

Kirguistán en Bicicleta



Donde termina el asfalto, comienza la aventura



**CONSEJOS PRÁCTICOS, RUTAS, HISTORIA Y CULTURA
PARA EXPLORAR KIRGUISTÁN A TU RITMO**



Contenidos

3

Antes de viajar

- Visados y requisitos
- Preparación del equipo
- Comunicaciones y SIM
- Presupuesto y compras

11

Kirguistán en contexto

- Breve historia del país
- Cultura y tradiciones
- Comida típica y rituales nómadas
- Palabras clave en kirguis y ruso

18

Nuestra Ruta

- De Bishkek a Issyk-Kul
- Aventura en Tian Shan
- Naryn y el cruce a Osh
- Camino hacia la frontera del Pamir



25

Contenidos recomendados

- Libros recomendados
- Recursos audiovisuales
- Enlaces y materiales extra

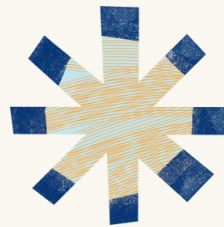
Bienvenidos a Kirguistán

Kirguistán. Un país que, para muchos, suena lejano, remoto, casi un misterio. Nos acercamos con más preguntas que certezas, y volvimos con paisajes imborrables, caminos que parecen inventados, y una hospitalidad que nos marcó.

Esta guía nace de nuestra experiencia viajando por Kirguistán en bicicleta, pero está pensada para cualquier persona curiosa que quiera explorar el país de una forma auténtica y cercana, ya sea pedaleando, caminando o en vehículo.

Acá vas a encontrar consejos prácticos sobre equipo, visados, comunicaciones, y planificación de ruta. También te compartimos anécdotas del camino, ideas culturales para entender dónde estás pedaleando, y una mirada honesta sobre lo que funciona (y lo que no) cuando te lanzás a cruzar un país donde el 90% del territorio es montaña.

No es una guía definitiva. Es una invitación a descubrir Kirguistán con mente abierta, buen abrigo, y ganas de dejarte sorprender. Porque, como aprendimos, cada valle guarda una historia y cada subida, una recompensa.





1. Antes de viajar

Todo lo que necesitás saber antes de poner primera: visados, equipo, conectividad, alojamiento y presupuesto. Consejos clave para prepararte bien antes de rodar.



discover

Visas

Antes de entrar a Kirguistán, como con cualquier otro país, deberás investigar si necesitas visado según tu nacionalidad. La mayoría de los ciudadanos europeos no necesitan visado previo y obtienen un permiso gratuito de 60 días al llegar. En cambio, ciudadanos de países como Uruguay deben tramitar una e-visa.

La e-visa turística para Kirguistán puede ser de 30 o 60 días, y tiene un costo aproximado de US\$41 a US\$51, dependiendo de la duración. Se tramita fácilmente a través del sitio oficial del gobierno kirguís.

En algunos casos (como el nuestro), se solicita una carta de invitación (Letter of Invitation) para poder aplicar a la visa. Nosotros contratamos ese servicio con la agencia [Global Connect Uzbekistan](#), que fue rápida y confiable, pero nos costó US\$110.





Equipo

El equipo necesario dependerá de la época del año. La mejor temporada para viajar es entre mayo y septiembre. Estuvimos del 23 de mayo al 18 de julio, y experimentamos climas muy variados: calor extremo en zonas bajas como Bishkek (hasta 37°C), días cálidos y noches frescas en Issyk Kul, y frío con lluvia en las montañas de Tian Shan.

Llevamos vestimenta por capas: remeras transpirables de manga corta, buzos con protección solar, cortavientos, pantalones largos y cortos, y equipo impermeable. Si planeás cruzar ríos, como en algunas rutas de Tian Shan, es recomendable llevar medias impermeables y calzado apto para el agua (como Crocs).

Para dormir, un sobre de dormir de -5°C junto con colchonetas aislantes fue suficiente.

El país es transitable tanto con setups de bikepacking como con alforjas tradicionales. Para rutas como Tian Shan, una bicicleta con amortiguación y cubiertas de montaña puede ser más cómoda, pero también es posible hacerlo con bicicletas de cicloturismo. Nosotros usamos bicicletas Fuji Touring con cubiertas de 42 mm sin inconvenientes.





CBT (Community-Based Tourism) y permisos

CBT es una red de turismo comunitario con presencia en muchas regiones. Ofrece alojamiento en casas de familia, excursiones, comidas tradicionales y logística en zonas rurales o de montaña. Tiene oficinas en Karakol, Kochkor, Naryn, Osh, entre otras.

Podés consultar las webs de las oficinas regionales acá:

- [CBT Karakol](#)
- [CBT Naryn](#)
- [Página principal de CBT Kyrgyzstan](#)

Algunas zonas requieren permisos especiales, sobre todo en regiones fronterizas con China, Kazajistán o Tayikistán. CBT puede informarte y ayudarte a gestionarlos. A julio de 2025, estas son las zonas donde se necesitan permisos:





Comunicación



La cobertura telefónica es buena en ciudades y pueblos grandes, pero casi inexistente en zonas montañosas. Nosotros usamos la compañía Mega, y funcionó bastante bien. Compramos un chip con 100 GB por 30 días por 1.195 com (unos 12 euros).

Importante: tu teléfono debe registrarse en el sistema de IMEI kirguís dentro de los 30 días desde la compra del chip. De lo contrario, quedará bloqueado. Como registrarlo puede ser engorroso (requiere cuenta bancaria local), te damos tres opciones:

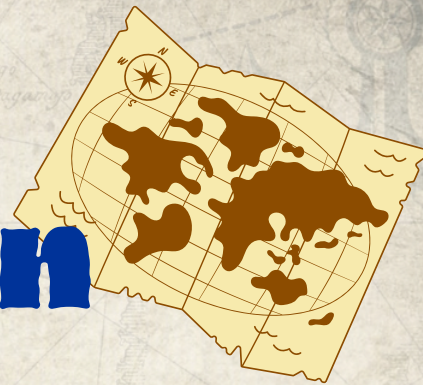
A. Si viajas por menos de 30 días, no tendrás problemas.

B. Si viajas en pareja o grupo, pueden turnarse para usar el chip con Hotspot.

C. Usar roaming o eSim (como Holafly) evita este problema y mejora la cobertura. Si te interesa esta opción con nuestro código DEACULLA tenés un 5% de descuento en el total de tu compra. [Click aquí para el link.](#)



Planificación



Una herramienta clave es Komoot, ideal para ver rutas, pendientes, tipos de camino y lugares de acampada. Otros recursos útiles:

- [Tian Shan Traverse en Bikepacking.com](#)
- [Bikepacking Kyrgyzstan](#)
- [iOverlander](#): para encontrar sitios de acampada, tiendas, agua, advertencias, etc.
- [Mapy.cz](#): mapas offline con buen nivel de detalle
- [Grupos de WhatsApp](#): hay varios grupos activos de cicloviajeros, muy útiles para consejos en tiempo real.

Presupuesto y compras



Alojamiento

Las guesthouses son las más comunes y Booking.com es la plataforma más usada, aunque muchas veces es más barato negociar directamente al llegar. Algunos ejemplos:

- Bishkek: departamento entero (fuera del centro), USD 200/7 días
- Barksoon: yurta, baño compartido, 700 com por noche
- Naryn: monoambiente con cocina y baño, 1.400 com
- Osh: hostel Halal, 1.500 com por habitación

En general, si te quedás varios días es posible obtener un descuento. Por otro lado el 90% del tiempo viajando en bicicleta nuestro alojamiento es nuestra carpa. La acampada libre es muy fácil en Kirguistán





Tiendas y compras:

En las ciudades grandes suelen haber supermercados como el Globus donde se pueden encontrar gran variedad de productos procesados, frutas y verduras y cereales. A medida que nos adentramos en las zonas más rurales las tiendas suelen ser bastante más pequeñas y la oferta mucho más reducida, por lo que es bueno abastecerse en los pueblos más grandes para estar bien preparados. De todos modos siempre se encuentra algo, noodles, dulces, algunas papas y cebollas, galletitas, huevos a veces, etc. Los precios de los productos suelen ser bajos.



Presupuesto:

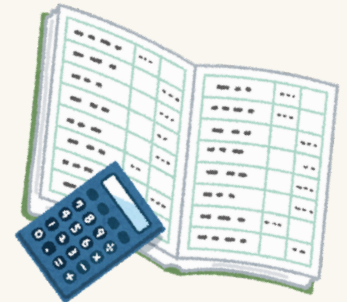
En un mes gastamos 520 US\$ para dos personas, dividido de la siguiente manera:

Alimentación: 324 US\$

Hospedaje: 120 US\$

Comidas en restaurantes, etc: 56 US\$

Mantenimiento de bicicletas (frenos y una cubierta): 20 US\$



Esto no incluye el visado y los papeles necesarios para obtenerlo.

Tip extra: nosotros usamos [Toshl](#) para registrar los gastos, es una app facil de usar y gratuita.



2. Kirguistán en contexto



Un vistazo al alma del país: historia, cultura y costumbres que te ayudarán a entender lo que ves en el camino. Desde las huellas de la Ruta de la Seda hasta la vida nómada actual, esta sección te dará claves para leer mejor el paisaje humano y natural de Kirguistán.

Un Poco de Historia

Para entender mejor donde estamos

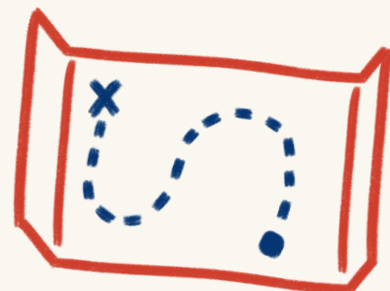




Kirguistán es un país joven con raíces muy, muy antiguas. Durante siglos, estas montañas y valles fueron el hogar de pueblos nómadas que se movían con sus yurtas y su ganado, siguiendo el ritmo de las estaciones. El territorio fue parte de la legendaria Ruta de la Seda, así que por acá pasaron comerciantes, ideas, religiones e imperios. Mongoles, persas, turcos... todos dejaron algo.



Más tarde, en el siglo XIX, la región fue absorbida por el Imperio ruso, y en 1936 pasó a ser una república dentro de la Unión Soviética. Eso trajo cambios enormes: se fundaron ciudades, se impuso el ruso como lengua oficial, se colectivizó la tierra, y se intentó erradicar el estilo de vida nómada. Aún así, muchas costumbres tradicionales sobrevivieron, medio a escondidas, medio adaptadas a los nuevos tiempos.



Con la caída de la URSS en 1991, Kirguistán se independizó, y desde entonces está en camino de reinventarse. Hubo revoluciones, crisis económicas, varios presidentes y muchos desafíos. Pero también una fuerte recuperación del orgullo cultural: el kirguís volvió a ganar peso como idioma, se recuperaron celebraciones tradicionales y, en los últimos años, el turismo de naturaleza y cultura creció muchísimo.

Hoy, Kirguistán es un país seguro para viajar, con gente hospitalaria que te va a recibir con té, pan, y probablemente una sonrisa. Hay un contraste marcado entre lo urbano (como Bishkek, moderna y soviética a la vez) y el mundo rural, donde muchas familias todavía viven según el calendario del pastoreo. Esa mezcla entre lo que fue, lo que es, y lo que viene, se siente en cada curva de la ruta.



Cosas típicas que vas a encontrar

- 🐎 **Carne de caballo:** una de las más valoradas en la cocina kirguisa. Se come seca, hervida, en embutido (kazy) o en sopas. Puede sorprender, pero es muy común.
- 🧀 **Kurut:** bolitas saladas de leche fermentada seca. Duras como piedras y con un sabor fuerte. A veces parecen más un snack para caminantes que una comida, pero a ellos les encantan.
- 🥛 **Kumis:** leche de yegua fermentada. Ácida, alcohólica, espumosa... y toda una experiencia. Si te invitan, lo mejor es probarla (aunque sea un sorbo). Es parte del ritual de hospitalidad.
- 🍵 **Chay (té):** se toma a toda hora, con o sin comida, solo o con pan. Generalmente té negro fuerte, servido en tazas pequeñas. Es una forma de bienvenida y siempre es bien recibido.
- 🍞 **Lepyoshka:** pan redondo, horneado en horno de barro (tandoor). Se come en cada comida. Nunca se tira ni se coloca boca abajo: es algo casi sagrado.

Kurut secando al sol

Nos invitan a comer carne de caballo



- 🍷 **Samsa:** empanadas horneadas, normalmente rellenas de carne de cordero o vaca y cebolla. Las mejores se compran en puestos callejeros, bien grasosas y calientes.
- 🍛 **Plov:** arroz frito con carne, zanahoria y a veces pasas o garbanzos. Más típico del sur (cerca de Uzbekistán), pero presente en todo el país.
- 🐏 **Ovejas y yurtas:** el pastoreo sigue muy presente, sobre todo en verano. Vas a ver muchísimas ovejas, cabras, caballos... y familias viviendo en yurtas, las casas de fieltro tradicionales.
- 🏔️ **Montañas, lagos y caminos imposibles:** el 90% del país es montañoso. Eso significa paisajes espectaculares, pasos altos, caminos de ripio y mucha soledad.
- 🤝 **Hospitalidad nómada:** si te invitan a una yurta, a comer o a tomar chay, aceptá. Compartir lo que se tiene es parte de su cultura, y el gesto vale más que el banquete.

Idiomas en Kirguistán

En Kirguistán se hablan principalmente dos idiomas: kirguís y ruso. El kirguís es la lengua nacional, de raíces túrquicas y con fuerte presencia en zonas rurales. El ruso, por su parte, es cooficial y se usa más en ciudades y en la administración pública. Si bien el inglés no está muy extendido fuera de los centros urbanos, siempre vas a encontrar gestos, sonrisas o una app de traducción que te salve.

Saber algunas palabras clave en kirguís o ruso puede abrirte muchas puertas (iy corazones!). Acá va una lista con lo básico para tu viaje:

Español	Kirguís	Ruso
Hola	Салам (Salam)	Привет (Privet)
Gracias	Рахмат (Rakhmat)	Спасибо (Spasiba)
Sí	Ооба (Oba)	Да (Da)
No	Жок (Jok)	Нет (Nyet)
Agua	Суу (Suu)	Вода (Voda)
Comida	Тамак (Tamak)	Еда (Yeda)
Té	Чай (Chay)	Чай (Chay)
Leche	Сүт (Süt)	Молоко (Moloko)
Pan	Нан (Nan)	Хлеб (Khleb)
Tienda	Дүкөн (Dükön)	Магазин (Magazin)
Mercado	Базар (Bazar)	Базар (Bazar)
Bicicleta	Велосипед (Velosiped)	Велосипед (Velosiped)
Carretera	Жол (Zhol)	Дорога (Doroga)
Montaña	Тоо (Too)	Гора (Gora)
No entiendo	Түшүнбөйм (Tüshünböym)	Я не понимаю (Ya ne ponimayu)



3. Nuestra Ruta

El corazón del viaje en bici: relatos y sensaciones de pedalear por Kirguistán. Desde la salida en Bishkek hasta los puertos de alta montaña, compartimos la ruta, los desafíos y la belleza que encontramos en el camino.

Bishkek a Balykchy

Es una ruta muy transitada y sin grandes atractivos. El tramo entre Kemin y Balikchy es un infierno de trafico y sin arcen, lo que la hace muy peligrosa. Una opción si llegás a Bishkek y querés ir hacia Issyk kul es tomar el tren, este demora unas 5 horas y cuesta entre 150 y 300com, el unico inconveniente es que funciona de mediados de junio a fines de agosto, fue por esto que nosotros tuvimos que pedalear.



Otra opción hubiera sido tomar una Marshrutka, que es el transporte público que hay en el país, pero nos dió pereza pasar por todo el lío de desarmar las bicicletas y conseguir meterlas en una de estas pequeñas camionetas. Sin embargo mucha gente lo hace, y no suelen tener problemas.

Como última opción podrías tomar un taxi, estos tienen costos más elevados, pero se pueden negociar.



Issyk-kul

Desde Balykchy pedaleamos la costa sur del lago Issyk Kul. Esta carretera está en construcción y a medida que nos acercamos al extremo este se pone cada vez más fea. De todos modos la construcción parece ir bastante rápido por lo que pronto será una gran autopista. En esta sección no hay mucho tráfico pero igual hay que andar atentos ya que los conductores kirguis no son los más considerados con los ciclistas.

En este tramo sur del lago hay un desvío desde la ruta principal que vale la pena tomar, y es la ruta del Cañon Aksay. Esta ruta va a lo largo de la costa por senderos de gravel y a veces arena, pero con una tranquilidad hermosa para disfrutar del lago. En esta zona la acampada libre es un placer.



Te dejo por [🔗 acá el link a nuestra ruta en Komoot](#) y [🔗 los lugares donde acampamos en Polar Steps.](#)

Estos links son de todo nuestro recorrido en Kirguistán.

Tian Shan

Las montañas de Tian Shan tienen muchas formas de encare, nosotros decidimos comenzar en Barksoon y desde ahí hacer el Paso Arabel (3819msn) para luego bajar por el valle del río Burkhan hacia Naryn.

La subida la dividimos en dos etapas, la primera de 27km en donde subimos 910 m y la segunda donde subimos también 910 m pero esta vez en 16km. Las pendientes fueron bastante más pronunciadas el final del paso, para luego abrir lugar al Arabel Plateau.

La salida del Plateau hacia el río, es una bajada de 1km muy empinada con pendientes de 16%. Tras este kilómetro la bajada es suave con algunas subidas a lo largo de una hueya que varía entre rocosa y barro según el lugar. Para estas etapas pensamos que el camino iba a ser más fácil pero tres días de lluvia hicieron que avanzar fuera mucho más lento de lo que esperabamos.





Las vistas a lo largo del valle son muy lindas, con picos nevados y montañas verdes habitadas por marmotas y pequeñas aves. Los cruces de ríos son frecuentes pero suelen estar a nivel relativamente bajo, de todos modos para mejor preparación está bueno planear los cruces de ríos grandes durante las mañanas que es cuando el nivel del agua suele ser más bajo.

Hablando de agua, el conseguir agua para beber suele ser sencillo, ya que hay muchas corrientes de agua viniendo directo desde las montañas, de todos modos es recomendable filtrar el agua antes de consumir ya que hay ganado y otros animales que pueden contaminar estas pequeñas corrientes.

En cuanto a la alimentación, hay que planear que durante los días que estés en el valle no va a haber absolutamente nada, solo algunas yurtas en el camino, pero nada de tiendas ni lugar donde conseguir alimentos. Por lo que debes llevar comida para los días que planees estar en el valle. Nosotrso llevamos comida para 6 días y no tuvimos inconvenientes. La primera tienda que vas a encontrar si vas en dirección a Nryn es en un pequeño pueblo llamado Tamdy-Suu.

La ruta entre Tamdy-Suu y Tash-Bashat es muy bonita, pasando de un apretado cañón entre las montañas a una abierta región con picos nevados al fondo.

Desde Naryn a Osh

Justo cuando estábamos por salir de Naryn, notamos que la cubierta de Seba estaba rota. En Naryn no encontramos solución así que decidimos seguir cuanto pudieramos y si se ponía peor hacer dedo hasta Kazarman o Jalal-Abad para ir acercandonos a Osh.



Hicimos el primer paso de montaña que es muy bonito y antes de llegar a Kazarman nos encontramos con unos amigos de Francia que viajan en camioneta y nos llevaron hasta Osh. Tuvimos mucha suerte que reencontrarlos justo cuando necesitabamos un transporte hacia la ciudad.

Osh - Sary-Tash - Carretera del Pamir

Finalmente retomamos ruta desde Osh hacia la frontera con Tajikistan, estábamos algo cortos de tiempo así que nuestra ruta fue directo por la carretera principal, totalmente asfaltada pero con algo de tránsito de camiones en dirección a la frontera China.

Este tramo es de subida suave en su mayoría y con dos pasos de montaña, el segundo, antes de Sary-Tash bastante duro y ya en altura.



En Gulcha, paramos por un día y aprovechamos que hay un bazar bastante surtido para prepararnos para la entrada a Tajikistan donde teníamos planeado hacer el Valle del Bartang. Ahí encontramos nueces, fruta seca y fresca, verduras y algunas otras cosas de larga duración para la ruta.

A scenic landscape of rolling green hills. In the foreground, a person on a motorcycle is riding away on a dirt path. In the middle ground, there is a wooden bridge with a metal railing. The background shows more green hills under a clear sky. A large, stylized green graphic element is visible in the top right corner.

4. Contenidos recomendados

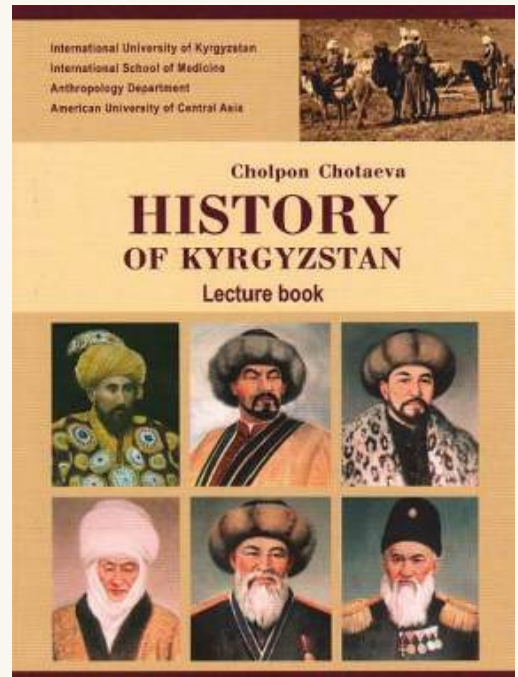
Un vistazo al alma del país: historia, cultura y costumbres que te ayudarán a entender lo que ves en el camino. Desde las huellas de la Ruta de la Seda hasta la vida nómada actual, esta sección te dará claves para leer mejor el paisaje humano y natural de Kirguistán.

Lecturas

History of Kyrgyzstan - Cholpon Chotaeva (2016)

Un excelente resumen de la historia de Kirguistán, desde sus orígenes nómadas hasta la época post-soviética. Escrito por una historiadora local, este libro es ideal para entender el contexto cultural, político y social del país. Accesible, claro y útil tanto para curiosos como para quienes viajan con ganas de ir más allá de los paisajes.

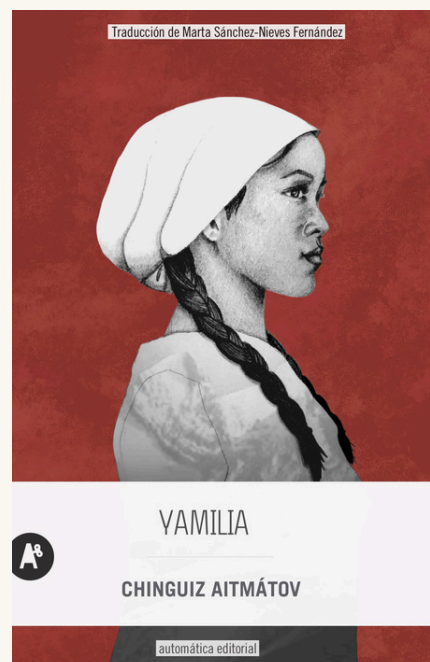
📖 En inglés | Enfoque académico pero muy legible - [🔗 Descargar](#)



Yamila - Chinguiz Aitmatov

Una joyita literaria. Esta novela corta del autor kirguís más reconocido narra una historia de amor en plena Segunda Guerra Mundial, ambientada en el campo kirguís. Es poética, sencilla y poderosa. Leer Yamila es una forma de sentir la sensibilidad y el paisaje kirguís desde adentro.

📖 En español | Perfecto para leer durante el viaje, corto y muy evocador - [🔗 Descargar](#)



Audiovisual

Somewhere on Earth: Kyrgyzstan - Free Documentary (YouTube)

Un documental liviano, visual y bien hecho. Muestra la vida de varias personas en diferentes regiones del país: desde pastores a músicos. Te da una visión humana y natural.

[Ver en YouTube](#)



DW Documentary - "Women Take the Reins in Kyrgyz Villages"

Un documental que sigue a Airkairenza Kushtarbek y su experiencia como madre y trabajadora en un pueblo rural, mientras su marido trabaja lejos en Rusia. Una historia que refleja los cambios demográficos y sociales que enfrentan muchas familias en Kirguistán hoy en día.

[Ver en YouTube](#)

Seguinos a través de nuestras redes



[DEACULLA](https://www.youtube.com/DEACULLA)



[@DEACULLA](https://www.instagram.com/DEACULLA)



[@SOMOSDEACULLA](https://www.tiktok.com/@SOMOSDEACULLA)



Apoyanos a través de:



[PATREON](https://www.patreon.com/DEACULLA)

Y accede a material exclusivo, videos, textos, guías y mucho más.



Seba y Mauge @deaculla

