



Thiên nhiên hùng vĩ

Từ sa mạc
đến rừng xanh

www.visitiran.ir



majestic
IRAN

www.visitiran.ir



Nếu bạn muốn có một chuyến đi thám hiểm, tìm kiếm những trải nghiệm mới lạ, tham gia vào các hoạt động hướng đến thiên nhiên, trải nghiệm các loại hình khí hậu đa dạng thì Iran là lựa chọn hoàn hảo. Bạn có thể leo núi Damavand hùng vĩ hay khám phá thế giới dưới nước hấp dẫn tại khu vực nước ấm phía Nam Iran hay đắm mình trong vẻ đẹp của sa mạc khô cằn và trải nghiệm các hoạt động phiêu lưu theo cách hoàn toàn mới. Vẻ đẹp thiên nhiên hùng vĩ, khí hậu bốn mùa của Iran có thể đáp ứng được mọi nhu cầu của bạn. Hãy tận hưởng cuộc sống qua các hoạt động thiên nhiên tại Iran.





1 Leo núi

Những đỉnh núi tuyệt đẹp trải khắp Iran giúp bạn có nhiều lựa chọn để khám phá. Có ít nơi trên thế giới mà bạn có thể trải nghiệm các loại hình đồi núi trong bốn mùa như ở Iran. Đó có thể là những đỉnh núi trắng tuyết, hay dãy núi lửa, núi đá hay núi đá muối.

Một trong những niềm vui nho nhỏ khi bạn leo núi ở Iran là bạn sẽ được đồng hành cùng các nhà leo núi bản địa, những con người thân thiện để luôn muốn được kết bạn với bạn.

Một số điểm leo núi nổi tiếng Iran gồm: Damavand, Sablan, Alamkoh, Alvand, Taftan, Sialan, Shahvar, Binalud, Ashtrankoh, Dana, Karaks, Azadkoh.

2 Canyoning (Vượt thác)



Những đỉnh núi cao và hẻm núi sâu tại Iran được hình thành nhờ vào điều kiện khí hậu thời tiết, địa lý và địa chất đa dạng.

Nếu bạn có đủ sức khỏe và yêu thích thể loại hoạt động mạo hiểm, thì môn thể thao Canyoning đường bộ và đường thủy chắc chắn dành cho bạn. Trải nghiệm cảm giác kích thích trên các cung đường hiểm trở, bơi qua hồ nước sâu, đu dây qua những con sông nước chảy xiết, nhảy từ vách núi cao xuống hồ, ngủ qua đêm bên những thác nước tuyệt đẹp sẽ giúp bạn có một chuyến du lịch thám hiểm đáng nhớ. Ở một số hẻm núi của Iran có những con sông nước chảy xiết rất phù hợp cho môn thể thao chèo thuyền vượt thác.

Một số điểm canyoning nổi tiếng Iran: Shiravan Daresi (Ardabil), Kolkharsan (Khuzestan), Shemkhal (Khorasan Razavi), Raghez (Fars), Boochir (Hormozgan)



Leo³ núi đá



Trong những năm gần đây, leo núi đá là môn thể thao rất được ưa chuộng trên thế giới. Iran nằm trong số các quốc gia sở hữu nhiều vách núi đá khổng lồ - là nơi mà nhiều người mong muốn được đến chinh phục. Chính vì vậy hàng năm những núi đá này thu hút được số lượng lớn người hâm mộ đến thử sức. Ở đây ta có thể kể đến vách núi đá Bisotun, một trong những vách núi đá Iran nổi tiếng trên thế giới, nơi đã tổ chức một vài sự kiện quốc tế.

Một số vách núi nổi tiếng ở Iran: vách núi Alam-Kuh, Yafteh Khormabad (Lorestan), Akhlmad (Khorasan Razavi)



Thám⁴ hiểm hang động



Iran sở hữu nhiều hang động nổi tiếng mà mỗi hang động lại có nét đặc trưng và điểm hấp dẫn riêng, thu hút một lượng lớn khách du lịch mỗi năm.

Tại Iran, hoạt động thám hiểm hang động dành cho mọi đối tượng từ nghiệp dư đến chuyên nghiệp. Một số hang động thậm chí còn cung cấp trải nghiệm độc đáo, cho phép chèo thuyền trong hang. Cần nói thêm rằng có rất ít hang động trên thế giới có đủ điều kiện để chèo thuyền. Bên cạnh đó, Iran cũng có nhiều hang động nhân tạo, lâu đời, là minh chứng của nhiều nền văn minh trong suốt chiều dài lịch sử. Đối với những nhà thám hiểm hang động chuyên nghiệp muốn lập kỷ lục, khám phá hang Parau ở tỉnh Kermanshah luôn được khuyến khích trải nghiệm. Đây là một trong những tuyến hang động thử thách nhất thế giới.

Một số hang động nổi tiếng Iran: Ali Sadr (Hamadan), Kotleh Khor (Zanjan), Karfteh (Kurdistan), Roodafshan (Tehran), Parau (Kermanshah)



Trượt tuyết và các trò giải trí mùa đông

5



Nếu bạn đam mê thể thao mùa đông, các khu nghỉ dưỡng trượt tuyết trên khắp Iran như Tehran, Ardabil, Kurdistan, Đông Azerbaijan, Tây Azerbaijan, Chaharmahal- Bakhtiari, Kohgiluyeh - Boyer-Ahmad, Fars và một số khu trượt tuyết khác gần thành phố sa mạc Yazd là lựa chọn tuyệt vời dành cho bạn. Ngay cả khi trượt tuyết không phải là sở trường của bạn, bạn vẫn có thể ngắm nhìn khung cảnh tuyết phủ đẹp như tranh vẽ. Tại dãy núi Zagros, nơi luôn có lượng tuyết dồi dào, trượt tuyết càng trở nên thú vị hơn khi có sự hướng dẫn của các huấn luyện viên chuyên nghiệp.

Một số khu nghỉ dưỡng trượt tuyết nổi tiếng Iran: Dizin, Tochal và Shemshak (Tehran), Pooladkaf (Shiraz), Alvares (Ardabil), Koohrang (Chaharmahal và Bakhtiari), Sakhevid (Yazd) và Khoshaku (Urmia)



Thám⁶ hiểm sa mạc

Các vùng sa mạc trung tâm và Đông Nam Iran với những điểm tham quan độc đáo, không thể diễn tả thành lời luôn chào đón bạn. Cắm trại trong sa mạc, ngắm bầu trời bao la lấp lánh ánh sao, rời xa không khí ô nhiễm thành phố, sẽ mang đến một trải nghiệm khó quên. Những cuộc phiêu lưu săn bắn, cưỡi lạc đà và cảm giác phấn khích khi lái xe địa hình trên sa mạc mênh mông cát cũng sẽ là những kỷ niệm khó phai mờ.

Trong sa mạc, bạn sẽ bắt gặp các loài động vật và thực vật quý hiếm, và bạn sẽ kinh ngạc trước các cảnh quan kỳ vĩ. Đôi khi bạn sẽ gặp hồ nước trên sa mạc, khiến bạn phải thốt lên rằng làm như thế nào mà tại một khô cằn như thế này lại tồn tại một hồ nước lớn như vậy!

Một số sa mạc nổi tiếng Iran: Sa mạc Maranjab (Isfahan), Sa mạc Mesr (Isfahan), Shahdad Kalouts (Kerman), Sa mạc Gandom Beryan (Kerman), Sa mạc Karakal (Yazd), Sa mạc Haj Ali Gholi (Semnan) và Sa mạc Darek (Sistan và Baluchestan).



7 Lái xe địa hình

Nếu yêu thích lái xe địa hình trong các khu rừng, sa mạc rộng lớn và núi non trùng điệp, bạn sẽ khám phá ra những vùng đất xa xôi tuyệt đẹp dưới sự hỗ trợ của hướng dẫn viên bản địa. Nếu bạn cho rằng băng qua sa mạc là một trong những trải nghiệm safari thú vị nhất Iran, thì lái xe trên địa hình rừng núi lại đưa bạn đến với một cuộc phiêu lưu khác, vô cùng phấn khích. Mỗi một lần đổi lộ trình, bạn sẽ được ngắm một khung cảnh thiên nhiên hùng vĩ mới. Chắc chắn rằng việc đôi khi sẽ bắt gặp các động vật hoang dã quý hiếm, hệ thực vật độc đáo, lưu trú trong những ngôi làng mộc mạc và gặp gỡ chủ nhà hiếu khách sẽ để lại dấu ấn khó phai trong chuyến phiêu lưu của bạn tại Iran.

Một số điểm lái xe địa hình nổi tiếng: Công viên quốc gia Kavir (Semnan và Isfahan) Rig-e Yilan (Kerman), Upert (Semnan), hồ Neor đến Cao nguyên Subatan (Ardabil - Gilan), Palangan đến Uraman Takht (Kurdistan).



8 Thám hiểm rừng rậm



Điều đầu tiên cần lưu ý khi thực hiện các chuyến thám hiểm trong rừng đó là phải loại bỏ việc sử dụng ô tô để di chuyển. Chỉ với ba lô trên vai, bạn sẽ được thả mình vào màu xanh bất tận của núi rừng, được đắm chìm trong giai điệu của những chú chim và tiếng lá reo xào xạc trong gió. Mùa xuân và mùa hạ là thời điểm thích hợp nhất để thực hiện các cuộc thám hiểm kiểu này, khi mà không khí ở đây căng tràn ô xy.

Trong những chuyến thám hiểm rừng rậm tại Iran, đặc biệt là khu rừng hỗn hợp Hyrcanian, bạn sẽ được thăm quan nhiều cảnh quan tuyệt đẹp và hấp dẫn, được ngắm nhìn những con sông, thác nước, lâu đài cổ, động vật hoang dã và nhiều loài thực vật độc đáo. Một lời khuyên cho bạn khi muốn thực hiện chuyến thăm quan thám hiểm kiểu này tại Iran, bạn cần phải đồng hành cùng hướng dẫn viên chuyên nghiệp.

Một số khu vực thám hiểm rừng rậm nổi tiếng Iran: Arasbaran (Đông Azerbaijan), Hazarjirib (Mazandaran), Rừng Golestan (Golestan), Sefaroud (Ramsar), Farim (Mazandaran) và các khu rừng sồi của Zagros.

Cưỡi ngựa

9

Iran sở hữu nhiều tuyến đường có thể cưỡi ngựa. Do đó nếu có cơ hội lang thang trên lưng ngựa, du khách sẽ được thưởng thức phong cảnh thơ mộng nơi chân đồi, ngắm nhìn những khu rừng đẹp như truyện cổ tích hay thả hồn nơi bãi biển yên bình ở các khu vực phía Bắc và phía Nam của đất nước hình chú mèo Ba Tư này.

Cảm giác phấn khích hân hoan không thể diễn tả thành lời là cảm nhận của du khách khi được cưỡi ngựa băng qua rừng hỗn hợp Hyrcanian, chạy trên những đồng cỏ xanh mát và lướt trên những cánh đồng hoa anh túc dại. Đặc biệt du khách sẽ có một trải nghiệm vui sướng khó quên nếu được cưỡi những chú ngựa giống Turkmen thuần chủng, chạy khắp đồng bằng phía Bắc Iran. Hoạt động cưỡi ngựa của người dân bản địa nơi đây gắn bó sâu sắc với văn hóa địa phương và được coi là một trong những đặc trưng hấp dẫn của khu vực.

Một số tuyến đường cưỡi ngựa nổi tiếng Iran: Cung đường từ Dasht-e Shad đến thác Tang-e Rah và Loeh (Semnan và Golestan), Dasht-e Turkmen (Golestan), Cao nguyên Talish (Gilan), Howramanat (Kurdistan), Haft Barom và Kahkaran (Fars) và Damneh-ye Damavand (Mazandaran)



10 Chèo thuyền Kayak

Cảnh quan, khí hậu và vẻ đẹp thiên nhiên đa dạng của Iran đã tạo nên nhiều sông suối phù hợp với môn thể thao chèo thuyền kayak. Bên cạnh đó, đất nước này cũng sở hữu những con sông có nước chảy xiết, vô cùng hung dữ, đặc biệt thu hút những nhà thám hiểm chuyên nghiệp đến thử sức. Khi chèo thuyền kayak trên những con sông này, bạn sẽ có dịp được ngắm nhìn phong cảnh hai bên bờ sông, những cánh đồng và làng mạc thơ mộng. Do các tuyến đường chèo thuyền ở Iran rất dài và đầy thách thức nên kiểu tham quan thám hiểm này vô cùng kích thích.

Một số tuyến đường chèo kayak nổi tiếng: Tuyến từ Sivand đến cầu Zaman Khan (Chaharmahal và Bakhtiari), sông Sirvan (Kurdistan), sông Haraz (Mazandaran), sông Karaj (Alborz)

11² Thám hiểm và cắm trại

Bạn hãy lên kế hoạch cho các tuyến thám hiểm đường dài để khám phá vùng cao nguyên tươi tốt và nguyên sơ của Iran. Cảnh quan xanh tươi, khí hậu mát mẻ, dễ chịu cùng với những ngôi nhà gỗ và những con suối trong vắt khiến những vùng cao nguyên này trở thành điểm đến hoàn hảo giúp bạn thoát khỏi cuộc sống bận rộn và ô nhiễm nơi thành phố.

Bạn có thể thực hiện các kế hoạch thám hiểm đường dài như vậy vào mọi thời điểm trong năm. Tại hầu hết các cao nguyên Iran, bạn có thể cắm trại hoặc sống trong những ngôi nhà của người dân địa phương và trải nghiệm văn hóa, phong tục tập quán, lối sinh hoạt của họ.

Vào mùa xuân, bạn cũng có thể cưỡi ngựa tại các khu bảo tồn, các đồng cỏ, vùng núi cao nguyên và làng mạc.

Các tuyến đường thám hiểm nổi tiếng: Tuyến từ Talaghan đến Siah Sang (Alborz và Mazandaran), Alamut đến Asal Mahaleh (Qazvin và Mazandaran), Filband đến Alemaştan (Mazandaran), Asalem đến Khalkhal (Gilan và Ardabil), hồ Soha đến thác Laton (Ardabil và Gilan).

Các tuyến cưỡi ngựa nổi tiếng: tuyến từ Garmabdar đến Baladeh (Tehran và Mazandaran), tuyến từ Tarem đến Masuleh (Zanjan và Gilan), tuyến từ Zarin Dasht đến Simin Dasht (Tehran), tuyến từ Ahar đến Shahrastank (Alborz), tuyến Tar và Havir Lakes (Tehran), tuyến từ Abbasabad đến Qaleh Bala (Semnan)

12 Hồ và thác nước



Tham quan các thác nước và sông hồ là bắt đầu hành trình tiến vào trung tâm của một hệ sinh thái độc đáo và tận hưởng cuộc sống sôi động xoay quanh môi trường nước với nhiều loài động vật và thực vật đa dạng.

Đối với nhiều du khách, du lịch đến các thác và hồ nước của Iran là một lựa chọn lý tưởng vì hầu hết chúng đều nằm ở những khu vực xa xôi và nguyên sơ, không có sự can thiệp của con người. Do đó, nó mang đến một cơ hội hoàn hảo để du khách có thể thả hồn hòa mình vào sự thanh bình của thiên nhiên.

Một số hồ nổi tiếng Iran: Gahar (Lorestan), Ovan (Qazvin), Kooh Gol (Kohgiluyeh và Boyer-Ahmad), Dalamper (Tây Azerbaijan), Siah Gav (Ilam), Urmia (Urmia), Zarrivar (Kurdistan), Shurmasht (Mazandaran), Maharlou (Fars).

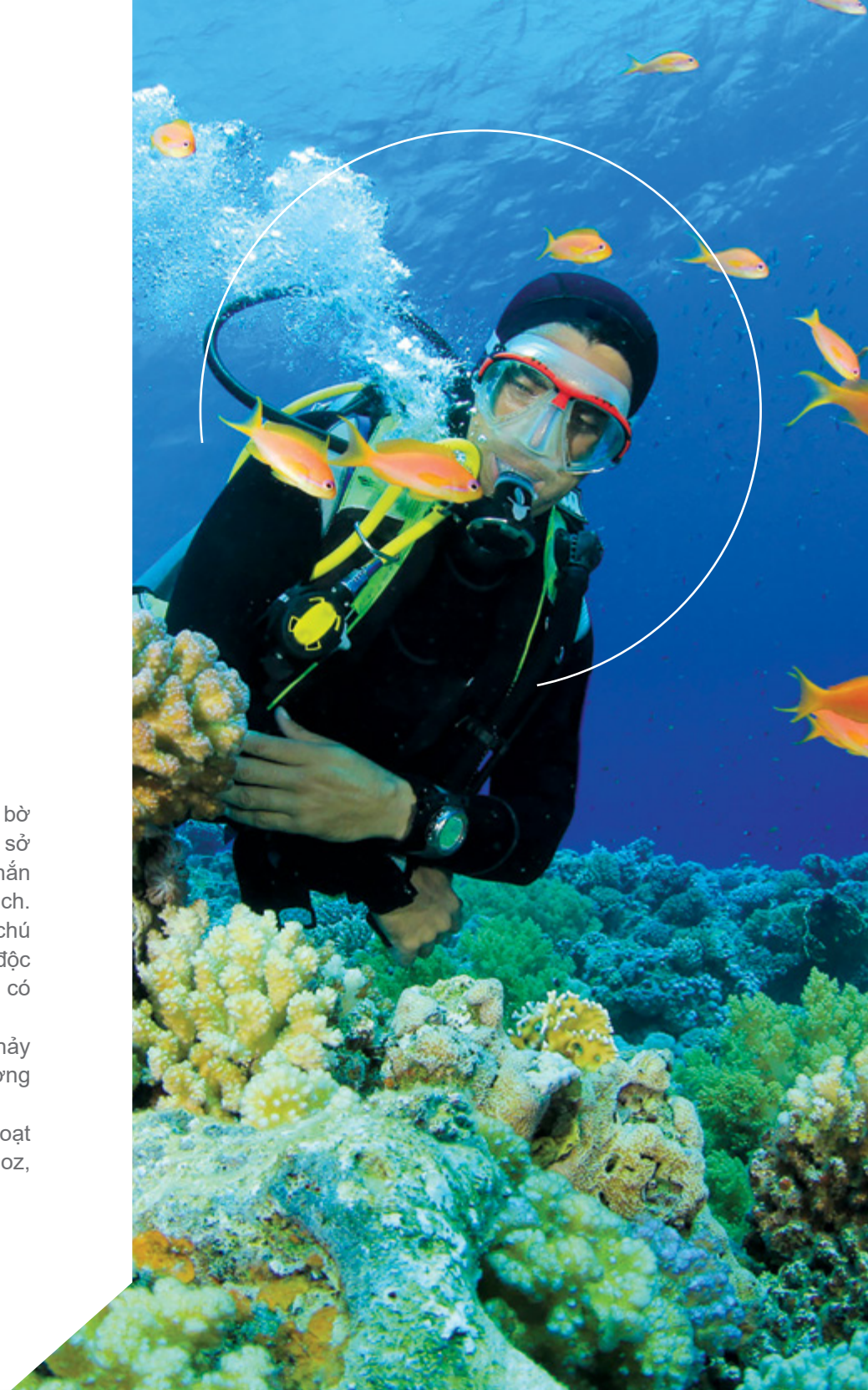
Một số thác nước nổi tiếng Iran: Shevy (Khuzestan), Zard-limeh Chaharmahal và Bakhtiari), Kamardugh (Kohgiluyeh và Boyer-Ahmad), Reijab (Kermanshah), Bisheh (Lorestan), Laton (Gilan), Margoon (Fars), Shalmash (Tây Azerbaijan), Vorovar (Kerman).



13 Lặn và các hoạt động vui chơi dưới nước



Thường thức những chuyến tham quan dọc bờ biển và trên các hòn đảo của Iran, nơi tự hào sở hữu loại đất cầu vồng màu sắc rực rỡ, chắc chắn sẽ là một kỷ niệm khó quên đối với các du khách. Nếu lặn biển, du khách sẽ được gặp những chú cá đầy màu sắc, rùa biển, nhiều loài san hô độc đáo và các sinh vật biển. Ngoài ra du khách có thể tham gia các hoạt động như lướt ván phản lực, chèo thuyền, lái xe dưới nước, nhảy dù, lướt ván bay và trò chơi bóng nước, thường được tổ chức dọc theo các bờ biển Iran. Một số điểm đến nổi tiếng Iran về các hoạt động vui chơi dưới nước và lặn: Đảo Hormoz, Qeshm, Larak, Kish và Chabahar





14 Động vật hoang dã

Hệ động thực vật đa dạng, trải dài từ Bắc xuống Nam và từ Đông sang Tây là điều khiến cuộc sống hoang dã ở Iran khác biệt so với các khu vực khác trên thế giới.

Nhiều loài động vật có vú, mèo cát, bò sát và chim cùng định cư trong những khu rừng hỗn hợp Hyrcanian tươi tốt và các sa mạc khô cằn, hấp dẫn nhiều nhà sinh vật học chuyên nghiệp và cả những người yêu thích động vật.

Một số loài động vật hoang dã sinh sống tại Iran: báo Cheetah Iran, linh dương, ngựa Caspi, hươu Ba Tư, mèo Caracal (linh miêu tai đen), báo Ba Tư, gấu nâu.



15 Quan sát chim

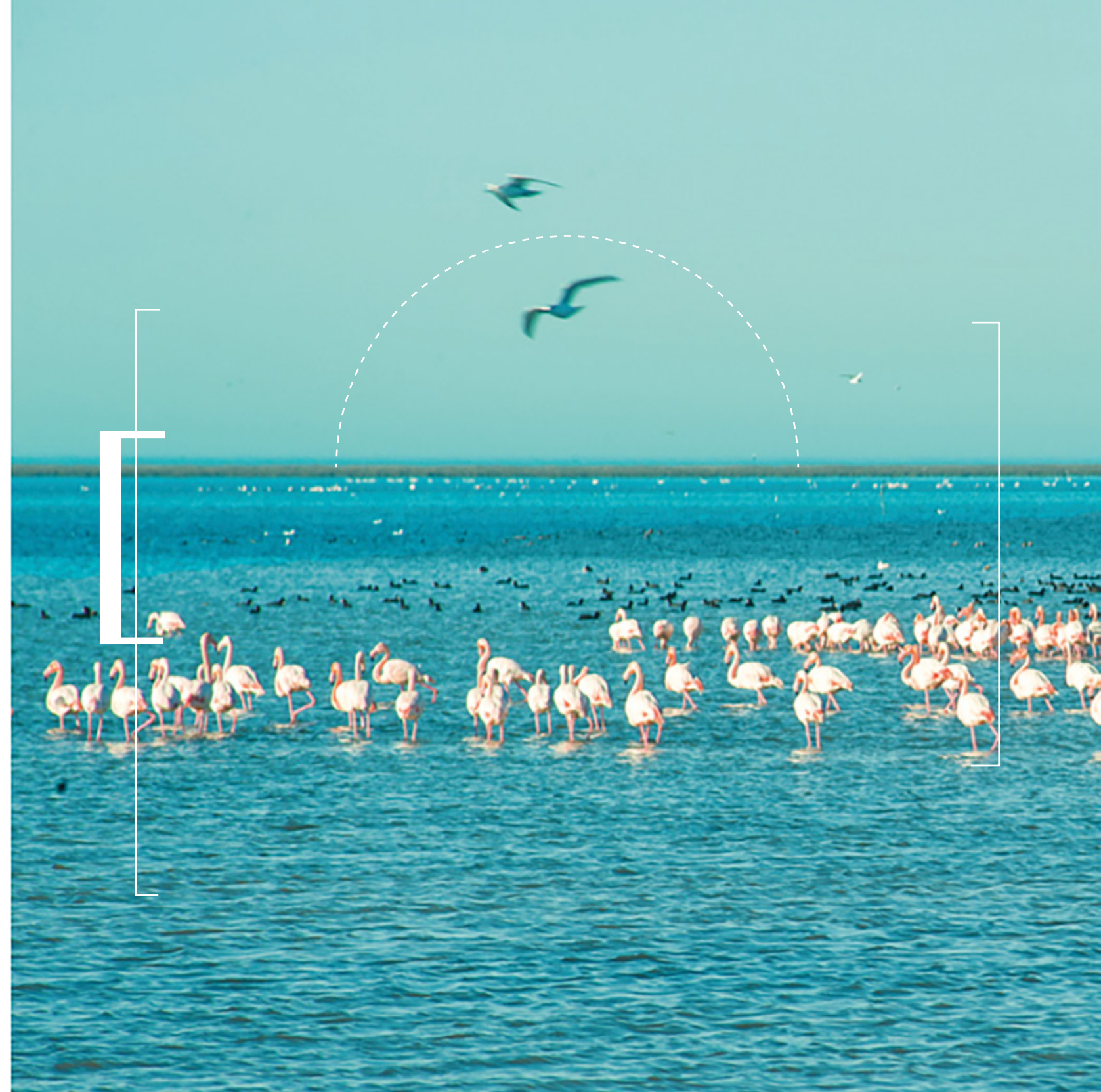


Nếu bạn là nhà quan sát chim chuyên nghiệp và đang tìm kiếm thời điểm thích hợp để đi ngắm chim cũng như muốn lập kỷ lục mới, thì bạn cần biết rằng mùa di cư của các loài chim ở Iran diễn ra từ giữa mùa thu đến cuối mùa đông. Một số loài chim từ Châu Phi và Siberia sẽ bay qua các vùng đầm lầy và hồ của Iran vào khoảng thời gian này. Vì vậy, vào thời điểm đó, bạn có thể nhìn thấy một số lượng lớn các loài chim di cư từ Siberia và Trung Á đến nhiều khu vực.

Các đầm lầy của Iran là nơi thích hợp để những chú chim này nghỉ ngơi và kiếm ăn. Vào mùa đông, có thể thấy chim hồng hạc cùng nhiều loài vịt và ngỗng ở các đầm lầy được bảo hộ.

Một số điểm đến quan sát chim nổi tiếng Iran: Đảo Qeshm, Đầm lầy Miqan (Trung tâm), Công viên quốc gia Boujagh (Gilan), Đầm lầy quốc tế Gori-Gol (Đông Azerbaijan), Đầm lầy Kani Borazan (Tây Azerbaijan), Đầm lầy Shadegan (Khuzeestan), Đảo Hormuz (Hormozgan),

Công viên quốc gia Khoojir (Tehran), Miyankaleh (Mazandaran), Đầm lầy Gomishan (Golestan), Đầm lầy Choghakhor (Chaharmahal và Bakhtiari), Khu bảo tồn Parvar (Semnan), Khu bảo tồn chim ừng Alborz (Qom)





16 Cuộc sống du mục



Trong suốt chiều dài lịch sử của mình, do điều kiện khí hậu đa dạng, nhiều nhóm dân tộc đã chọn Iran là nơi sinh sống.

Theo thời gian, để ổn định cuộc sống, một số đã lựa chọn định cư trong khi một số khác lại tiếp tục lối sống du mục, kế thừa truyền thống di cư và sẵn sàng đối mặt với mọi khó khăn trên đường gặp phải.

Trải nghiệm cuộc sống với người dân du mục Iran sẽ mở ra một cánh cửa mới đầy cảm hứng trước mắt bạn. Đó là một cách sống hoàn toàn tự nhiên, từ thức ăn, đồ uống cho đến quần áo, tất cả đều do những dân người du mục tự sản xuất, chế biến. Phong cách sống này gắn liền chặt chẽ với các phong tục tập quán và tín ngưỡng của họ.



Trong thời gian sinh sống cùng những người du mục, bạn sẽ được thưởng thức đồ ăn, đồ uống tự nhiên, nhà làm; làm quen với phong tục, nghi lễ và tín ngưỡng của họ, và sử dụng các đồ thủ công do họ làm ra. Bạn sẽ được trải nghiệm cuộc sống đơn sơ, giản dị, và khiêm tốn của họ, di chuyển cùng đàn gia súc và sống trong những chiếc lều truyền thống, qua đó giúp bạn nâng cao kiến thức của mình đối với cuộc sống.

Một số dân tộc du mục chính ở Iran: Bakhtiari, Qashqai, Shahsevan