



# JAPÓN

**Esquí de montaña en la tierra del  
Sol Naciente**

**muntania**   
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	El destino .....	2
3	Datos básicos .....	3
3.1	Nivel físico y técnico requerido.....	3
4	Programa .....	4
4.1	Esquema del viaje .....	4
4.2	Programa .....	4
5	Precio. Incluye/No incluye .....	5
5.1	Incluye.....	5
5.2	No incluye .....	5
6	Mas información .....	6
7	Otros viajes similares .....	9
8	Contacto .....	10

## 1 Presentación

### Japón: Esquí de montaña y freeride en la isla de Hokkaido

Japón ofrece una de las mejores nieves del mundo, tanto en cantidad como en calidad, convirtiéndose en un destino singular para la práctica del esquí de montaña y freeride. La isla de **Hokkaido** es especialmente conocida por sus inviernos severos, que acumulan hasta 15 metros de nieve en marzo y abril.

En línea con nuestra filosofía de ofrecer viajes distintos y auténticos, te proponemos una experiencia única para esquiar en el otro lado del planeta, mientras te sumerges en la fascinante cultura japonesa.

### Itinerario en Hokkaido

Aterrizaremos en **Chitose-Sapporo (CTS)** y nos trasladaremos a **Niseko**, desde donde ascenderemos al majestuoso **Mount Yötei** (1.898 m), también conocido como el “Monte Fuji del Norte”. Aquí disfrutaremos de al menos dos días de *powder* inolvidable. Completaremos tres jornadas más con itinerarios alternativos en la zona.

Luego nos moveremos a **Furano**, en el corazón del **Parque Nacional Daisetsu-Zan**, donde ascenderemos al **Mount Asahidake** (2.290 m), el pico más alto de Hokkaido. También exploraremos rutas en los alrededores del **Tokachidake** y el **Furano Dake**, en una de las regiones más salvajes y auténticas del país.

Para quienes lo deseen, existe la posibilidad de combinar jornadas de esquí de montaña con pistas alpinas, muchas de las cuales permanecen abiertas hasta tarde gracias a la iluminación artificial.

Y para cerrar cada jornada, nada mejor que relajarse en un **onsen** (baño termal japonés) y disfrutar de una cena tradicional con sushi, témpura y otras delicias locales.

Un viaje completo que une aventura, nieve legendaria y cultura milenaria



## 2 El destino

### HOKKAIDO: EL PARAISO BLANCO EL ESQUÍ DE MONTAÑA Y EL FEERIDE

En el extremo norte de Japón, donde el invierno es profundo, silencioso y casi mítico, se encuentra **Hokkaido**, una isla que se ha convertido en uno de los destinos más codiciados del mundo para los amantes del **esquí de montaña y el freeride**.

Cada invierno, sistemas de bajas presiones que cruzan Siberia descargan sobre sus montañas una **niebla de copos ligeros y secos**, dando lugar a una de las nieves más famosas del planeta: el **legendario “Japow”** (Japan + powder). Las cifras impresionan: más de **15 metros de nieve acumulada** en temporada alta y condiciones inigualables hasta bien entrado abril.

Pero Hokkaido es mucho más que polvo blanco. Es una isla donde la **aventura alpina se cruza con una cultura milenaria**, creando una experiencia transformadora.

Después de una jornada trazando líneas en las laderas del **Mount Yōtei**, el “Monte Fuji del Norte”, o explorando los valles volcánicos del **Parque Nacional Daisetsuzan**, puedes terminar el día sumergido en las aguas calientes de un **onsen**, rodeado de nieve y vapor, mientras tu cuerpo se relaja y tus sentidos se empapan de paz.

Aquí, los contrastes son parte del encanto: al salir de un día salvaje en la montaña, puedes sentarte en un izakaya local a probar sushi, ramen humeante o un buen sake, compartiendo la mesa con esquiadores, agricultores, locales y viajeros de todo el mundo. La barrera del idioma desaparece cuando compartes una experiencia tan pura.

Hokkaido no es solo un viaje de esquí: es un **choque cultural fascinante** donde cada detalle —desde los rituales del alojamiento en un *ryokan*, hasta el silencio de los bosques nevados— te recuerda que estás muy lejos de casa, en el mejor sentido posible.

### 3 Datos básicos

Destino: **Hokkaido, Japón**

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico/técnico requerido: \*\*/\*\*.

Duración: 11 días.

Época: De enero a marzo.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas

#### 3.1 Nivel físico y técnico requerido

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
<b>**</b>	<b>hasta 1200 m</b>	<b>Buena: práctica de deporte de forma habitual</b>
***	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
<b>**</b>	<b>EB/S2-S3</b>	<b>Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35º</b>
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35º-40º) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45º) dominando el salto de colas

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

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

<b>S7</b>	Más de 60 º, muy expuesto
-----------	---------------------------

\*Observaciones. Se requiere tener experiencia previa en esquí de montaña. Dominar el esquí alpino en todo tipo de nieves y en pendientes medias. Además, hay que saber esquiar en nieve polvo tanto en terreno abierto como en bosques. No se realizarán descensos de esquí extremo.

El ritmo de las ascensiones es tranquilo por lo que está al alcance de cualquier esquiador de montaña que tenga una vida sana, un estado de forma normal y que disfrute tanto de abrir huella cómo de bajar en la nieve polvo.

## 4 Programa

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

### 4.1 Esquema del viaje

Duración total del viaje: 11 días (incluyendo los días de viaje en avión).

Días de actividad en montaña: 8 días.

Días de vuelo: 1 día a la ida (se llega el día después al despegue por el cambio horario) y un día a la vuelta (se recupera horas por el cambio horario). Duración media de los vuelos con escalas entre 18-21 horas.

Días de actividad en la zona de Niseko: 5 días.

Días de actividad en la zona de Furano: 3 días.

### 4.2 Programa

**Día 1.** Viaje en avión a New Chitose (CTS) "Sapporo", Japón. \*

**Día 2.** Aterrizaje (por la diferencia horario se llega un día después) y transporte privado a Furano (2h, 30 m) que será la base de operaciones para las próximas jornadas.

**Día 3 al 8.** 5 días de itinerarios de esquí de montaña en la zona de Niseko.

Destacamos el ascenso al Mount Yötei (1.898 m) apodado como el "Monte Fuji del Norte" con espectaculares descensos por varias de sus laderas. Normalmente, ¡cómo nos gusta tanto!, solemos emplear dos días no consecutivos realizando dos itinerarios por diferentes vertientes. ¡Si la meteorología acompaña, haremos cumbre y bajaremos esquiando al interior de su cráter! ¡Espectacular!

También realizaremos otras excursiones por la zona que no nos dejarán indiferentes.

¡Preparar las piernas y técnica para disfrutar de la NIEVE POLVO!

El día 8 del programa, tras la actividad, nos desplazaremos por carretera a Furano.

**Día 8 al 10.** 3 días de itinerarios de esquí de montaña en la zona de Furano. Parque Nacional de Daisetsu-Zan (Mount Asahidake).

Iniciaremos la semana con tres bonitos itinerarios de esquí de montaña en el Parque Nacional de Daisetsu-Zan con la ascensión al Mount Asahidake (2.290 m) que es la montaña más alta de Hokkaido. En este itinerario destacamos la presencia de fumarolas de origen volcánico por las que pasaremos muy de cerca.

Además, lo pasaremos en grande durante otras dos jornadas en los alrededores del Tokachidake (2.077 m) y el Furano Dake.

Hay un onsen al que siempre vamos y donde tras el baño podremos relajarnos con una siesta sobre el tatami.

El día 10 del programa, tras la actividad, nos desplazaremos por carretera a Chitose, pasando la última noche en un hotel muy cerca del aeropuerto.

**Día 11.** Viaje de regreso. Aterrizaje el mismo día en Europa\*.

\*Los vuelos con escalas, duran entre 15 a 18-20 horas de media. A la ida por el cambio horario se pierde tiempo aterrizando un día después en el destino, pero a la vuelta se recupera aterrizando el mismo día que se despegamos de Japón.

Opcional. Extensión turismo Tokio y otras zonas. Consultar logística, alojamiento, etc.

## 5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 2190 € por persona para grupo entre 5 y 8 participantes.

### 5.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el viaje.
- Transporte durante el viaje.
- 5 noches de alojamiento en Niseko en casa/s independientes en función de la ocupación.
- 3 noches de alojamiento en Furano en hotel/guest house en habitación triple con baño compartido. Baños y duchas separadas por sexos. Desayuno incluido.
- 1 noche de alojamiento y desayuno en hotel en habitación doble con baño privado muy cerca del aeropuerto.
- Gestión de reservas.

Alojamientos

- [Yotei Townhouse](#) en Niseko. Dispone de cocina.
- [Hostel Tomar](#) en Furano con desayuno. Dispone de cocina.
- [Hotel Wind International](#) Chitose con desayuno.

\*Según la ocupación del grupo, los alojamientos podrán ser sustituidos por otros de igual o mejor calidad.

### 5.2 No incluye

- Billete de avión a España- New Chitose (CTS) ida y vuelta (en torno a 900 €). Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (30 euros por gastos de gestión).
- Forfait en estaciones de esquí en el caso de que se quiera esquiar el día completo o parte del día. Si todo el grupo decidiera hacer pista, el coste del forfait del guía será repartido entre los participantes.
- Cenas. El guía os conducirá a distintos restaurantes por la zona bastante económicos para degustar comida típica japonesa.
- Nada que no esté especificado en el apartado "incluye".

## 6 Mas información

### Ropa y material necesario para hacer este viaje

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). Al menos una piel de foca de repuesto (recomendamos un par).
- Material de seguridad: DVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Casco
- Crampones (únicamente los necesitaremos en los metros finales para alcanzar el **Yotei**).
- Ropa técnica para la travesía:
  - Calcetines.
  - Pantalón de esquí de montaña.
  - Camiseta térmica.
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta de primaloft (no recomendamos pluma en este destino ya que la humedad es elevada y con el sudor se empapa).
  - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Chaqueta de primaloft o plumas ligero.
  - Braga para el cuello.
  - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
  - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora y/o termo, mínimo 1,5 litro. No recomendamos bolsa de hidratación tipo Camelback porque el tubo se congela.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

### 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 programaremos una salida para usted.

### Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 5 días 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 facilitará los preparativos finales.

### Billete de avión en caso de ser necesario

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 las cosas que no ha metido en la bolsa de esquís. 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 30 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. 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 con la compañía aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 30 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

### **Traslado aeropuerto al alojamiento (ida y vuelta)**

El traslado desde el aeropuerto a nuestro alojamiento está incluido. La hora de partida del traslado la marca el pasajero que aterriza más tarde y al regreso la marca el pasajero que vuela antes. Intentamos que los vuelos de todos lleguen a horas parecidas, pero no siempre es posible. Existe la opción, para los que no quieran esperar, viajar en un autobús de línea al destino (no es muy caro).

El traslado desde el hotel junto al aeropuerto al aeropuerto el último día no está incluido. Hay hoteles que los proporcionan gratuitamente y otros no. Se compartirá taxi entre los participantes en función de las horas de regreso. El coste es bajo,

## **Equipaje y material**

Rogamos sean comedidos con el equipaje ya que por las tardes necesitarán pocos cambios de prendas. Además, podrá lavar ropa en caso de que lo necesite. Es importante que su equipaje tenga el menor volumen posible ya que los vehículos en Japón son muy pequeños.

## **Alojamientos y gastronomía**

Si por algo se caracterizan los japoneses es por su obsesión por el orden y la limpieza. Disfrutaremos de hoteles y alojamientos familiares tipo “guesthouse”, de ryokanes y de cocina típica japonesa.

En la mayoría de alojamientos dormiremos en camas pero también podremos dormir en cómodos futones sobre los tatamis.

Podrás disfrutar de la gastronomía local en restaurantes muy económicos y pintorescos. Una cena típica ronda los 1300-1800 yenes (8-12 euros). En cambio, proporcionalmente el alcohol es caro costando una cerveza de presión en torno a 600-800 yenes (4-5 euros).

## **Transporte**

El conductor del viaje es el guía que circula con un vehículo/furgoneta en función del tamaño del grupo. Las carretas están nevadas, pero se utilizan ruedas de contacto que ofrecen una buena adherencia.

Según el tamaño del grupo podremos necesitar otro conductor adicional. Se hace un descuento de 250 euros al que se presente voluntario. En los vehículos no caben más de 5/6 personas con equipaje.

Se conduce por la izquierda, pero las carreteras son tranquilas y se sigue al guía. Siempre se va con el navegador encendido por lo que en caso de pérdida del guía es fácil llegar. No se conduce en ciudades.

## **Climatología y condiciones**

Las jornadas se adaptarán a la climatología reinante. Siempre hemos realizado actividad, aunque nieve, ya que hay zonas protegidas que te permiten estar al abrigo del viento.

Condiciones inigualables de cantidad y calidad de nieve. El clima se caracteriza por ser muy cambiante. Es normal que nieve y de hecho, el que nieve es lo mejor que puede ocurrir ya que nos dejará los bosques en condiciones perfectas. Las temperaturas pueden ser bastante bajas (llegando incluso a -15°C) y la presencia de vientos en altura genera que la sensación térmica sea de más frío. Eso sí, el bosque nos protegerá y nos permitirá salir cada día.

## **Otras cuestiones**

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.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes (incluido los gastos del guía no presupuestados que serán repartidos entre los participantes).

### **Seguro de accidentes/viaje no incluido.**

Es **obligatorio** que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

También le recomendamos que tenga un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tiene cualquier problema que le impida viajar.

Puede adquirir un seguro de accidentes/rescate/seguro de viaje + cancelación.

Consulte los precios y condiciones de los **seguros** de **Iris Global**, **Ergo** e **intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors : [Información de seguros](#)

### **Otras cuestiones**

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.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

### **Enlaces de interés**

- [Niseko ski resort](#)
- [Japan Travel](#)

### **Puntos fuertes**

- Nieve polvo
- Itinerarios de gran belleza.
- Esquí tanto en terreno abierto cómo entre árboles.
- Variedad de posibilidades adaptables a las condiciones del grupo y meteorológicas.
- Lugar exótico.
- Contraste cultural.
- Comodidad del viaje.
- Baños en los "Onsen" (termas de aguas termales).

## **7 Otros viajes similares**

- Kirguistán. Esquí de montaña en la cordillera del Tian Shan
- Canadá. Esquí en las Rocky, Selkirk y Purcell Mountains
- Free Ride en Canadá, Brithis Columba. Selkirk y Purcell Mountains
- La Patagonia argentina, Ushuaia y Bariloche. Esquí de montaña
- Sudamérica, Esquí de montaña. Volcanes de Chile
- Argentina, Sudamérica. Esquí de montaña

## 8 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com) [www.geographica.es](http://www.geographica.es)

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid