



JAPÓN. CAMINO DE KUMANO KÔDO

Senderismo y Cultura



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
4	Programa	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	4
5	Más información	14
5.1	Incluye	14
5.2	No incluye	15
5.3	Ropa y material necesario	15
5.4	Observaciones	16
5.5	Enlaces de interés	20
5.6	Puntos fuertes	20
6	Otros viajes similares	20
7	Contacto	20

1 Presentación

Queriendo explorar nuevos destinos, queriendo ofrecer viajes únicos, distinto a lo que existe, queremos presentar un viaje para los amantes de la naturaleza, del **senderismo**, pero que además sienten devoción por conocer otra cultura y perderse en este curioso país que es **Japón**.

El viaje está dividido en cinco partes bien diferenciadas. Una primera parte de llegada, de aclimatación al nuevo horario con campo base en **Tokio**. Una segunda en las faldas del **Monte Fuji** donde empezaremos a realizar excursiones. Después vendrán los **Alpes Japoneses**, las montañas más alpinas del país realizando hermosas caminatas. Una cuarta parte para realizar nuestro peregrinaje particular siguiendo el **camino Kumano Kodô**, disfrutando de la naturaleza, de bosques de gran belleza en un viaje espiritual. Y para finalizar visitaremos **Nara** y **Kioto**, que será la ciudad que nos despida de **Japón**.

Un viaje único a **Japón**, en el que se combina **historia**, **cultura** y **costumbres** con **excursiones**. Conocerás la riqueza natural en forma de **preciosas montañas** y **espectaculares bosques** en un **entorno geológico** único por la situación tectónica del país en el límite de la placa pacífica (**cinturón de fuego** del pacífico).

2 El destino

Japón, es un país insular del este de **Asia** situado en el **océano Pacífico**, formado por **6852 islas** de origen volcánico con una geografía en continuo cambio debido a su **actividad volcánica** que marca a este territorio con un paisaje singular.

Este gran país es la tercera economía mundial que demuestra que, aunque sus habitantes han sufrido a lo largo de su historia la crueldad de la guerra y desastres geológicos como terremotos, tsunamis y erupciones volcánicas, han sabido sobreponerse y superarse día a día.

Japón presenta montañas **de hasta 3.000 metros de altura**, profundos valles y desfiladeros. En el centro convergen 3 cadenas montañosas: las Hida, las Kiso y las Akaishi, las cuales forman los **Alpes Japoneses**, siendo **Kitadake** (3193 m) su montaña más alta. Pero es el **Monte Fuji** (3776 m) la montaña más alta y sin duda conocida del país.

Tokio, la capital de **Japón** está localizada en el centro-este de la **isla de Honshu**, concretamente en la región de **Kanto**. La ciudad es el centro de la política, economía, educación, comunicación y cultura popular del país. Su población supera los **13 millones** de habitantes. Su área metropolitana posee más de **36 millones de habitantes**, siendo la mayor aglomeración urbana del mundo.

3 Datos básicos

Destino: Japón.

Actividad: Senderismo.

Nivel físico: */**. Tipo de terreno: **.

Duración: 15 días (incluyendo los días de vuelos).

Época: De agosto a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-11 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

Personas que son capaces de andar entre 3-5 horas a ritmo tranquilo. Las jornadas no son obligadas pudiendo adaptar las mismas a la forma física y ganas de cada participante.

El ascenso al Fuji es opcional y sí que supone un mayor desnivel.

No es un viaje de “**parada de vehículo y foto**”, en un grupo numeroso de autobús. Es un viaje dirigido a aquellos que además de querer conocer este singular país **les gusta caminar tranquilamente por la montaña en grupos más reducidos** y donde se tiene un contacto más íntimo y directo con el país en todos sus ámbitos.

4 Programa

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

4.1 Programa resumen

Día 1. Vuelo a **Tokio**. Con el cambio horario perdemos horas a la ida y llegamos al día siguiente.

Día 2. Llegada al aeropuerto de **Tokio** (Haneda o Narita). Traslado a la ciudad. Descanso y tarde de visitas.

Hotel en Tokio.

Día 3. **Tokio**. Día completo en la ciudad.

Alojamiento en Tokio.

Día 4. Traslado al **Monte Fuji (3.776 m)**. (3 horas en coche). Visita en la zona de los **Cinco Lagos** y ruta por **Aokigahara** (el bosque de los suicidas).

Distancia: 9 km. Desnivel +: 30 m. Desnivel -: 30 m. Tiempo: 3 h.

Alojamiento en la zona.

Día 5. **Monte Fuji (3.776 m)**. Ascenso por “**Yoshida Trail**” en la vertiente norte del volcán.

Alojamiento en la zona.

Desnivel + 1.471 m Desnivel - 1.471 m Tiempo 4 horas de ascenso y 2-3 horas de descenso. Ascenso no obligado para todos (ver programa detallado).

Día 6. Jornada de traslado a los **Alpes Japoneses** (3 h). Excursión Lagos y bosque de **Norikura Kogen**.

Distancia: 10 km. Desnivel +: 200 m. Desnivel -: 200 m. Tiempo: 2 h ½.

Alojamiento en **Takayama**.

Día 7. **Kamiköchi, Parque Nacional Chubu-Sangaku**.

Distancia: 12 km. Desnivel +: 100 m. Desnivel -: 100 m. Tiempo: 4 h.

Alojamiento en **Takayama**.

Día 8. Teleférico y excursión por cordal **Alpes de Japón. Parque Nacional Chubu-Sangaku**.

Alojamiento en **Takayama**.

Día 9. Traslado a **Hongu** (6 horas). Camino **Kumano Kodô**. Camino de **Koya-Zaka** o **whale mountain trail**.

Distancia: 4 km. Desnivel +: 100 m. Desnivel -: 150 m. Tiempo: 2 h.

Alojamiento en la costa de **Kumano**.

Día 10. **Camino Kumano Kodô. Kumano Nachi Taisha**.

Alojamiento en la costa de **Kumano**.

Día 11. **Camino Kumano Kodô. Takijiri-oju-Tsugizakura-oji**.

Distancia: 18 km. Desnivel +: 900 m. Desnivel -: 700 m. Tiempo: 7 h.

Si algún participante quiere andar menos podrá acortar la jornada sin perjudicar al resto.

Alojamiento en la zona de Hongu.

Día 12. **Camino Kumano Kodô. Tsugizakura-oji- Kumano Hongu Taisha.**

Llegada al santuario de **Kumano Hongu Taisha.**

Distancia: 22 km. Desnivel +: 700 m. Desnivel -: 700 m. Tiempo: 8 h.

Alojamiento en la zona de Hongu.

Día 13. Traslado a **Kioto** en vehículo por carreteras de montaña y por valles encañonados. Almuerzo en **Nara** y visita de la ciudad. Por la tarde noche llegada a **Kioto**.

Alojamiento en Kioto.

Día 14. **Kioto.** Día completo en la ciudad.

Alojamiento en Kioto.

Día 15. Traslado al aeropuerto de Osaka. Viaje de regreso.

Opción de alargar la visita a **Kioto** o visitar otras ciudades como **Hiroshima** (consultar).

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a **Tokio**. Con el cambio horario perdemos horas a la ida y llegamos al día siguiente.

Día 2. Llegada al aeropuerto de **Tokio** (Haneda o Narita). Traslado a la ciudad. Descanso y tarde de visitas.

Alojamiento en Tokio.



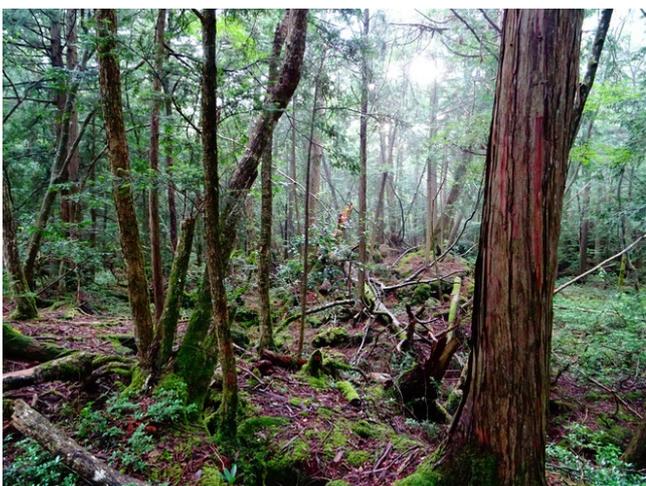
Día 3. **Tokio**. Día completo en la ciudad.

Alojamiento en Tokio.



Día 4. Traslado al **Monte Fuji (3.776 m)**. (3 horas en coche). Visita en la zona de los **Cinco Lagos** y ruta por **Aokigahara** (el bosque de los suicidas).

Saldremos de la gran ciudad que es **Tokio** para conocer uno de los lugares más célebres y famoso de **Japón**, nos referimos al **Monte Fuji**. Sin lugar a duda, el protagonista lo tiene este volcán que es la montaña más alta del país, pero no nos olvidemos que este lugar no sería del todo lo que es sin la presencia de los frondosos bosques y de los 5 lagos que lo rodean, generando un paisaje de gran belleza y con muchas opciones para el senderismo y otras actividades al aire libre.



Una de las más célebres fotos del **Monte Fuji** está tomada desde el **lago Kawaguchiko**, el contraste del blanco de las nieves que se asientan en la cumbre con el azul del agua cristalina de este lago y los verdes bosques es una de las imágenes más famosas de **Japón**. Magnífico reflejo del volcán sobre el lago.

Posteriormente nos desplazaremos al lago **Saiko** para realizar una excursión de un par de horas que recorre **Aokigahara (el bosque de los suicidas)**. Sin salirse de los caminos no tendremos problemas para caminar sobre una superficie de coladas volcánicas que han colapsado generando un terreno irregular. El bosque tiene una asociación histórica con demonios de la mitología japonesa, y hay poemas de 1.000 años de antigüedad que indican que el bosque está maldito.

Distancia: 9 km. Desnivel +: 50 m. Desnivel -: 50 m. Tiempo: 3 horas.

Alojamiento en la zona.



Día 5. **Monte Fuji (3.776 m)**. Ascenso por “**Yoshida Trail**” en la vertiente norte del volcán.



En autobús público nos trasladaremos a la “5ª estación” donde iniciaremos el ascenso. Buen camino que va ganando altura en continuo zigzag. Iremos atravesando pequeños refugios donde hay gente que pasa noche para hacer más suave la subida. No consideramos esta opción porque el camino a la cumbre no es tan largo y porque en los refugios no se descansa y los olores de las letrinas, comidas etc. no hace agradable pasar la noche en ellos.

Inevitablemente iremos acompañados por otras personas que al igual que nosotros aspiran a alcanzar la cima.

Alcanzaremos la cumbre, nos haremos las fotos de rigor y caminaremos alrededor de todo el cráter para tener unas vistas de 360º alrededor del **Monte Fuji**.

El descenso lo realizaremos por la misma vertiente, pero por otro camino el cual es más cómodo que el de subida y nos permite regresar sin demasiados esfuerzos.

Si alguno durante el camino no quiere alcanzar la cima porque está cansado podrá regresar por el mismo camino y esperar al grupo en algún bar de la “5ª estación”.

Desnivel + 1.471 m Desnivel – 1.471 m Tiempo 4 horas de ascenso y 2-3 horas de descenso.

*Aunque hay otras vertientes con otros caminos preferimos esta opción porque en la parte norte es donde hay más atractivos desde un punto de vista paisajístico y opciones de excursiones. Da igual la vertiente escogida ya que siempre encontraremos gente durante el ascenso, siendo imposible la subida en solitario.

Para finalizar la jornada y si nos queda tiempo y energías visitaremos las cascadas de **Shiraito** y de **Otodome**, producto de la fusión de la nieve que recubre el **Fuji** y las aguas procedentes de la lluvia y que tras un viaje por las entrañas de este volcán emergen de forma violenta.



Alojamiento en la zona.

Día 6. Jornada de traslado a los **Alpes Japoneses** (3 h). Excursión Lagos y bosque de **Norikura Kogen**.

Los **Alpes Japoneses** están formado por un conjunto de montañas de gran envergadura (rondan los tresmil metros de altura) generando el paisaje de alta montaña de mayores dimensiones de **Japón**. La irregularidad de su geografía condiciona las comunicaciones, si bien la ingeniería civil japonesa ha sabido desarrollar un eficiente sistema de carreteras que ha facilitado las comunicaciones.

Norikura Kogen es una zona con una pequeña estación de esquí y varios Onsens tradicionales. Una vez allí, recorreremos parajes de gran belleza, salpicados por pequeños lagos y cascadas entre frondosos bosques y zonas de turberas cubiertas por musgos. Si el día es despejado tendremos vistas de las altas cumbres nevadas de **Norikura**.

Distancia: 8 km. Desnivel +: 200 m. Desnivel -: 200 m. Tiempo: 3 h.

Alojamiento en **Takayama**.



Día 7. **Kamiköchi, Parque Nacional Chubu-Sangaku.**

La jornada de hoy la dedicaremos a conocer el valle donde se encuentra **Kamiköchi** (1.500 m), en el corazón de los **Alpes Japoneses**. Es un destino para entusiastas de los deportes en montaña y para los que buscan la paz en la naturaleza. Desde los inicios del alpinismo japonés, estas montañas siempre han inspirado a sus exploradores a recorrer sus valles y alcanzar sus cumbres.

El acceso para vehículos particulares está prohibido por lo que tendremos que acceder en los autobuses que el parque nacional pone a disposición de los visitantes.

Una vez en **Kamiköchi**, realizaremos un recorrido circular por el fondo del valle. Destacar el paisaje alpino rodeado de grandes cumbres, los bosques frondosos y la presencia de los célebres **monos** de estas montañas. Tendremos que parar y dedicar tiempo a ver como comen, como juegan, como se suben a los árboles... **¡Uno de los momentos que más nos gusta del viaje!**

Distancia: 15 km. Desnivel +: 110 m. Desnivel -: 110 m. Tiempo: 4 h.



Alojamiento en **Takayama**.

Día 8. Teleférico y excursión por cordal **Alpes de Japón. Parque Nacional Chubu-Sangaku.**

Gracias a la presencia de un teleférico en un vecino valle al de **Kamiköchi**, ganaremos altura sobre el fondo del valle. El lugar donde nos deja el teleférico es un magnífico balcón donde en temporada suben muchos japoneses para observar las montañas desde las alturas.

Recorreremos un camino por bosque para alcanzar un refugio situado en un cordal de montañas que limita al oeste con el valle de **Kamiköch**. A vista de pájaro veremos estas montañas disfrutando de un buen espectáculo. Regreso por el mismo itinerario.

Alojamiento en **Takayama**.



Día 9. Traslado a **Hongu** (6 horas). Camino **Kumano Kodô**. Camino de **Koya-Zaka** o **whale mountain trail**.

Recorreremos parte de este camino, parte del **Kumano Kodô** que une el gran templo de **Hayatama Taisha** y el **Kumano Nachi Taisha**. Caminaremos sobre la costa de **Ojigahama** con vistas al Océano Pacífico, el cual podremos ver entre la frondosidad del bosque que nos rodeará y desde el mirador de las ballenas, punto de descanso en el camino. Es un sendero sencillo y corto que nos servirá para “estirar” las piernas y tomar aire del mar después del largo viaje en coche desde los **Alpes Japoneses**.

Distancia: 4 km. Desnivel +: 100 m. Desnivel -: 150 m. Tiempo: 2 h.

Alojamiento en la costa de **Kumano**.



Día 10. **Camino Kumano Kodô. Kumano Nachi Taisha.**

Hay varios caminos que convergen en **Kumano Hongu Taisha**. En la jornada de hoy recorreremos el camino del sur durante 8 kilómetros en claro descenso para alcanzar el templo de **Nachi Taisha** que es famoso no sólo por lo bonito de su construcción sino también por la célebre cascada (la más alta de Japón) que se puede observar desde aquí. ¡Nachi **Taisha** es uno de los templos que más nos gusta!

Además, el punto de partida nos sorprenderá ya que al sur podremos divisar la costa accidentada con el **Mar del Japón** y un relieve colmatado por numerosas colinas tapizadas hasta sus cumbres por tupidos bosques.

Alojamiento en la costa de **Kumano**.



Día 11. Camino Kumano Kodô. Takijiri-oju-Tsugizakura-oji.

Durante dos jornadas podremos conocer profundamente el camino oeste de **Kumano Kodô**.

El camino empieza desde el fondo del río con una subida (la más larga de todas las que haremos) hasta alcanzar **Takahara** conocida como “Kiri-no-Sato” (pueblo de la niebla) por la presencia de nieblas en el fondo de los valles.

Posteriormente se nos presentan unos kilómetros solitarios por estos parajes hasta alcanzar **Chikatsuyu-oji** donde podremos tomar un café y afrontar los últimos kilómetros.

Llegaremos al santuario de **Tsugizakura-Oki** rodeado de bosques de cedros de troncos con circunferencias de hasta 8 metros y 800 años.

Parada obligada en la fuente Nonaka-no-Shimizu, una de las 100 fuentes más famosas de Japón, donde podremos refrescarnos e hidratarnos.

Distancia: 16 km. Desnivel +: 900 m. Desnivel -: 600 m. Tiempo: 6 h.

Si algún participante quiere andar menos podrá acortar la jornada sin perjudicar al resto.

Alojamiento en la zona de Hongu.



Día 12. Camino Kumano Kodô. Tsugizakura-oji- Kumano Hongu Taisha.

Partiremos del mismo lugar donde finalizamos la jornada anterior. El primer tramo nos conduce al fondo de un valle cerrado. Hay un momento en que dejaremos el itinerario original ya que unos importantes desprendimientos impiden el paso. La primera parte del camino discurre por bosques hasta alcanzar **Hosshinmon-Oji** que es la puerta del despertar de la aspiración a la iluminación y marca la entrada externa al

recinto sagrado de **Kumano Hongu Taisha**. Pasaremos por el bosque de **Mizunomi-Oki** y por plantaciones de té y cultivos en terrazas.



En **Fushigami-Oji** nos arrodillaremos como peregrinos y oraremos después de ver el gran santuario **Kumano Hongu Taisha** al fondo del valle, siguiendo la tradición y costumbres de la zona.

El final como buen camino no puede ser mejor, alcanzando el templo de **Kumano Hongu Taisha**. En esta ocasión tendremos tiempo para visitarlo.



Llegada al santuario de **Kumano Hongu Taisha**.

Distancia: 22 km. Desnivel +: 700 m. Desnivel -: 700 m. Tiempo: 8 h.

Si algún participante quiere andar menos podrá acortar la jornada sin perjudicar al resto.

Alojamiento en la zona de Hongu.



Día 13. Traslado a **Kioto** en vehículo por carreteras de montaña y por valles encañonados. Almuerzo en **Nara** y visita de la ciudad. Por la tarde noche llegada a **Kioto**.

Nara fue la primera capital permanente de **Japón**. Fundada en el 710 (se llamó Heijo). Capital hasta el 784 y que debido a las influencias y ambiciones de los monasterios budistas fue trasladada a Nagoaka.

Aquí se encuentra los templos budistas más antiguos del país (Templo Todaiji, Horyuji, santuario Kasuga Taisha, templo kofuku-ji, templo Shin-Yakushiji.

Y no olvidar el **parque de Nara** de gran extensión con extensas zonas verdes pobladas por ciervos.

Alojamiento en Kioto.



Día 14. **Kioto**. Día completo en la ciudad.

Opciones hay muchas, pero recomendamos a primera hora visitar **Daimonji-Yama** para combinar visitas a templos y bonitas vistas de **Kioto** desde lo alto de las colinas que la rodean. También podría ser un buen lugar para despedir la jornada con un bonito atardecer. Posteriormente dar un paseo por los templos de la parte este de la ciudad. Bajar al río y pasear en **Miyagawacho**, distrito de **geishas**, el **mercado de comida tradicional** donde podremos probar distintos manjares e ir a **Pontocho** (la callejuela más famosa de la ciudad) con sus restaurantes típicos japoneses donde despedir el día con una buena cena.



Otra opción es visitar **Arashiyama**, cruzar el puente **Togestsukyo**, recorrer el famoso **bosque de bambú** y llegar a los pequeños templos que hay por la zona en un ambiente más tranquilo y sosegado que la parte este de la ciudad.

Alojamiento en Kioto.

Día 15. Traslado al aeropuerto de Osaka. Viaje de regreso.

5 Más información

Precio.

- Si el grupo alcanza los 6-10 participantes 2.250 € por persona.
- Si el grupo alcanza los 5 participantes 2.300 € por persona.
- Si el grupo alcanza los 4 participantes 2.550 € por persona.

Suplemento de 393 euros en habitación individual para todas las noches menos las 4 noches en la zona de Kumano Kodo.

5.1 Incluye

- Guía de montaña español desde el día 2 del programa (día de llegada a Tokio) al día 13 del programa.
- Transporte privado desde el día 4 al día 13 del programa (no incluido transporte en Tokio y Kioto, se harán en transporte público).

Alojamientos

- 2 noches de alojamiento en hotel en habitación doble en Tokio.
- 2 noches de alojamiento en hotel estilo japonés en habitaciones dobles/triples con desayuno en la zona del Monte Fuji.
- 3 noches de alojamiento en hotel en habitación doble con desayuno en la zona de los Alpes Japoneses. Takayama.
- 4 noches de alojamiento con desayuno durante el camino Kumano Kodo. Alojamiento tradicional estilo japonés. El desayuno lo prepara Muntania.
- 2 noches de alojamiento en habitación doble en Kyoto con desayuno.
- Gestión de reservas.

5.2 No incluye

- Billete de avión España-Tokio (Narita o Haneda) y Osaka-España (a partir de 900 euros). Muntania Outdoors le puede gestionar los mismos (25 euros gestión de billetes).
- Transportes metropolitanos en las ciudades y del aeropuerto de llegada al hotel y del último hotel al aeropuerto (30 euros aproximadamente cada trayecto del aeropuerto al hotel y unos 12 euros tarjeta 26 transporte urbano).
- Autobús de acceso a **Kamikōchi**
- Teleférico de **Shinotaka**
- Visitas culturales, entradas a recintos, en general cualquier visita que requiera pago de entrada.
- Opción de contratar un guía local urbano para visitar la ciudad de **Tokio** y **Kioto** (en torno a 20 euros por persona, consultar).
- Manutención no especificada en que incluye. Almuerzos (bien se harán en montaña o en algún restaurante local). Las cenas no incluidas se realizarán en restaurantes locales bastante económicos (forma parte del encanto de este viaje). También hay noches que se puede cocinar en los alojamientos, de esa forma se economiza y no es necesario cenar siempre fuera. Hay una buena oferta de comida preparada, sana y de calidad en los supermercados.
- Seguro de viaje. Más información en observaciones.

5.3 Ropa y material necesario

Es importante llevar una bolsa o maleta de viaje comedida, que no sea muy voluminosa ya que en Japón los vehículos son bastante pequeños. En algún alojamiento podrá lavar ropa. Rogamos que el tema del volumen de su maleta lo tenga en cuenta. ¡Muchísimas gracias!

Para caminar recomendamos.

- Mochila pequeña (entre 25-30 litros).
- Zapatillas o botas de trekking.
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).

- Forro polar o similar (segunda capa).
- Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
- Capa de agua.
- Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelbak mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Paraguas.
- Repelente de insectos (mosquitos) tipo relec.

5.4 Observaciones

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 a 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

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete 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.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Muntania Outdoors cobra 25 € 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 check-in 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 25 € 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.

Alojamientos (alojamientos rurales).

Se duerme en hoteles y alojamientos rurales “estilo japonés” (ver tipo de hoteles en que incluye) muy confortables estilos japoneses (tatami o cama según disponibilidad) con baños compartidos separados por sexo que siempre están muy limpios. Los desayunos se harán bien al estilo japonés o bien al estilo occidental, preparados por el alojamiento o por el guía del grupo. Las habitaciones estilo japonés son para 2-4 personas. Solemos reservar una para cada dos, pero en algún alojamiento puede haber alguna habitación ocupada por tres personas por falta de disponibilidad o por quedar bien las mujeres u hombres en número impar. Tiene la opción de solicitar habitación individual en todos los alojamientos o algunos. Debe tener en cuenta que esta opción le encarecerá el precio.

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que esté interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo, pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Transporte durante el viaje.

Del día 4 al día 13 del programa el transporte está incluido. Se hará en vehículo. Los días en **Tokio** y **Kioto** se hará en transporte público siendo económico (pase de un día para viajar tantas veces como quiera en **Kioto** cuesta unos 6 euros).

El traslado del aeropuerto de **Tokio** (Narita o Haneda) a la ciudad y desde **Kioto** al aeropuerto internacional de **Osaka** se hará en transporte público (en torno a 10-30 euros cada trayecto según la combinación). Ya le informaremos antes de la partida.

Alojamientos

En general las habitaciones de los hoteles son de menor tamaño que en **Europa**. Están bien acondicionadas con todo lo necesario para pasar la noche.

En zonas rurales y en función de la disponibilidad podremos pasar algunas noches en hoteles típicos japoneses con tatami, futones.

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que esté interesado.

No es necesario traer toalla ni jabón.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también estén interesado en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo, pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.



Restaurantes y comida durante el día

Recomendamos realizar un picnic ligero en la montaña los días que caminamos o en pequeños restaurantes cuando pasamos por ellos y realizar una cena no tardía después de la excursión y del baño. Además, el horario de restaurantes obliga a no cenar muy tarde ya que cierran pronto.

Los precios no son elevados pudiendo cenar un plato típico compuesto por tempura, arroz y sopa entre 7-12 euros de media. Más cara es la cerveza rondando la jarra entre 4 y 6 euros de media.

Pagos efectivo/tarjeta

En muchos lugares no se puede pagar con tarjeta por lo que recomendamos bien **cambiar dinero antes de salir o bien cambiar en el mismo aeropuerto**. Por experiencia de otras ediciones, el cambio que te da tu banco en España no suele ser mejor al cambio que te dan en el aeropuerto en Tokio.

Wifi

Hay wifi en hoteles, restaurantes, centros comerciales e incluso en las ciudades si te conectas cerca de paradas de autobuses y metro. Una opción es comprar una tarjeta SIM japonesa en el mismo aeropuerto o previamente al viaje. Más información en <https://holafly.com>

Coste aproximado de una tarjeta para 15 euros 44 euros.

Gastos y forma de pago

El gasto principal que tendrás son las cenas (las no incluidas y almuerzos). Podrás disfrutar de la gastronomía local en restaurantes muy económicos y pintorescos. Una cena típica ronda los 750-1500 yenes (7-12 euros). En cambio, el alcohol es caro costando una cerveza de presión en torno a 500-600 yenes (4-6 euros). En muchos restaurantes no aceptan el pago con tarjeta.

Un billete sencillo de metro en Tokio cuesta unos 160 yenes que equivale a 1,4 euros y también se paga en efectivo. Desplazamientos más largos, por ejemplo, de Tokio al aeropuerto de Narita cuesta 1.200 yenes (10 euros) y lleva 1h 30'. También puedes viajar en un tren más veloces que cuestan 2800 yenes (23 euros) y que tarda unos 70 minutos.

Onsen (aguas calientes)

Los **Onsen** están separados por sexos. Las instalaciones están muy limpias y obligan a una buena ducha antes de ir a las distintas piscinas que tienen con distintas temperaturas. Cuestan entre 600 a 800 yenes (5 a 7 euros).

Meteorología

En Japón llueve todo el año, en verano el clima es cálido-húmedo. La temporada más lluviosa va desde finales de mayo hasta mediados de julio. También hay días soleados donde no caen precipitaciones a lo largo del verano, siendo las temperaturas en los valles altas (entre 25º-35º) pero en las montañas son más suaves haciendo más agradable las caminatas. No pasaremos frío a menos que en cotas altas nos llueva intensamente y con viento y acabemos mojados. Por eso es importante llevar ropa impermeable.

Diferencia horaria

La diferencia horaria de Tokio con Madrid es de 8 horas en invierno y 7 h cuando adoptamos el horario de verano. Tokio, y el resto del país, se ubican en GMT + 9. En Japón no se cambia la hora en verano/invierno.

Seguro de accidentes/viaje y cancelación

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 **Galia** e **intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <https://www.muntania.com/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.

5.5 Enlaces de interés

- [Travel Japan](#)
- [Japan Guide](#)

5.6 Puntos fuertes

- Una forma activa de conocer Japón.
- Grupo reducido.
- Mezcla de naturaleza y cultura.
- Conocer el camino de Kumano Kodo.
- Itinerarios de gran belleza.
- Choque cultural.
- Gastronomía.
- Termas, aguas calientes.

6 Otros viajes similares

- Otoño en Japón. Senderos de la Diamond Route y Alpes Japoneses
- Japón, senderismo entre volcanes
- Japón. Monte Fuji y trekking en los Alpes Japoneses
- Trekking en Japón. Monte Fuji, Alpes Japoneses y Hokkaido

7 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).