un precio varía más de un 15 por ciento, la siguiente edición lo señala.

FUENTES USADAS EN ESTA EDICIÓN

1. Precios de albergues y homestays: tarifas de Booking, Hostelworld y CBT, instantánea de 2026-06, Bishkek, Karakol y Osh.
2. Tipos de cambio: BCE y tipos de referencia abiertos, 2026-06.
3. Política de visados: portal de e-visa de Kirguistán (evisa.e-gov.kg) y normativa nacional, consultado el 2026-05-15.
4. Modelo de coste diario: conjunto de datos de comparativa de países de Pack Lightly, capturado en 2026-06.
5. Advertencias de viaje: FCDO y Departamento de Estado de EE. UU., comprobado por última vez en 2026-06.
6. Clima y temporadas: conjunto de datos de mejor época para viajar y promedios de 10 años, capturado en 2026-06.
7. Páginas del clúster de Kirguistán de Pack Lightly, consultadas en 2026-07: visado · presupuesto · seguridad · mejor época para viajar · eSIM

Metodología. Las puntuaciones de país de Pack Lightly agregan once dimensiones en el índice de 0 a 100 de la página 5, reevaluado en un ciclo regular. Las cifras de presupuesto proceden de los conjuntos de datos de comparativa de países y calculadora de presupuesto, y los veredictos climáticos del conjunto de datos de mejor época para viajar, ambos con su fecha de captura donde aparecen.

Qué cambió en la edición 2026.07: primera edición de la guía de Kirguistán con el estándar de diseño v2. Próxima actualización planificada: enero de 2027. No se cubre en profundidad aquí: montañismo técnico, esquí de travesía y viajes de invierno, que son expediciones especializadas propias.

Créditos fotográficos. Cada fotografía procede de Wikimedia Commons bajo licencia Creative Commons o de dominio público. La lista completa por imagen, con cada fotógrafo y licencia, está en la página siguiente. La portada muestra yurtas en Song-Kul.

Créditos de imágenes

cada foto, su autor y licencia

Todas las fotografías de lugares, comida y fauna proceden de Wikimedia Commons. Cada una se reutiliza bajo la licencia Creative Commons o de dominio público indicada a continuación, con atribución al fotógrafo. Bajo CC BY-SA, esta lista y cualquier reutilización llevan los mismos términos de compartir igual. Haz clic en cualquier título para abrir el archivo original en Commons.

1. **Lago alpino turquesa de Ala-Kul, dramático**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY 2.5.
2. **Lago alpino turquesa de Ala-Kul**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY 2.5.
3. **Plaza Ala-Too, Bishkek**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
4. **Valle de Altyn-Arashan, verde**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
5. **Bosque de nogales de Arslanbob**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0.
6. **Plato de beshbarmak, carne y fideos planos**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY 2.0.
7. **Boorsok, masa frita, comida centroasiática/kirguisa**. Colaborador de Wikimedia Commons, dominio público.
8. **Minarete de la Torre de Burana**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC0.
9. **Pastores a caballo con caballos junto a ellos**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY 2.0.
10. **Catedral ortodoxa de madera de la Santísima Trinidad, Karakol**. Colaborador de Wikimedia Commons, dominio público.
11. **Lago Issyk-Kul**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0.
12. **Formación rocosa roja de los Siete Toros de Jeti-Oguz**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
13. **Lago Kel-Suu, lago remoto de cañón, Naryn**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
14. **Juego de kok-boru a caballo, jinete de juegos nómadas**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
15. **Bazar de Osh, gran mercado centroasiático**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0.
16. **Lago Sary-Chelek, reserva natural boscosa**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
17. **Cañón de Skazka, formaciones rocosas rojas erosionadas**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY 2.0.
18. **Monte sagrado de Sulaiman-Too sobre la ciudad de Osh**. Colaborador de Wikimedia Commons, FAL.
19. **Caravasar de piedra de Tash Rabat en las montañas**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0.
20. **Campamento de yurtas en una montaña verde**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY 2.0.
21. **Yurtas en el jailoo de Song-Kul**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY 2.0.

Datos y precios de tours: Viator Partner API, capturado en julio de 2026. Retrato del autor y marcas de la marca: Pack Lightly.

Una nota sobre los enlaces de esta guía

divulgación · por qué esta guía es gratuita

Esta guía es gratuita porque algunos de los enlaces de reserva que contiene son enlaces de afiliado. Cuando un lector reserva un alojamiento, un tramo de transporte o una eSIM a través de uno de esos enlaces, el comerciante le paga a Pack Lightly. El lector paga el mismo precio en cualquier caso.

La elección llega antes que el socio. Una zona de hotel o una plataforma de transporte se elige por el viaje que hace posible, y donde existe un enlace de socio para ella se usa ese enlace; donde no existe, el enlace normal sigue apuntando ahí. Un lugar sobrevalorado sigue llamándose sobrevalorado, y una opción más barata que supera a la famosa mantiene su lugar. La comisión financia la guía, no elige por ella.

Preguntas, correcciones o un lugar que probaste y que merece estar en la próxima edición: escribe a hello@pack-lightly.com.

Socios enlazados en esta edición: Aviasales · Booking.com · 12Go · Saily · Hostelworld · Stay22 · GetYourGuide · vía Travelpayouts

Los enlaces pueden sobrevivir más que una tirada impresa. Si alguno deja de funcionar, la versión activa de cada página de esta guía está en packlightly.es/kirguistan.

Este archivo tiene versiones; la edición figura en la portada. La próxima actualización planificada llega en enero de 2027 y reemplaza este archivo en la misma descarga.