



ESQUÍ DE MONTAÑA EN RUMANÍA

La Cordillera de los Cárpatos

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Datos básicos.....	2
2.1	Nivel técnico y físico necesario para este viaje	2
3	Destino	3
4	Programa	4
5	Precio. Incluye/No incluye.....	5
5.1	Incluye	5
5.2	No incluye.....	5
6	Más información	5
7	Puntos fuertes	9
8	Otros viajes similares.....	9
9	Contacto	9

1 Presentación

Rumanía: esquí de montaña en los Cárpatos

Rumanía es un destino aún poco explorado para el esquí de montaña, pero ofrece todos los ingredientes que buscamos: montañas altas, nieve en abundancia, paisajes salvajes y una cultura fascinante. La cordillera de los **Cárpatos**, que atraviesa el país formando un gran arco, será nuestro terreno de juego durante este viaje. Y si a todo esto le sumamos la posibilidad de descubrir una región con una fuerte identidad y pueblos con encanto, tenemos la excusa perfecta para lanzarnos a la aventura.

Volaremos a **Bucarest**, y desde allí iniciaremos una ruta circular que nos llevará a distintas zonas montañosas. Comenzaremos con una jornada de toma de contacto en las montañas que rodean **Sinaia**, antes de poner rumbo al **valle de Sâmbăta**, en el corazón de Transilvania. De camino, visitaremos la ciudad de **Braşov**, una de las más bonitas del país, y el célebre **Castillo de Bran**, conocido por su asociación con la leyenda de Drácula. En el valle de Sâmbăta realizaremos dos jornadas completas de esquí de montaña, con alojamiento en el refugio **Cabana Valea Sâmbetei**, en plena naturaleza.

Para cerrar el viaje, nos trasladaremos a las **montañas de Făgăraş**, consideradas el mejor destino de Rumanía para el esquí de montaña y el freeride. Aquí disfrutaremos de otras dos intensas jornadas en terreno alpino, con descensos potentes y vistas espectaculares. En total, **8 días de viaje con 6 días de actividad**, pensados para

quienes quieren combinar esquí, cultura y aventura en un destino diferente y con mucho carácter. Una propuesta perfecta para los que buscan nuevas montañas y experiencias fuera de lo habitual.

2 Datos básicos

Destino: **Rumanía**

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico/técnico requerido: B/B.

Duración: 8 días. (6 de actividad)

Época: De febrero a marzo

Grupo mínimo-máximo: 4-7 personas.

2.1 Nivel técnico y físico necesario para este viaje

Se requiere experiencia previa en esquí de montaña, saber esquiar en todo tipo de nieves y pendientes moderadas. No se requiere experiencia en esquí extremo, ya que las pendientes de los itinerarios que vamos a seguir no lo son.

Las ascensiones no son muy técnicas, pero si requiere tener soltura en giros en vuelta maría y uso de crampones y piolet.

Se requiere ser una persona activa a nivel deportivo, practicante del esquí de montaña en invierno y de cualquier actividad deportiva que puede hacer desniveles de entre 900 y 1.200 metros diarios a ritmo tranquilo.

Nivel físico requerido para esta actividad	
A	Forma física normal, practica deporte de vez en cuando Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 800 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos. Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena. Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El nivel físico exigido lo marca el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El ritmo de progresión se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

Nivel técnico requerido para esta actividad		
A	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	EB/S2-S3	Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35 °
C	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia, esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
D	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45°) dominando el salto de colas

Algunas aclaraciones del nivel técnico requerido para esta actividad.

En la mayoría de nuestras actividades es necesario tener un nivel B. EB/S2-S3.

La letra del nivel físico no coincide con la letra del nivel técnico.

Experiencia previa en esquí de montaña. Menos que se indique lo contrario, en todas las actividades es necesario tener experiencia previa. Además, según el itinerario, se indicará la obligación de tener experiencia de algún tipo de actividad parecida.

Únicamente salidas destinadas a tener un bautismo en esquí de montaña o cursos de iniciación al esquí de montaña no serán necesario experiencia previa.

Siempre es necesario tener experiencia en esquí de pista y dominar el paralelo en cualquier tipo de pendiente en una estación menos que se indique lo contrario.

Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador	
EM	Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25º
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30º-35º y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45º, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50º, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50º, 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 25º) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35º). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45º en terreno con poca exposición y entre 35º-40º en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45º-50º, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50º en terreno expuesto o más de 55º en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60 º, muy expuesto

3 Destino

Rumanía se sitúa en **Europa del Este**. Hace frontera al norte con **Moldavia, Ucrania y Hungría**, al oeste con **Serbia** y al sur con **Bulgaria**. No tiene salida al mar, pero linda al este con el **Mar Negro**.

Habitan **19 millones** de personas y es **Bucarest**, su capital, la población más poblada.

Desde un punto de vista **geográfico**, los **Cárpatos** son las montañas más importantes del país y el **Moldoveanu** (2.544 m) la cumbre más alta. Segmentan el país en tres territorios bien diferenciados: la **meseta de Transilvania** en el centro, los **Cárpatos** que rodean la meseta central y se extienden hacia el norte formando una especie de arco y las **tierras bajas** al sur con el **Danubio** como el gran agente erosivo que moldea este territorio.

En los **Cárpatos** se encuentran las mayores poblaciones europeas de **oso pardo, lobo europeo y lince**.

Al final de la **Segunda Guerra Mundial**, algunos territorios de **Rumanía** fueron ocupados temporalmente por la **URSS** convirtiéndose en la **República Socialista de Rumanía**. En 1989, la caída del bloque socialista europeo propició la "**Revolución rumana**", inicio de su transición hacia la democracia y una economía de mercado capitalista. Posteriormente el país sufrió una importante crisis económica que propició una importante migración de sus habitantes en busca de mejores oportunidades fuera de sus fronteras. La entrada en la **Unión Europea** en el 2007 y una mejora en su economía ha propiciado en los últimos tiempos una recuperación muy importante en la economía del país.

Y hablemos de la **gastronomía** del país, que siempre creemos que es algo muy importante en nuestros viajes. Presenta **influencias culinarias de los distintos pueblos** que han pasado por ahí. El **Ciorbă** "chorba" es una sopa que puede llevar pollo, ternera, pescado y verduras. El **Sarmale** que es una hoja de repollo o vid en salmuera que enrollada contiene una mezcla de arroz, cebolla y carne. El **Mămăligă** o pan rumano... y para los golosos el **Papanasi** que son unas rosquillas rellenas de queso de vaca dulce y mermelada.

4 Programa

Día 1. Llegada al aeropuerto de **Bucarest (OTP), Rumanía**. Traslado a **Sinaia** (2h duración del traslado). Alojamiento en hotel en el valle de **Sinaia**.

Día 2. Recorrido circular partiendo de la estación de esquí alpino de **Sinaia** o **Pico Omul** (2.490 m) desde el teleférico de **Busteni**. **Parque Natural Bucegi**.

Traslado a la **Brasov** y noche de hotel en la ciudad (1h,30m duración del traslado).

Día 3. **Valle de Sambata**. Refugio **Cabana Valea Sâmbetei** (1.380 m).

Acceso al refugio con esquís de montaña. Desnivel + 900 m Desnivel – 300 m Tiempo 3 h

Alojamiento en el refugio **Cabana Valea Sâmbetei**.

Día 4. **Cabana Valea Sâmbetei** (1.360 m)-**Collado Fereastra Mare** (2.170 m)-**Pico Coltu** (2.265 m)- **Cabana Valea Sâmbetei** (1.360 m).

Desnivel + 950 m Desnivel - 950 m

Alojamiento en el refugio **Cabana Valea Sâmbetei**.

Día 5. **Cabana Valea Sâmbetei** (1.360 m)- **Circo de Glibenele y Galesescu Mare**-Retorno al **parking**.

Al menos Desnivel + 1.000 m Desnivel - 1000 m. Opción de alargar la jornada bajando a un valle al oeste.

Traslado a hasta **Bâlea Lac** (1h duración del traslado). Alojamiento en el valle.

Día 6. **Cascada Bâlea**. **Caretera Transfagarassen**. Recorrido al **Lago Doamnei-Laita** (2.360 m). **Montañas de Fagaras**.

Desnivel + 1.100 m Desnivel – 1.100 m

Alojamiento en hotel en la zona.

Día 7. Pico Buteanu (2.509 m) y descendiendo por el **valle de Vaiuga** para regresar el mismo punto de partida tras superar otro ascenso.

Desnivel + 1.000 m Desnivel - 1000 m.

Traslado a Bucarest. Noche en la ciudad

Día 8. Vuelo de regreso.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 1.250 €.

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Traslados durante el viaje.
- Alojamiento: 3 noches en hoteles en habitación doble con desayuno (consultar individual). 2 noches en refugio de montaña en régimen de media pensión (desayuno y cena) y 2 noches en Cabana Paltinu en Balea Lac con desayuno u hotel con desayuno en el valle si no hubiera disponibilidad.
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Vuelos. Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (coste 30 €).
- Pago de ascenso en teleférico en algunas jornadas (muy económico).
- Entrada a museos u otros puntos de interés cultural que de camino se quiera visitar.
- Cenas los días que se duerme en hotel. Hay restaurantes típicos en la zona.
- En el caso de que el guía no esté en el aeropuerto a la hora que llega su vuelo tendrá que viajar en taxi al hotel junto al aeropuerto (precio muy económico). Para el día de vuelta si su vuelo sale más tarde que el vuelo del guía el traslado también correrá por su cuenta).
- Nada que no esté especificado en el apartado "incluye".

6 Más información

Nivel técnico y físico requerido para este viaje

Se requiere experiencia previa en esquí de montaña, saber esquiar en todo tipo de nieves y pendientes moderadas. No se requiere experiencia en esquí extremo, ya que las pendientes de los itinerarios que vamos a seguir no lo son.

Las ascensiones no son muy técnicas, pero si requiere tener soltura en giros en vuelta maría y uso de crampones y piolet.

Se requiere ser una persona activa a nivel deportivo, practicante del esquí de montaña en invierno y de cualquier actividad deportiva que puede hacer desniveles de entre 900 y 1.200 metros diarios a ritmo tranquilo.

Material y ropa necesaria para 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 30-40 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquíes, botas, pieles, cuchillas, bastones).
- Material de seguridad: DVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
 - 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 o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse, recomendando llevar una botella auxiliar.
- 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 tu disponibilidad. Por tanto, no dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje te 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 te facilitará los preparativos finales.

Billete de avión

A la hora de hacer la reserva podrás ver algunas propuestas de vuelos y el coste cuando se programó el viaje. Antes de comprar el billete comprobamos si hay mejores opciones para que te salga más económico.

Si estás interesado en que gestionemos tu billete tendrás que marcarlo en la reserva donde verás distintas opciones de vuelos. Si no ves las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirás información de opciones de vuelo.

Si cuando hagamos la compra de tu vuelo, el precio de este difiere bastante de la propuesta te informaremos para que nos des tu confirmación. Con nuestros buscadores intentamos localizar la mejor opción y la más económica.

Si no nos dices nada al respecto, compraremos tu billete con una maleta en bodega. Si además quieres facturar una bolsa de esquís o únicamente facturar bolsa de esquís y no maleta, lo debes indicar cuando haga la reserva.

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 la mochila de ataque con el resto de las cosas que no has metido en la bolsa de esquís. Según el destino de tu viaje, 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.

Si la elección de asiento es gratuita elegiremos los más cómodos entre los disponibles. Si deseas un tipo de asiento específico debes indicarlo previamente. Si la elección de asiento es de pago, dejaremos esta elección a tu criterio para que puedas gestionarla posteriormente tú mismo junto con el resto de los servicios opcionales de pago.

Muntania Outdoors cobra 30 € según destino en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que la compra.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a tu vuelo (lo tendrás que hacer tu).

Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, tuvieras que cancelar tu vuelo, será responsabilidad tuya hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio en el caso de que nos llegue la información a nosotros sin tener que consultarte y te mandaremos el nuevo horario. Si te llega a ti, es responsabilidad tuya aceptar el cambio y si no estás de acuerdo con el nuevo horario tendrás que rechazar el cambio.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo, te haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela tu vuelo y quieres reclamar, serás tú el que realices los trámites que te pidan realizar.

En el caso de que quieras que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 30 € adicionales según el destino.

Si eres tú el que compras tu vuelo, te 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 compres 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, optas 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.

Equipaje y material

Rogamos seas comedidos con el equipaje ya que por las tardes necesitarán pocos cambios de prendas (consulte el apartado de ropa y material recomendado).

Alojamientos y manutención

Los alojamientos son hoteles y/o casas rurales y un refugio

La selección de alojamientos puede sufrir algún cambio en el que puede ser sustituido uno por otro de la zona en función de la disponibilidad a la hora de formarse el grupo y en función de las condiciones de reserva y cancelación que nos imponen previamente.

Los almuerzos se harán en montaña y se podrá comprar algo de comida de ataque en los supermercados o encargar un picnic en el hotel.

El refugio Cabana Valea Sambetei lo han renovado y aún no sabemos si estará funcionando en el invierno/primavera del 2026. En el caso de que no esté abierto se cambiarán estas dos noches por un alojamiento en el valle con desayuno y el programa sufrirá unas modificaciones de los recorridos.

Cenas

De las 7 cenas del viaje preferimos no incluir 4 ya que conocemos algunos restaurantes por la zona buenos y muy económicos que merecen mucho la pena y no podemos cerrar un precio con estos restaurantes. De esta forma podrás degustar platos típicos del país y a buenos precios.

Moneda local y cambio.

La moneda local es el 1 € = 5,07 Leu rumano (Lei). 1 Li = 0,19 €.

Se puede cambiar en tu banco antes de salir, también en el aeropuerto o sacar de un cajero automático.

Seguro de accidentes/viaje no incluido.

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

También te recomendamos que tengas un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tienes cualquier problema que le impida viajar.

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

Consulta 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

- [Aquí no hay playa](#). Blog de buenos amigos amantes del esquí de montaña y que siempre nos ayudan acompañan en la exploración de nuevos destinos.
- [Turismo de Rumanía](#)

7 Puntos fuertes

- Una excusa perfecta para conocer este bonito país.
- Esquiar por rincones raros, poco visitados que aún quedan en Europa.
- Billetes de avión muy económicos.

8 Otros viajes similares

- Esquí de montaña en los Apeninos, Italia. Ascenso al Gran Sasso
- 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

9 Contacto

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

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

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