

The Lonely Planet logo, featuring the brand name in a white, lowercase, sans-serif font. The word "planet" is partially enclosed by a white circular line that forms a partial ring around it.

lonely planet

# Asia central

Kazajistán  
Kirguistán  
Tayikistán  
Turkmenistán  
Uzbekistán

geoPlaneta 



# Asia central



EDICIÓN ESCRITA Y DOCUMENTADA POR

Stephen Lioy, Anna Kaminski, Bradley Mayhew, Jenny Walker

## PUESTA A PUNTO

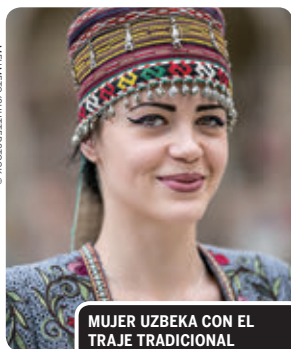
Bienvenidos a Asia central .....	4
Mapa de Asia central .....	6
Las 15 mejores experiencias .....	8
Lo esencial .....	16
En busca de... .....	18
Mes a mes .....	22
La primera vez .....	25
Itinerarios .....	27
Visados y permisos .....	32
Pasos fronterizos .....	36
Actividades .....	41
Turismo comunitario .....	49
De un vistazo .....	51

## EN RUTA

<b>KIRGUISTÁN</b> .....	<b>54</b>	Kochkor .....	102
Bishkek .....	58	Son-Köl .....	103
'Óblast' de Chuy .....	73	Naryn .....	106
Cañón de Ala-Archa .....	73	Tash Rabat .....	109
Valle del Chunkurchak .....	75	<b>Sur de Kirguistán:</b>	
Tokmak .....	77	<b>'óblast' de Jalalabad</b> .....	<b>111</b>
Valle del Suusamyry .....	77	Jalalabad .....	113
<b>Norte de Kirguistán:</b>		Arslanbob .....	113
<b>'óblast' de Talas</b> .....	<b>78</b>	Kazarman .....	115
<b>Norte de Kirguistán:</b>		<b>Sur de Kirguistán:</b>	
<b>'óblast' de Issyk-Köl</b> .....	<b>80</b>	<b>'óblast' de Osh</b> .....	<b>116</b>
Karakol .....	85	Osh .....	116
Región de Ak-Suu .....	93	Valle de Alay .....	123
<b>Norte de Kirguistán:</b>		<b>Comprender Kirguistán</b> .	<b>128</b>
<b>'óblast' de Naryn</b> .....	<b>101</b>	<b>Guía práctica</b> .....	<b>134</b>



'MANTY' (EMPANADILLAS RELLENAS) P. 469



MUJER UZBEKA CON EL TRAJE TRADICIONAL



MINARETE KALTA MINOR, JIVA, UZBEKISTÁN P. 269

# Sumario

## COMPRENDER

### **TAYIKISTÁN..... 144**

**Dusambé ..... 148**

**Valle de Ferganá ..... 157**

Juyand ..... 158

Istaravshan ..... 160

**Valle del Zerafshan ... 162**

Montes Fann ..... 166

Margeb ..... 169

Valle del Alto Zerafshan . 169

**Cordillera del Pamir... 170**

Khorog ..... 179

Valle del Wakhan Tayiko . 184

**Comprender Tayikistán 190**

**Guía práctica..... 196**

### **UZBEKISTÁN..... 201**

**Taskent..... 203**

**Valle de Ferganá ..... 222**

Kokand ..... 224

Ferganá ..... 227

Andiyán ..... 230

**Centro de Uzbekistán . 232**

Samarcanda ..... 232

Shahrisabz ..... 244

Termez ..... 247

Bujará ..... 251

**Corasmia ..... 264**

Urgench ..... 265

Jiva ..... 267

**Karakalpakia ..... 275**

Nukus ..... 275

**Comprender**

**Uzbekistán..... 279**

**Guía práctica..... 284**

### **KAZAJISTÁN..... 293**

**Almaty ..... 295**

**Sureste de Kazajistán . 314**

Cañón del Charyn ..... 315

Lagos Kolsai ..... 315

Montañas Tian Shan  
centrales ..... 318

**Sur de Kazajistán..... 319**

Taraz ..... 319

Shymkent ..... 320

Turkeistán..... 326

Otrar ..... 328

Aral ..... 330

**Oeste de Kazajistán... 332**

Aktau ..... 332

Uralsk ..... 337

**Norte de Kazajistán... 338**

Astana ..... 339

Lago Burabay ..... 351

Karagandá ..... 352

**Este de Kazajistán ... 355**

Öskemen ..... 355

Macizo de Altái ..... 359

Semey ..... 360

**Comprender Kazajistán.. 364**

**Guía práctica..... 370**

### **TURKMENISTÁN... 381**

**Asjabad ..... 383**

**Este de Turkmenistán . 392**

Mary ..... 393

Merv ..... 394

Türkmenabat..... 397

**Desierto de Karakum.. 398**

**Norte de Turkmenistán 398**

Dashoguz..... 398

Kunya-Urgench..... 399

**Oeste de Turkmenistán.. 400**

Turkmenbashi..... 401

**Comprender**

**Turkmenistán ..... 402**

**Guía práctica..... 405**

**Asia central hoy ..... 412**

**Historia ..... 414**

**La Ruta de la Seda.... 435**

**Sociedad ..... 439**

**El islam en Asia central . 446**

**Arte..... 451**

**Arquitectura ..... 455**

**Medio ambiente ..... 459**

## GUÍA PRÁCTICA

**Datos prácticos A-Z ... 466**

**Transporte ..... 483**

**Salud ..... 493**

**Idioma ..... 498**

**Glosario ..... 503**

**Índice ..... 509**

**Legenda de los mapas. 519**

## PÁGINAS ESPECIALES

**Visados y permisos .... 32**

**Pasos fronterizos ..... 36**

**Turismo  
comunitario..... 74**

**La Ruta de la Seda.... 435**

# Bienvenidos a Asia central

*Con sus ciudades medievales de cúpulas azules, sus coloridos bazares y las estancias en yurtas remotas, Asia central encarna como ningún otro lugar el encanto de la Ruta de la Seda.*

## Una cálida acogida

Tanto si el viajero desea explorar las joyas arquitectónicas de Bujará o recorrer la cordillera del Pamir a caballo, siempre será recibido con la cálida hospitalidad local: una comida compartida, una ayuda o un lugar donde dormir. Más allá de las ciudades de la Ruta de la Seda de Uzbekistán, el turismo de masas todavía no ha llegado a Asia central, por lo que cada viaje es todo un descubrimiento. Si a ello se suma la intrínseca fascinación de una región olvidada que emerge lentamente como potencia geopolítica, el resultado es uno de los enclaves ocultos más cautivadores del planeta.

## Huellas históricas

De Alejandro Magno a Gengis Khan y Tamerlán, la apasionante historia de Asia central está presente hasta en el último rincón de la región. Desde el ángulo correcto y con un poco de imaginación, los míticos oasis de las rutas de caravanas de Samarcanda y Bujará, con sus exóticos perfiles de minaretes y madrazas, parecen extraídas directamente de la época de Marco Polo. Para los aficionados a la historia, compartir una ronda de kebabs con un comerciante uzbebo o visitar un antiguo caravasar hará que el pasado y el presente se fundan en uno.

## Montañas y 'yurtas'

Los asentamientos al este del desierto y de la estepa se alzan en las nevadas cordilleras del Pamir y Tian Shan, en Kirguistán y Tayikistán; son el hogar de comunidades tradicionales de pastores y albergan impresionantes paisajes de montaña. Allí, los proyectos de turismo basados en la comunidad permiten conocer a pastores nómadas kirguises en sus *yurtas*. Se puede ir de excursión a caballo hasta lagos remotos; a pie de un pueblo a otro, alojándose en casas particulares; o en todoterreno hasta yacimientos arqueológicos. La oferta de aventuras es casi ilimitada.

## Salirse del mapa

Durante décadas o incluso siglos, la mayor parte del mundo ha considerado Asia central como un vacío en el mapa más que como el corazón del continente. Para un determinado tipo de viajero, esto es parte del atractivo de una tierra que, mayormente, ha estado vetada a los extranjeros durante los últimos 2000 años. Si uno se sale de las rutas más convencionales, prácticamente tendrá la región para sí solo. Los enclaves más singulares, sobre todo Turkmenistán y la mayor parte de Kazajistán, están todavía alejados del mundo moderno y poseen un carácter único y apasionante.



## Por qué me encanta Asia central

Por Bradley Mayhew, autor

Para mí, cada república de Asia central tiene su atractivo. De Tayikistán y Kirguistán adoro el singular paisaje de montaña y la increíble tradición hospitalaria de los tayikos y kirguises. De Uzbekistán me gusta su gloriosa historia y la sensación de viajar tras las huellas de algunos de los más grandes viajeros y guerreros del pasado. Asia central también tiene algo único y un poco curioso, como si no se le aplicaran las normas habituales del atractivo turístico. Creo que es un lugar adictivo; y me declaro totalmente enganchado a esta región.

**Para más información sobre los autores, véase p. 520.**

# LOS AUTORES



## Stephen Lioy

**Kirguistán** Stephen es un fotógrafo, escritor, excursionista y bloguero de viajes residente en Asia central. Un viaje por Europa y su traslado a China tras terminar sus estudios universitarios allanaron el camino de una vida nómada basada en compartir sus experiencias con futuros viajeros y ayudarles a salir de sus zonas de confort para descubrir todo lo que el planeta les ofrece. Para saber más sobre sus viajes, visítese [www.monkboughtlunch.com](http://www.monkboughtlunch.com) y [www.stephenlioy.com](http://www.stephenlioy.com), donde muestra sus fotografías.



## Anna Kaminski

**Kazajistán** Nacida en la Unión Soviética, Anna creció en Cambridge, Reino Unido. Se graduó en la Universidad de Warwick con un grado en Estudios Estadounidenses Comparativos y con un trasfondo en la historia, cultura y literatura de las Américas y el Caribe. Su inquietud constante la ha llevado a instalarse brevemente en Oaxaca y Bangkok, y sus coqueteos con el derecho la han llevado a trabajar como asistente voluntaria de abogados en los juzgados y prisiones de Kingston,

Jamaica. Anna ha colaborado con casi 30 títulos de Lonely Planet. Cuando no está de viaje, su hogar es Londres.



## Bradley Mayhew

**Uzbekistán** Bradley lleva 20 años escribiendo guías de viajes. Empezó a viajar cuando estudiaba chino en la Universidad de Oxford y desde entonces ha centrado su interés en China, Tíbet, el Himalaya y Asia central. Es coautor de las guías Lonely Planet *Tíbet*, *Nepal*, *Trekking in the Nepal Himalaya*, *Bhutan*, entre muchas otras. Bradley también ha presentado dos series para los canales Arte y SWR, una que sigue la ruta de Marco Polo por Turquía, Irán, Afganistán, Asia central y China, y otra que recorre las 10 rutas de larga distancia más bellas de Europa.



## Jenny Walker

**Tayikistán** A pesar de haber viajado a más de 120 países desde México hasta Lesoto, el principal interés de Jenny es Próximo Oriente, donde los últimos ocho años ha trabajado como decana asociada en el Caledonian College of Engineering de Mascate. Su primer contacto con la región fue como estudiante, cuando recogía insectos para el libro sobre entomología de su padre en Arabia Saudí; después escribió una disertación sobre Doughty y Lawrence (Universidad de Stirling), una tesis de máster sobre el Oriente árabe en la literatura británica (Universidad de Oxford) y actualmente escribe una tesis doctoral sobre el desierto árabe como tropo en la literatura británica contemporánea (Universidad de Nottingham Trent).

**Turkmenistán.** El autor del capítulo de Turkmenistán prefiere mantener el anonimato.

## geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona  
viajeros@lonelyplanet.es  
[www.geoplaneta.com](http://www.geoplaneta.com) – [www.lonelyplanet.es](http://www.lonelyplanet.es)

## Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,  
The Digital Hub, Dublin, D08 TCV4, Irlanda  
(oficinas en Australia, Estados Unidos y Reino Unido)  
[www.lonelyplanet.com](http://www.lonelyplanet.com)  
Contacta con Lonely Planet en: [lonelyplanet.com/contact](http://lonelyplanet.com/contact)

## Asia central

1ª edición en español – octubre del 2018  
Traducción de *Central Asia*, 7ª edición – junio del 2018 © Lonely Planet  
Global Limited

## Editorial Planeta, S.A.

Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd  
A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,  
The Digital Hub, Dublin, D08 TCV4, Irlanda  
© Textos y mapas: Lonely Planet, 2018

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contratiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

© Fotografías, según se relaciona en cada imagen y en p. 508, 2018  
© Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2018  
© Traducción: Carme Bosch, Raquel García, Noelia Palacios, 2018

ISBN: 978-84-08-18994-7  
Depósito legal: B. 5.824-2018  
Impresión y encuadernación: Grafo  
Printed in Spain – Impreso en España

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a [www.lonelyplanet.com/ip](http://www.lonelyplanet.com/ip).

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.



## Para conocer la esencia del lugar



### ◦ Experiencias asombrosas

Con fotografías sugerentes, los lugares imprescindibles y toda la información de primera mano.



### ◦ Organizar el viaje perfecto

Herramientas para planificar la visita e itinerarios para preparar el viaje ideal.



### ◦ Más allá de las rutas trilladas

Nuestros autores desvelan los secretos locales que harán del viaje algo único.

## Cobertura especial

- Visados y fronteras
- La Ruta de la Seda
- Turismo comunitario
- Actividades

## Nuestro compromiso

Los autores de Lonely Planet visitan los lugares sobre los que escriben en cada edición y nunca aceptan regalos a cambio de reseñas favorables: lo explican todo tal como lo ven.

◀◀ OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN  
CONSÚLTASE EL INTERIOR



“ Donde quiera que uno vaya en Asia central se verá agasajado con una hospitalidad instintiva, una comida compartida, una mano amiga o un lugar para quedarse.”



Escanear este código para más información.

O ir a la web de Lonely Planet en busca de consejos, información y reservas de viajes.