



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	6
6	Mas información	6
7	Puntos fuertes.....	10
8	Otros viajes similares	10
9	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 **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.

La segunda parte del viaje se desarrollará en **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.

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: B/B.

Duración: 11 días.

Época: De enero a marzo.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas

3.1 Nivel físico y técnico requerido

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.

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 35º-40º) mediante distintas técnicas de descenso
D	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45º) 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.

4 Programa

A continuación, puede ver el **esquema de viaje** y el **Programa** 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 5. 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 Lake.

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

El día 5 del programa, tras la actividad, nos desplazaremos por carretera a Niseko.

Día 6 al 10. 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 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 16 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 despegó de Japón.

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

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio.

- 2.195 € por persona si el grupo alcanza los 7/8 participantes.
- 2.295 € por persona si el grupo alcanza los 6 participantes.
- 2.395 € por persona si el grupo alcanza los 4/5 participantes.

5.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el viaje.
- Transporte durante el viaje en vehículo de alquiler.
- Alojamiento y manutención: 5 noches de alojamiento en Niseko en hostel en habitaciones cuádruples, baños compartidos en régimen de media pensión (cena y desayuno). 3 noches de alojamiento en Furano en hostel en habitación triple con baño compartido + desayuno. Según el tamaño final del grupo este alojamiento podrá ser sustituido por una casa exclusiva para el grupo (no incluido el desayuno). 1 noche de alojamiento y desayuno en hotel en habitación individual con baño privado muy cerca del aeropuerto.
- Gestión de reservas.

Alojamientos:

- 3 noches en [Hostel Tomar](#) en Furano con desayuno. Dispone de cocina.
- 5 noches en [My Ecolodge](#) en la zona de Niseko + media pensión.
- 1 noche en el hotel [遊悠館](#) en Chitose

*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 1.000 €). Posibilidad de gestión por parte de Muntania Outdoors (30 € 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 en furano y última noche en Chittose. El guía os llevará a distintos restaurantes por la zona bastante económicos para degustar comida típica japonesa.
- Traslado al aeropuerto desde el hotel de Chittose (está muy cerca). Opción de compartir taxi si coincides con otro participante/s.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Mas información

Nivel físico y técnico requerido

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.

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 comuniqué, 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 Furano el día de llegada está incluido. La hora de partida del traslado la marca el pasajero que aterriza más tarde. Intentamos que los vuelos de todos lleguen a horas parecidas, pero no siempre es posible.

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 hostels típicos del país. Los baños están muy limpios. Tras usarlos debemos dejarlos como los encontramos.

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 200 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

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 te impida viajar.

Puedes 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](#)

* Si tienes más de un seguro contratado de este tipo, tienes la obligación de informar a todas las compañías del nombre y número de póliza de tus seguros y también tendrás que dar parte. Las compañías se pondrán en contacto unas con otras y se repartirán los costes generados por tu accidente. En caso de no proceder de esta forma, los aseguradores no estarán obligados a pagar la indemnización.

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](#)

7 Puntos fuertes

- Esquiar en la legendaria nieve polvo de Hokkaido, considerada una de las mejores del mundo
- Tres jornadas en el Parque Nacional de Daisetsu-Zan, el gran espacio montañoso de Hokkaido
- Ascender al Mount Asahidake (2.290 m), la cumbre más alta de Hokkaido, entre fumarolas y paisajes volcánicos
- Cinco jornadas de esquí de montaña en la zona de Niseko, uno de los grandes destinos mundiales de la nieve polvo
- Ascender al Mount Yötei (1.898 m), el espectacular “Monte Fuji del Norte”, con la posibilidad de esquiar en su cráter
- Gran variedad de itinerarios, combinando terreno abierto, bosques y descensos de gran calidad
- Combinar el esquí de montaña con la experiencia de los tradicionales onsen japoneses
- Un destino exótico que combina grandes paisajes de montaña con el atractivo de la cultura japonesa
- Posibilidad de ampliar el viaje con una extensión para conocer Tokio y otros lugares de Japón

8 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
- Sudamérica, Esquí de montaña. Volcanes de Chile

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