



ESQUÍ DE MONTAÑA EN IRAN

Explorando nuevos horizontes



ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	El destino.....	2
3	Datos básicos.....	3
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	4
4	Programa.....	5
4.1	Programa resumen	5
4.2	Programa detallado	5
5	Más información	8
5.1	Incluye.....	8
5.2	No incluye	8
5.3	Material necesario	8
5.4	Observaciones	9
5.5	Enlaces de interés	11
5.6	Puntos fuertes	11
5.7	Otros viajes similares	11
6	Contacto.....	12

1 Presentación

Siempre que pensamos en el esquí de montaña pensamos en montañas nevadas que se encuentran en países de Europa, de América, Japón y destinos más exóticos como Marruecos, Georgia etc.

Oriente próximo nos traslada al desierto, a países que sufren altas temperaturas y donde es difícil imaginarse el poder hacer esquí de montaña.

Pero los amantes de la montaña tenemos la suerte de que aún en estos países, si tenemos montañas con altura y además con un clima continental seco que permite que las precipitaciones sean de nieve y se mantengan, tenemos la oportunidad de poder ascender a hermosas montañas.

Irán nos ofrece un destino único, por lo exótico en si del país, para el esquí de montaña y además, la apertura de sus fronteras al turismo, la amabilidad de su pueblo y que es un destino "SEGURO" a diferencia de otros países vecinos, permite conocer Irán de la manera que más nos gusta que no es otra que combinando el esquí de montaña con el turismo.

Teherán será la puerta de entrada en Irán. El viaje tiene tres partes claramente diferenciadas. La primera nos llevará a las montañas que rodean el majestuoso volcán **Damavand** (5.610 m) que no será objetivo de este viaje porque en las fechas en que viajamos aún es pronto para su ascenso (ver programa de ascenso al Damavand). Aquí podremos aprovechar la orografía de las montañas aledañas para realizar tres interesantes recorridos en un ambiente **salvaje, solitario y bello**.

La segunda parte del viaje, y tras el trabajo duro de días previos, nos llevará a visitar las montañas en las que se encuentra el complejo invernal de **Dizin**. Aquí pasaremos dos jornadas de montaña.

Para finalizar nuestra aventura regresaremos a **Teherán** para perdernos en sus calles y vivir la esencia del país, su cultura, sus colores, sus gentes y costumbres.

Las barreras te las pones tu, nosotros te ayudamos a traspasarlas y seguir conociendo este bonito planeta en el que vivimos. ¡Te esperamos en este viaje exótico, una excusa perfecta para conocer **Irán!**

2 El destino

Nuestro destino es la República Islámica de Irán conocida desde el 1er milenio a.c. hasta 1935 como Persia, El viaje a Irán presenta unos atractivos innegables que no defraudarán a nadie. Su paisaje es variado, el clima benigno, antiguas y grandes ciudades, aldeas remotas, historia, arte, religión, gastronomía y sobre todo sus gentes, son algunas de cualidades que nos harán disfrutar de este especial viaje por la antigua Persia.

Geográficamente Irán es un país situado en Oriente Medio, con capital en Teherán. Hoy día su régimen político-religioso nos puede hacer desistir de la visita, pero no hay que dejarse llevar por los prejuicios y animarse a viajar a este maravilloso territorio donde surge una de las culturas más antiguas del mundo, el Imperio Persa, cuyos vestigios podremos admirar por doquier. Con los siglos se añaden otras influencias como la musulmana, que deja su impronta en maravillosas mezquitas.

Irán es la cuarta potencia mundial en reservas de petróleo y la primera en reserva de gas, que la colocan en una situación de superpotencia energética y le hace ingresar sustanciosas rentas desde hace décadas.

Socialmente hay una gran diversidad étnica, compuesta por persas (el grupo étnico principal), azeríes, kurdos, turcomanos, entre otros, lo que ha proporcionado un atractivo especial a este amplio territorio. Los árabes son una pequeña minoría en Irán (alrededor del 1%).

Históricamente Irán, junto a Irak, es la cuna de las civilizaciones más antiguas. Desde las primeras dinastías, 2800 a. c., Medos, Aquemenidas, Seleucidas, Alejandro Magno y Sasánidas. Hasta la conquista musulmana en el 651 dc. Ya en el siglo XX tuvo un régimen monárquico que acabó en 1979, por un grupo de Ayatolabs chiitas, dirigidos por Jomeini, estableciendo una república islámica el 1 de abril de 1979.

Desde el primer momento de nuestro viaje en la capital, Teherán, nos adentramos en el exotismo oriental, aquí reina un tráfico caótico y conviven perfectamente la arquitectura moderna con palacios que nos llevan a otras épocas. Es una gran ciudad con 8 millones de habitantes, con un alto porcentaje de jóvenes, y está considerada como una de las urbes más importantes del mundo islámico.

En Teherán no podemos perdernos el Santuario de Imam Zade Saleh (nieto del séptimo imam de los musulmanes chiitas) y desde luego, el tradicional Bazar de Tajrish de donde saldremos seguramente con pistachos y avellanas, después de haber regateado con gusto (cuidado no cargar mucho la mochila) También es aconsejable la visita al Museo Nacional con su importante colección de antigüedades persas. No dejéis de degustar las delicias culinarias iraníes, condimentadas con abundantes especias, como el tha dig (de arroz) o el cordero y baclava de postre. Y si nos lo podemos permitir, un poco de caviar también.

Después de esta inmersión oriental, el destino que nos ha traído hasta aquí son las montañas, la cordillera del Elburz, que se divisan en el horizonte de Teherán. Es una cadena montañosa en el norte de Irán que se extiende desde la frontera de Azerbaiyán y el mar Caspio. Esta cordillera se divide en las montañas de Alburz occidental, central y oriental. El Alburz Central (las montañas de Alborz en el sentido más estricto) corre de oeste a este a lo largo de toda la costa sur del Mar Caspio, aquí destaca el Monte Damavand, la montaña más alta de Irán que mide 5,610.0m.

Geológicamente el monte Damāvand es un estratovolcán durmiente que marca el punto más alto de la cordillera y es también la mayor altura de Oriente Medio y el volcán más alto de Asia, Su cono está formado por cenizas y flujos de lava principalmente. Aunque no tiene actividad volcánica, existen algunas fumarolas de azufre cerca del cráter de la cumbre, así como aguas termales. Una de nuestras ascensiones será el pico Changizchal, desde donde podremos admirar la vista sobre el Damavand y el Gole Zard.

Y por último disfrutaremos nuestro esquí de montaña en el entorno de la estación de esquí más grande de Irán, Dizin, que se encuentra en esta cordillera, a unos 70 km al norte de Teherán. Es la primera estación de esquí y deportes de invierno en Irán que ha sido reconocida oficialmente por la Federación Internacional de Esquí por su capacidad para albergar competiciones oficiales internacionales.

La temporada de esquí en Dizin dura de diciembre a mayo, debido a su gran altitud. El remonte más alto alcanza los 3.600 m lo que lo convierte en una de las 40 estaciones de esquí más altas del mundo.

En esta estación de esquí nos daremos cuenta de cómo los/as esquiadores/as aprovechan la indumentaria para incorporar costumbres occidentales, y relajarse así de las estrictas normas en la vestimenta en su país.

En definitiva un viaje de esquí de montaña único, una experiencia que hay que vivir, al menos, una vez en la vida.

3 Datos básicos

Destino: Irán.

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel: ***. Nivel técnico: **.

Duración: 8 días (5 días de travesía).

Época: De febrero a marzo.

Grupo mínimo-máximo: 4-6 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

	Relación Escala Blachere y Escala Traynard	Nivel de esquí
*	EM/S1-S2	Sin experiencia o con poca experiencia en esquí de montaña que aunque bajan en paralelo en pista tienen dificultades en los descensos fuera de pista
**	EB/S2-S3	Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35°
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45°) dominando el salto de colas

	Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador
EM	Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25°
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, con pasajes obligatorios muy expuestos y con nieves de todo tipo

	Escala Traynard
S1	Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista
S2	Terrenos poco inclinados o moderada inclinación (hasta 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50° en terreno expuesto o más de 55° en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60°, muy expuesto

***Observaciones.** Itinerario para iniciados y rodados en el esquí de montaña. Se requiere un buen estado de forma para afrontar desniveles de 1.000-1.500 m y en altura y tener soltura tanto en la técnica de ascenso como descenso. Las pendientes por las que se baja no son extremas pero si que requiere dominar el paralelo y tener soltura haciendo vueltas maría.

4 Programa

A continuación puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje a **Teherán**. Recepción de participantes. Traslado al hotel en la ciudad.

Briefing. Explicación del viaje, material, dudas, etc. Alojamiento en **Teherán** en hotel ***.

Día 2. Estribaciones del **Damavand**. Esquí de montaña en las faldas de la montaña de **Doberar**.

Alojamiento en el refugio del campo base del **Damavand**.

Día 3. **Ascenso al Changizehal (4.100 m)** por su cara norte.

Alojamiento en el refugio del campo base del **Damavand**.

Día 4. Ascenso al **Gole Zard (4.200 m)** por su cara norte.

Alojamiento en el refugio del campo base del **Damavand**.

Día 5. Traslado a **Dizin**. Esquí de montaña en los alrededores de la zona de esquí de **Dizin**.

Día 6. Esquí de montaña en los alrededores de la zona de esquí de **Dizin**.

Tras el almuerzo, partiremos en vehículo a **Teherán** para pasar la última noche en un buen hotel en la ciudad.

Día 7. **Jornada completa en la ciudad de Teherán**. Recomendamos la visita del **bazar de Teherán** y de sus museos.

Noche de hotel en la ciudad.

Día 8. Traslado al aeropuerto. Viaje de regreso.

*Opción de pasar alguna jornada más en Irán (consultar).

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a **Teherán**. Recepción de participantes. Traslado al hotel en la ciudad.

Briefing. Explicación del viaje, material, dudas, etc. Alojamiento en **Teherán** en hotel ***.

Día 2. Estribaciones del **Damavand**. Esquí de montaña en las faldas de la montaña de **Doberar**.

Tras recuperarnos del viaje y descansar en **Teherán**, este día será la primera jornada de actividad en montaña. Desplazamiento de un par de horas en vehículo hasta el **Damavand** y las montañas de **Doberar**.

Realizaremos un recorrido por la zona con el objetivo de activarnos, aclimatar y ¡quedarnos fascinados de estar en **Irán** con nuestros esquís de montaña!

Alojamiento en el refugio del campo base del **Damavand**.

Día 3. **Ascenso al Changizehal (4.100 m)** por su cara norte.



Uno de los platos fuertes del viaje con el ascenso a una gran montaña por encima de los 4.000 metros y el disfrute de un bonito y largo descenso.

El itinerario no tienen complicaciones técnicas relevantes pero la altitud y las condiciones del manto nivoso marcarán el desarrollo de la jornada. No tenemos dudas que ver **Irán** a vista de pájaro tiene la recompensa al esfuerzo.

Día 4. Ascenso al **Gole Zard (4.200 m)** por su cara norte.

Última jornada de actividad de esta primera parte del viaje. De nuevo el objetivo es otro cuatromil.

Alojamiento en el refugio del campo base del **Damavand**.



Día 5. Traslado a **Dizin**. Esquí de montaña en los alrededores de la zona de esquí de **Dizin**.

Tras tres magníficas jornadas de alta montaña, con dos cuatromiles en nuestras piernas, **Dizin** nos permitirá ganar metros de desnivel con sus remontes mecánicos de forma cómoda y viajar más allá de los límites de la estación realizando un interesante recorrido en montaña.



Día 6. Esquí de montaña en los alrededores de la zona de esquí de **Dizin**.

Última jornada en montaña. Vemos interesante estar al menos dos o tres días en cada zona para que en caso de malas condiciones meteorológicas tengamos mas opciones de disfrutar de las montañas. De nuevo pero sin repetir itinerario afrontaremos un nuevo reto en las montañas iraníes.

Tras el almuerzo, partiremos en vehículo a **Teherán** para pasar la última noche en un buen hotel en la ciudad.

Día 7. **Jornada completa en la ciudad de Teherán**. Recomendamos la visita del **bazar de Teherán** y de sus museos.



No podemos viajar a **Irán** y además de subir a sus montañas no conocer su cultura, sus costumbres y gastronomía. Una jornada da para lo que da pero al menos tendremos la opción de ver mas del país en el corazón del mismo, en su capital.

Noche de hotel en la ciudad.

Día 8. Traslado al aeropuerto. Viaje de regreso.

*Opción de pasar alguna jornada más en Irán (consultar).

5 Más información

Precio.

- Si el grupo alcanza los 7 participantes el precio es de 1.425 euros por persona.
- Si el grupo alcanza los 6 participantes el precio es de 1.500 euros por persona.
- Si el grupo alcanza los 4-5 participantes el precio es de 1.590 euros por persona.
- Para grupo menor de 4 personas consultar.

5.1 Incluye

- Guía de alta montaña de Muntania Outdoors (**Roger Cararach**). Siempre que nuestro compañero pueda por calendario será vuestro guía en el país. Si no será sustituido por otro guía de Muntania Outdoors.
- Apoyo logístico local para los traslados y para otros asuntos logísticos (permisos, etc).
- **3** noches de alojamiento con desayuno en Teherán (consultar disponibilidad de habitación individual).
- **4** noches de alojamiento en régimen de media pensión en el refugio del **Damavand** y en refugio/guest house en **Dizin**. Agua potable incluida.
- Todos los traslados internos durante el viaje.
- Gestión de la infraestructura de la actividad.

5.2 No incluye

- Billeto de avión a Tehéran (a partir de 300 euros tramitados en junio del 2019, consultar actualizaciones de precios para compras en otras fechas). Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (20 euros por gastos de gestión).
- Visado (gestión y tramitación). Entorno a 100 euros.
- Almuerzos. Se podrá comprar comida de ataque en el país. Además recomendamos llevar algunas barritas energéticas y otras alimentos que se consumen durante la actividad.
- *Forfaits* necesarios para dos jornadas (muy económicos).
- Cualquier imprevisto por causas climatológicas o de seguridad del grupo que implique un cambio de recorrido y conlleve un gasto mayor al presupuestado.

5.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 35-45 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones). Una piel de foca de repuesto.
- Material de seguridad: ARVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Crampones y piolet.
- Casco.
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Mallas de recambio para el refugio.

- Forro polar o similar (segunda capa).
- Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
- Chaqueta de primaloft o plumas. Las temperaturas pueden ser bastante frías.
- Braga para el cuello.
- Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos (buenos guantes).
- Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana.
- Saco de invierno de plumas para las 4 noches de refugio.
- Toalla muy pequeña ligera.
- Termo imprescindible ya que las temperaturas son bastante frías.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Gorro o pañuelo que cubra el pelo para las mujeres. Los iraníes no son demasiado religiosos ni practicantes pero el gobierno si que lo es y pueden sancionar a una mujer si no se cubre el pelo en público.

5.4 Observaciones

Meteorología y estado del manto nivoso

El tiempo es seco, soleado, frío y con poco viento.

La nieve suele ser seca y **polvo** por las **temperaturas frías** y el **ambiente seco** que presenta la atmósfera. El manto nivoso no presenta grandes espesores.

En este viaje se buscan orientaciones norte que asegura la presencia de nieve y de una calidad magnífica.

Cuestiones varias

- Hay que llevar además de la ropa habitual que llevamos en nuestras montañas una buena **chaqueta de plumas**.
- Al refugio “Campo base del **Damavand**” y de “**Dizin**” se llega en vehículo por lo que en cada jornada de actividad cargaremos únicamente con la mochila de día. Aunque hay mantas y sábanas se recomienda llevar un **saco ligero** (que en todo caso como ya hemos dicho nunca tendremos que cargar porque a los alojamientos llegaremos siempre en vehículo).
- No transitamos por glaciares por lo que no es necesario llevar arnés y equipamiento glaciar.
- La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.
- Nuestro contacto local nos tramita los visados que se gestionan semanas antes de la partida. El precio de este visado ronda los 100 euros. Si se ha visitado Israel puede tener problemas con la obtención del visado.
- Es obligatorio un seguro de viaje de al menos 30 días de duración.
- Por tema religioso es necesario que las mujeres lleven en público un gorro o pañuelo que cubra el pelo. Los iraníes no son demasiado religiosos ni practicantes pero el gobierno si que lo es y pueden sancionar a una mujer por este motivo.

- Se tendrá que cambiar antes del viaje o en el aeropuerto dinero ya que no aceptan tarjetas de crédito. Los gastos no incluidos durante el viaje son mínimos por lo que cambiando 50-90 euros será más que suficiente.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Dos semanas antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

Billete de avión en caso de ser necesario

Recomendamos volar con **Turkish Airlines** por precio y porque no cobran suplemento por viajar con bolsa de esquís. También hay otras opciones con otras compañías.

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, **informando del aeropuerto de salida y regreso, número de maletas a facturar en bodega y si factura bolsa de esquís**. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Respecto al transporte de esquís en el avión, recomendamos facturar únicamente una bolsa de esquís amplia, donde además pueda meter más cosas y en cabina lleve la mochila de ataque con el resto de cosas que no ha metido en la bolsa de esquís.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) contenga lo imprescindible para en caso de que la maleta no llegue a destino, pueda realizar al día siguiente de su llegada esquí de montaña. Se puede alquilar esquís y botas y también hay tiendas para comprar ropa, guantes etc. pero es más sencillo alquilar esquís y botas que ir comprando guantes, gorro, etc.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que compremos el mismo. Además, le mantendremos informado de cualquier cambio horario que pueda afectar a su vuelo hasta 48 horas antes de su partida. Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites oportunos con la compañía aérea pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

Seguro de la actividad

Es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad del viaje. Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Si ya lo tiene o no quisiera contratarlo a través nuestro debe comunicarlo por escrito.

Le recomendamos un seguro de viaje (que además cubre muchas actividades deportivas) y si además contrata “con cancelación” tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el seguro de viaje por el periodo de tiempo que dura la actividad o el seguro anual (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes del viaje, tendrá derecho a la devolución del importe pagado tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado por fuerza mayor (pedir documento del seguro para ver coberturas)

Seguro **intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors (precios para seguros tramitados hasta diciembre del 2019, luego tendrán un pequeño incremento de precio).

- Periodo de cobertura hasta **10 días. Europa 64 euros. Mundo 109,50 euros**
- Periodo de cobertura **1 año. Europa 118,25 euros. Mundo 118,25 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **hasta 10 días. Europa 78 euros. Mundo 129,5 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **1 año. Europa 140,25 euros. Mundo 140,25 euros**

* El **Seguro de viaje** lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El **seguro de viaje con cancelación** que gestionamos permite una devolución de hasta **900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero (ampliable, consultar)** . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Otros seguros. **Seguro de cancelación: Anulación Plus y Anulación Élite (solo cubre los gastos de cancelación del viaje previo al día de partida por alguna causa). Ideal para aquellas personas que tienen algún familiar del que tienen que estar pendientes u otras causas (pedir documento de estos dos seguro para ver coberturas).

5.5 Enlaces de interés

- <https://www.turismodeiran.es/>

5.6 Puntos fuertes

- La clásica de las clásicas.
- Paisaje inigualable.

5.7 Otros viajes similares

- Alpes de Lyngen esquí en el círculo polar ártico
- Freeride, esquí en fuertes pendientes. Alpes de Lyngen, Noruega
- Lofoten, esquí entre el mar y las montañas
- Jontunheimen, Noruega. Alta Ruta de Esquí de Montaña
- Islandia. Esquí de montaña en medio del oceano Atlántico
- Georgia. Esquí de montaña

- Esquí de montaña en Rumanía. La Cordillera de los Cárpatos
- Esquí de montaña en Macedonia-Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica
- Esquí de montaña en Albania y Kósovo.Balcanes
- Esquí de montaña en Bulgaria. Rila y Pirin, Balcanes
- Japón, esquí de montaña en la tierra del sol naciente
- Kirguistán. Esquí de montaña en la cordillera del Tian Shan

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).