

## Pequeño preámbulo explicativo

---

Este pequeño dossier intentará recopilar y ordenar todo el esfuerzo que **Rubén Martínez Romera** viene realizando y comunicándonos desde muchos meses atrás, a través del blog [thehumanway.wordpress.com](http://thehumanway.wordpress.com). Pretende ser el primero de una serie de boletines donde todos los componentes del proyecto vayamos adjuntando y pasando la información o el trabajo que queramos aportar, como podéis ver, el dossier se ha organizado siguiendo la línea temporal del viaje para permitir que en cada punto se puedan desarrollar los detalles de importancia de forma inteligible. Todavía queda mucho por hacer, espero que os sirva y que entre todos lo vayamos completando.



## Primera Parte. Diseño del viaje

### 1. CALENDARIO INICIAL

#### JULIO/09

L	M	Mi	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
<b>6</b>	<b>7</b>	8	9	<b>10</b>	11	12
<b>Barcelona</b>	<b>Roma</b>			<b>Firenze</b>		C. Terre
<b>13</b>	14	15	16	17	18	19
<b>Venezia</b>				Ruta	por	<b>SUIZA</b>
20	21	22	23	<b>24</b>	25	<b>26</b>
Sur	De	<b>ALEMANIA</b>		<b>Praga</b>		<b>Berlín</b>
27	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	31		
	Llegada	A	<b>Moscú</b>			

#### AGOSTO/09

L	M	Mi	J	V	S	D
					1	<b>2</b>
						TRAN
3	4	5	<b>6</b>	7	8	9
SI	BE	RIAN	<b>Irkutsk</b>	Visita	<b>LAGO</b>	<b>BAIKAL</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	13	14	15	16
Viaje	A	<b>Ulan-Bator</b>		Tour	por	<b>MONGOLIA</b>
<b>17</b>	18	19	20	<b>21</b>	22	23
<b>Beijing</b>			<b>Pingyao</b>	<b>Beij-Guilin</b>	<b>Yangshuo</b>	Visitar
24	25	26	27	28	29	30
<b>Longsheng</b>	Recorrido	<b>minorías</b>	<b>Guiyang-</b>	<b>-Kunming-</b>	<b>-Dali-</b>	<b>-Lijiang</b>
31						

#### SEPTIEMBRE/09

L	M	Mi	J	V	S	D
	1	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	6
		<b>CONSEGUIR</b>	<b>BILLETES</b>	Alcanzar	<b>Lhasa</b>	
7	8	9	10	11	12	13
	Ruta	hacia	el	<b>NEPAL</b>		
14	<b>15</b>	<b>16</b>	17	18	19	20
	Alcanzar	<b>Katmandu</b>		Sin	concretar	<b>ÍNDIA</b>
21	22	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	26	27
<b>ÍNDIA</b>	Sin	concretar	<b>Vuelta a casa</b>			
28	29	30				

## 2. DESCRIPCIÓN DE LAS FECHAS, “Pasos, precipicios y puentes”

### 2.1 Rusia

Entre el **28 y el 30 de Julio** el grupo al completo debe reunirse en Moscú. Como los que forman el grupo que ya está de viaje por Europa llegaran los últimos, lo ideal sería que Arrieta, Luque y Fernández estén los primeros para esperar a la señorita Damian. **Por tanto podemos intentar comprar el vuelo cuanto antes.**

Acto seguido deberíamos:

#### **Caravanseraí:**

<http://mochileros.foroactivo.net/destinos-e-itinerarios-f5/como-preparar-el-transiberiano-t183.htm>

**1º** - Contactar con un Hostal, Hotel o lo que sea, hacer una reserva y que os tramite una invitación (visa application/voucher). Nosotros nos pusimos en contacto con los del Godzillas, reservamos 2 noches y no tuvimos que pagar ninguna paga y señal. Desde su [página web](#), hay un link para tramitar la visa, nosotros lo hicimos con [getrussian](#). Nos costó 22,41 €/persona, y en 24/48 horas te envían un mail o fax con la invitación.

**Martin Luque López** (martinll\_17@hotmail.com) **martes, 17 de marzo de 2009**  
**8:49:39**

YA TENEMOS RESPUESTA DE LOS CHICOS DE GODZILLA, LOS QUE NOS TRAMITARAN LOS BILLETES DEL TRANSIBERIANO Y NOS DARÁN CAMA EN LA CAPITAL RUSA... LEED EL MAIL GUAPOS!

Dear friends!

first you have to get visa. To get visa you have to get an invitation.

You can apply for an **invitation** from our web site; [www.godzillashostel.com](http://www.godzillashostel.com). Please fill out the form on our **Visa page**.

**Each** guest needs to fill out a form. Your invitation will be ready within 24 hours. The invitation will be e-mailed to you. The invitation costs \$30. Some Embassies (Sweden etc...) require original invitations and these can be faxed to you directly.

Different visa types require different visa support documents. For a tourist visa, it is also called a "travel voucher" and a "hotel reservation confirmation" issued by a Russian travel agency. Both papers are called "invitation" or "tourist visa support" and can be ordered online through this page.

You will then need to take your visa support to the consulate in order to get a Russian visa along with the other documents needed (usually, your passport, photos, and visa processing fee - normally \$50 to \$100 US).

Please note the invitation will cover you wherever you stay in Russia.

Should you make a mistake on your application or have any queries, please contact; [visa.help@getrussian.com](mailto:visa.help@getrussian.com).

As for tickets, you can order them on the reception upon arrival.

Según he leído en la página web del Godzillas Hostel, la noche en la habitación más barata sale por **20 USD**.

**2º** - Una vez tienes esto, necesitas hacerte un seguro internacional de viaje (obligatorio para Rusia) tipo Mapfre (nos costó unas 68 €). Sólo se puede hacer con determinadas compañías de seguro. En el apartado de Visados, sale la lista:

<http://mochileros.foroactivo.net/que-no-debo-olvidarme-f8/visados-de-paises-t51.htm>

Compañía Europea de Seguros S.A., MAPFRE Asistencia, PreviaSA (DKV), Schwarzmeer und Ostsee Versicherungs-Aktiengesellschaft SOVAG, Winterthur Asistencia SA, AXA Aurora, "Global Voyager Assistance (Cyprus)" - GVA, AIA International (CIS) Ltd. - International SOS, Coris - Spain, Europ Assistance, así como todas las compañías de seguro rusas.

**3º** - Ya puedes ir a la embajada rusa en Madrid y presentas:

- Formulario relleno que puedes bajarte en su web o coger allí
- Pasaporte, validez mínimo 6 meses desde la fecha del viaje
- un par de fotos
- Seguro internacional, original y fotocopia
- Visa application/voucher (2 copias)
- 35 €

**4º** - Suele tardar 5 días hábiles, vuelves a buscarlo y ya te tienen fichado para cuando entres en Rusia.

Cuando llegemos a Moscú tenemos que gestionar los **BILLETES DEL TRANSIBERIANO**, lo ideal es conseguir que nos los gestione también Godzillas (tienen un apartado en su web):

**Caravanserai:**

<http://mochileros.foroactivo.net/que-no-debo-olvidarme-f8/visados-de-paises-t51.htm>

A la hora de pillar los billetes de tren del Transiberiano, tened paciencia porque por nuestra experiencia pudimos ver como las taquilleras eran bastante secas y poco amables por no decir bordes, salvo 1 o 2, las demás no hacían ningún esfuerzo por ayudarte. De inglés no entienden absolutamente nada, así que lo aconsejable es escribir o llevar escrito en un papel lo que quieres en ruso.

Los billetes están divididos en **3 clases** (1º myagki, 2º kupe, 3º platskart), podéis escribir en un papel la fecha, la ciudad de destino, la clase y el número de billetes. La taquillera escribirá el precio en un papel o en una calculadora y os lo enseñará. Le dáis vuestros pasaporte y pagáis.

Nosotros viajamos en kupé (2º, 2 literas en un compartimento), pero si no os importa la comodidad o intimidad a la hora de viajar, podéis viajar en 3º, que además es más

barato. Aquello son un montón de literas (sin compartimentos) donde ves a todo el mundo, normalmente 2 vagones situados en cola.

Un librito de frases y diccionario vienen de lujo. Por otra parte, los horarios están indicados en algunas páginas de agencias que organizan los viajes a Rusia, buscando se encuentran fácilmente, pero destaco dos: [www.seat61.com](http://www.seat61.com) gran página para hacerse una idea general del viaje con cantidad de información y [www.poezda.net](http://www.poezda.net), para información de horarios de trenes rusos. También la guía de Thomas Cook "Overseas Timetable" es muy útil.

Precios orientativos por trayectos:

- Moscú – Novosibirsk: 4325 RUB (125€)
- Novosibirsk – Irkutsk: 2130 RUB (60€)
- Irkutsk – Vladivostok: 5262 (152€)
- Irkutsk – Ulaan-Bataar: 1936 RUB (56€)
- Ulaan-Bataar – Pekín: 113700 MNT (70€)

En caso de que no podáis comprar los billetes en la estación de Yaroslavsky (metro Komosomolskaya), siempre podéis preguntar en vuestro hostel a ver si os pueden comprar ellos los billetes. Normalmente los hostales trabajan con un listado de agencias que tienen reservados sus packs de billetes. En nuestro caso, nos fue muy útil, puesto que en la estación nos pedían casi 300 € por el billete Moscú-Irkutsk (con 2 días de antelación) y en el **Godzillas Hostel, la chica, muy maja, nos los acabó consiguiendo por 225 € (incluida comisión)**. Así que contemplad también esa opción, y cuanto más rápido los pilléis mejor.

El **2 de Agosto** cogemos el tren preparados para **cuatro días** de maquinilla de afeitar vespertina, la comida justa y sobretodo mucha pluma y ventana. El **6 de Agosto** alcanzaremos el Baikal e Irkutsk.

**IMPORTANTE:** esta parte del viaje es "complicada", puesto que debemos conseguir los billetes para **llegar a ULAN-BATOR** cumpliendo la fecha que concretemos para el tour. El trayecto dura 33 horas aproximadamente, por lo que hemos estimado que lo mejor sería adquirir la salida para el **10 o el 11 de Agosto** (lo ideal sería poder asegurarlos en Moscú), así llegaríamos a la siguiente etapa el 12 como muy tarde.

## 2.2 Mongolia

En principio, contrataríamos el tour para el **12 de Agosto**, a fin de que nos muevan por el país y nos **solucionen el vuelo a Pekín**.

Adjunto la propuesta que más nos ha convencido para nuestro tour Mongol de las que nos ha ofrecido **Selena Travel por 400USD**:

### Karakorum & Bayangobi sand dunes tour.

#### **Day 1. Arrival in Ulaanbaatar.**

Arrival in Ulaanbaatar, meet at the train station and transfer to a budget hotel.

#### **Day 2. Ulaanbaatar - Bayangobi. 3.5-4.5 hour drive.**

Meet at the hotel at 9.30 am and drive to **Elsen tasarhai** through the green grassland, arrive at the stunning sand dunes, streams and rocky mountains, visit the Ovgon monastery ruins in Khogno Khan mountain and enjoy hiking around. Transfer to ger camp. Guys at the ger camp will show you how to assemble and disassemble a ger with a very short time. B+L+D

#### **Day 3. Bayangobi - Karakorum - Khoshoo Tsaidam. 2.5-3 hour drive**

Drive to **Kharakhorum**, visit the historic sites such as the legendary **Erdene-Zuu** monastery and its surroundings like ruins of Tumen Amgalant Palace and the Phallic Rock. Lunch at a ger camp nearby. Then we drive for 40 minutes to the Khoshoo Tsaidam stone monument & temple complex from 6-8 century AD Turkic state. Visit the historical site, then enjoy free time for drawing or hiking etc. B+L+D

#### **Day 4. Khoshoo Tsaidam - Hustai National Park. 3.5-4.5 hour drive.**

Drive back towards Ulaanbaatar, transfer to **Hustai National Park**, where the Takhi wild horses graze peacefully with other wild animals. Ger camp overnight. B+L+D

#### **Day 5. Hustai - Ulaanbaatar.**

This morning we drive back to Ulaanbaatar for 1.5 hours and transfer to your accommodation.

## 2.3 China

Para organizar China correctamente tendremos que ponernos a verla punto a punto contrastando con los foros y la "Lonely Planet", así nos enteraremos bien del tiempo que perdemos en los trayectos u otros flecos, aquí tenéis desglosada la estimación que hemos cerrado hasta ahora.

**Días 1-3: 17-19 de Agosto;** estancia en **Pekín** (quizás me falta un día).

**Día 4: 20 de Agosto;** visita a **Pingyao** (LP pág. 425), se trata de un **tren nocturno**, por lo que quizás debiéramos aprovechar para viajar durmiendo y hacer el día completo allí, convirtiendo a la noche en la vuelta a Pekín para coger el tren que nos llevará al sur a la mañana siguiente.

**Día 5: 21 de Agosto;** **tren Beijing-Guilin**, 22 horas de viaje, si podemos intentaremos no perder el tiempo volviendo a la capital y enganchar desde Pingyao una ruta que baje de forma directa.

**Día 6: 22 de Agosto;** visitar **Yangshuo** (LP pág. 688), como Guilin es el centro de conexiones hay que ver si nos interesa pasar noche aquí.

**Días 7 y 8: 23-24 de Agosto;** buscar los **arrozales de Longsheng** (LP pág. 695) para ver los **bancales de arroz de la Columna del Dragón**.

**Días 9 y 10: 25-26 de Agosto;** dedicados al **recorrido entre Guilin/Yangshuo y Guiyang**. HAY QUE PLANEAR BIEN ESTE TRAMO si queremos ver las “**minorías**” que hay en la zona, podemos inspirarnos en el viaje de Lolyvill.

**Días 11-14: 27-28-29-30 de Agosto;** entre estos días debemos repartir nuestra salida de Guiyang (si queremos visitar el bosque de piedra), la parada en **Kunming** (LP pág. 722) **para enlazar con Dali** (LP pág. 738), y la etapa en **Lijiang** (LP pág. 744).

Llegados a este punto perdido bajo las faldas del Himalaya comienza otra **ETAPA CONFLICTIVA** del viaje, **Lijiang solo tiene aeropuerto**, por lo que debemos enterarnos de cómo llegar a **Chengdu** (LP pág. 790), ciudad desde la que parte ese “tren hacia el cielo” que nos llevará a **Lhasa**.

Deberíamos **salir en dicho tren el 2-3 de Septiembre**, para **alcanzar Lhasa el 4-5 de Septiembre**, recordando que es muy posible que necesitemos contratar un tour, por lo que las fechas serán más o menos obligadas.

### Viajes en China

Medio	Origen	Destino	Duración	Precio LP	Precio Loly	Otros
Avión	Ulan-Bator	Beijing				¿?
Tren	Beijing	Pingyao		140CNY		
Tren	Beijing	Guilin	22h	449CNY		
Autobús	Guilin	Yangshuo	1-3/2h	13-10CNY		
Autobús	Guilin	Longsheng	3/2h	22CNY		
Tren	Guilin	Guiyang		200CNY		
Tren	Guilin	Kunming		270CNY		
Tren	Guiyang	Kunming		131CNY		
Tren	Kunming	Dali	Nocturno	93CNY		
Autobús	Dali	Lijiang	3h	30-50CNY		
Avión	Lijiang	Chengdu		1010CYN	77€	
Tren	Kunming	Chengdu	18h	248CYN		
Tren	Chengdu	Lhasa	48h	331/712/1104CNY		

### Salud en China

El **botiquín básico** para el viaje sería el siguiente:

- tiritas
- antihistamínicos (también en pomada, por si hay picaduras de bichos)

- paracetamol o aspirinas
- neobrufen
- almax
- sulfintestin
- fortasec
- sueroral hiposódico
- zitromax (antibiótico)
- dolmen o alguna cosa para el resfriado
- algún desinfectante
- colirio
- termómetro
- vitaminas (son recomendables en el Tibet)

Además os adjunto la valiosa información que hay en el foro de mochileros para que todos tengamos presentes los detalles:

**Lolyvill:**

<http://mochileros.foroactivo.net/destinos-e-itinerarios-f5/como-preparar-un-viaje-a-china-t116.htm>

*En primer lugar, hay que acudir a un centro de vacunación internacional para que nos pongan las **vacunas** necesarias. En el caso de China, serían éstas:*

*- Hepatitis A*

*- Hepatitis B*

*- Tétanos*

*- Fiebre tifoidea (puede ser inyectada u oral; yo elegí la 2ª opción, hay que tomarse unas capsulitas de VIVOTIF en 3 dosis, durante días alternos)*

*- Cólera y diarrea del viajero (DUKORAL). Es una vacuna nueva, y el precio varía mucho de una farmacia a otra (a nosotros nos pidieron entre 12 y 50€). No protege totalmente, pero sí en un 80% aproximadamente, yo creo que compensa ponérsela.*

*Otras vacunas que os pueden recomendar según la zona y el momento:*

*- Gripe. En momentos de riesgo de gripe aviar, la vacuna contra la gripe común es aconsejable.*

*- Encefalitis japonesa. Para algunas zonas puede ser recomendable.*

*Si vais a estar en contacto continuo con animales pueden ser aconsejables las de la rabia y encefalitis primavera-verano, pero sólo para casos extremos (vamos, que nos dijeron que si no éramos zoólogos que fuéramos a estar todo el día entre bichos, no deberían hacer falta).*

[Por lo que nos dijeron en el centro de vacunación internacional de Santiago, es recomendable acudir a la consulta al menos 1 mes antes, para que todas las vacunas te hagan efecto, y ponértelas ya en ese momento. Algunas no te protegen hasta pasadas unas semanas, pero en principio yendo con mes o mes y medio de antelación a ponértelas no tendrás problema. (<http://mochileros.foroactivo.net/destinos-e-itinerarios-f5/como-preparar-un-viaje-a-china-t116-10.htm>)]

Además de las vacunas, hay que considerar si nos hará falta o no tomarnos la **profilaxis de la malaria**. En principio hay que tomarla (si es Malarone) desde los 2 días anteriores a entrar en zona de riesgo, hasta los 7 siguientes a salir de ella. Si no vais a ir a zonas rurales, en principio no es necesaria. Tampoco si vais a estar en zonas por encima de 1500 m. de altitud. De las zonas donde estuve yo, sólo había riesgo en las **provincias de Guangxi y Guizhou, y hasta llegar a Dali**, que está ya a unos 1.500 m. Hay que ver también la latitud, dependiendo de la época del año, pues más al norte no hay riesgo. En general, al sur del paralelo 25º hay riesgo todo el año, aunque sólo en ciertas provincias, por debajo de 1.500 m, y en zonas rurales (en áreas urbanas no hay riesgo). Al norte del paralelo 33º sólo hay riesgo entre julio y noviembre. Nosotros nos la tomamos básicamente por la zona de **Yangshuo y por la provincia de Guizhou**, donde estaríamos con los miao. Hay básicamente **3 tipos de medicinas** contra la malaria, que serían el **Lariam, el Savarine y el Malarone**, para distintos tipos de parásitos. Esta última es la que nos tomamos nosotros (el Lariam hay que evitarlo a no ser que sea el único que sirva para una zona determinada, tiene unos efectos secundarios brutales). Otra opción, si vemos que hay bajo riesgo, es llevarse por si acaso una caja de Malarone y un termómetro, y controlar la temperatura; si aparecen fiebres altas hay que tomarse el Malarone, pero ya como tratamiento y no como prevención. Algún médico nos recomendó esto, mejor que tomarnos la profilaxis.

Aparte de esto, hay que **protegerse bien contra los mosquitos**. Esto es fundamental, porque además de la malaria pueden transmitir otra serie de enfermedades tropicales bastante chungas. Para ello, nos fue muy bien el Relec Extrafuerte, no nos picó ni un solo mosquito! y había muchos!! otro producto interesante es el Insect Ecran, un spray que se echa en la ropa unas horas antes, lo dejas secar, y crea una película repelente para los bichos (lo mejor es que aunque laves la ropa el efecto dura un par de meses). Además, en muchos hostels te ponen un aparato antimosquitos de los de enchufar, que van bastante bien.

Otra cosa con la que hay que tener cuidado en algunas zonas es con la presencia de **bilharzias** en pozas y áreas donde el agua esté medio estancada. Son una especie de larvas que se meten en tu cuerpo y después se convierten en unos gusanitos que se van alimentando de ti. Parece poco probable pillarlos, pero conozco un par de casos (aunque no fueron en China). Así que **cuidado con bañarse en zonas de agua estancada**.

Si finalmente optáis por tomaros el Malarone, en España cada caja cuesta una pasta (54 €); lo que hicimos fue encargarlo a Andorra (allí cuesta unos 44 €), junto con el Insect Ecran (unos 11 € el spray) y el Relec Extrafuerte (que también salían más baratos) y nos compensó mucho. Los gastos de envío son unos 15 €, pero se amortizan si pides unas cuantas cosas. Hay varias farmacias internacionales con web, nosotros finalmente compramos todo a la Farmacia Miró ([www.farmaciaandorra.com](http://www.farmaciaandorra.com)), pero hay más.

---

**2.4 Tíbet**

**2.5 Nepal**

**2.6 India**