



TREKKING EN JAPÓN

**Monte Fuji, Alpes Japoneses y
Hokkaido**

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Diario de un viajero	2
3	El destino	3
4	Datos básicos.....	3
4.1	Nivel físico exigido para este viaje	4
5	Programa	5
5.1	Programa resumen.....	5
5.2	Programa detallado.....	6
6	Más información	18
6.1	Incluye	18
6.2	No incluye.....	18
7	Mas información	19
8	Puentes fuertes	22
9	Otros viajes similares.....	22
10	Contacto	22

1 Presentación

Te presentamos un viaje novedoso. **Japón** nos espera, para que puedas disfrutar en el otro lado del planeta del trekking y senderismo y además conocer la cultura y costumbres de este singular país.

Viajaremos a la isla de **Hokkaido**, **Niseko** será nuestra primera base de operaciones para la ascensión al majestuoso cono volcánico **Mount Yötei** (1.898 m) apodado como el "**Monte Fuji del Norte**".

Posteriormente, también en **Hokkaido**, iremos a la zona de Furano desde donde pasaremos dos espléndidas jornadas con la ascensión al **Mount Asahidake** (2.290 m) que es la montaña más alta de **Hokkaido** y también el **Tokachidake** (2.077 m).

Mediante un vuelo doméstico (muy económico) viajaremos a la **isla de Honshu** aterrizando en **Tokio**. Aquí empezará la segunda parte de nuestra aventura, **un trekking de 3 días** en los **Alpes Japoneses** durmiendo en un singular y confortable **refugio de montaña**. Completaremos nuestra visita a los Alpes Japoneses con una excursión en Kamicochi donde además de montañas podremos ver con un poco de suerte monos.

Para finalizar, acometeremos el ascenso al **Monte Fuji** (3.776 m) que es el volcán más alto y sin duda más popular del país.

Disfruta de la montaña, de la cultura, de la gastronomía y de las costumbres japonesas. Lo que no te dejará indiferente es la simpatía, amabilidad y educación de sus habitantes que te dejarán un grato recuerdo de tu paso por **Japón**.

Y si te quedan días podrás ampliar tu viaje visitando las ciudades de **Tokio, Nikko, Kioto, Nara...** con sus templos y santuarios (consúltanos).

2 Diario de un viajero

Unas líneas de José Salmerón Parrilla

En travesía por los Alpes Japoneses.

Resulta complicado poner en orden tal cúmulo de sensaciones, experiencias y emociones. De inicio, pondría el acento en la incommensurable belleza de estas montañas, que invitan a pasear entre las nubes que las acarician y alimentan. Dando vida a profundos bosques impenetrables, en los que se pierde la vista en la impresionante paleta de verdes que todo lo inunda. La naturaleza es bella al tiempo que justa... por eso nos sentimos en ella como en casa, incluso cuando se muestra tan poderosa y salvaje, como hemos tenido la oportunidad de comprobar en estos últimos días...

Por otro lado, es un regalo excelente, poder compartir esta experiencia (probablemente irrepetible...), con un grupo humano heterogéneo y excepcional, que ha conseguido hacer que este viaje se convierta ya, en un verdadero manual de convivencia, cuyos contenidos han quedado sobradamente acreditados a golpe de ventisca, lluvia y frío, en esas mojadas páginas que particularmente quien suscribe, nunca olvidará...

Además de lo paisajístico y lo humano, queda un espacio importante en lo deportivo. Ya que la exigencia física y mental no han sido, ni mucho menos, un asunto menor a tener en cuenta. Sobre el reto personal, el viaje interior y sobre lo que nos lleva a subir a la cumbre, bajar al valle y volver a subir, llegando a veces a conocer la frontera de nuestros límites; cada cuál debe tener sus respuestas. A mí me gusta resumirlo de una forma sencilla. Parafraseando a un poeta del que tuve la suerte de tomar prestados algunos pensamientos, como el que aquí queda reflejado:

Creemos que hacemos un viaje
Pero es el viaje el que nos hace a nosotros
Y en ocasiones, incluso nos deshace

Jesús Torbado

3 El destino

Japón, es un país insular del este de **Asia** situado en el **océano Pacífico**, formado por **6.852 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** (3.193 m) su montaña más alta. Pero es el **Monte Fuji** (3.776 m) la montaña más alta y sin duda conocida del país.

Hokkaido es la segunda isla más grande de Japón, pero únicamente vive en ella el **5 %** de la población por lo que aún presenta rincones poco transformados e ideales para actividades de montaña.

La zona de **Niseko y Furano** en la isla **de Hokkaido** presenta unas condiciones magníficas para las actividades de montaña. Sus inviernos son largos y húmedos por lo que hay ingentes cantidades de nieve polvo que permiten disfrutar durante el invierno del **esquí** en todas sus disciplinas y en verano, ya sin la presencia del manto nivoso, podremos cambiar nuestros esquís por las botas de montaña y recorrer extensas áreas boscosas y bonitas cumbres de origen volcánico como el célebre **Mount Yōtei-Zan** (1.898 m) apodado como el "**Monte Fuji del Norte**".

La espina dorsal de la isla presenta las mayores alturas en una cadena de montañas de dirección N-S. El **Mount Asahidake** (2.290 m) es la montaña más alta de **Hokkaido** y se encuentra en el **Parque Nacional de Daisetsu-Zan**.

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.

Y tras las jornadas en montaña podremos disfrutar de relajantes baños de aguas calientes en un **onsen** y de una magnífica cena a base de **sushi, tempura** y otros exóticos manjares japoneses.

4 Datos básicos

Destino: Japón.

Actividad: Trekking y senderismo.

Nivel físico: **

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

Época: De agosto a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 6-12 personas.

4.1 Nivel físico exigido para este viaje

Nivel físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
B+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña 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 **tipo de terreno** varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

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.

Se requiere estar habituado a caminar por la montaña y poder afrontar desniveles de entre 900 y 1.200 metros a ritmo tranquilo. Las excursiones son sencillas ya que por entero se hace caminando, pero algunos tramos de los caminos presentan rocas y raíces que requiere nuestra atención para no tropezar. Es totalmente aconsejable el uso de al menos botas de mediacaña y al menos un bastón.

La jornada más larga durante el trekking en los Alpes Japoneses tiene una duración de 9 horas incluidas las paradas. El resto de las etapas rondan las 6 horas incluyendo las paradas.

Para la ascensión al **Monte Fuji** se requiere poder hacer un desnivel de **1.400 metros a ritmo tranquilo pero continuo**. La duración de la ascensión es de unas 4 horas aproximadamente. No está en medio del trekking ni forma parte del trekking en los Alpes Japoneses por lo que no es una actividad obligada en el desarrollo del viaje por si alguien no quisiera acometer su ascenso.

5 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.

5.1 Programa resumen

Día 1. Viaje en avión a **Chitose-Sapporo** (CTS), **Japón**.

Por tema de duración de los vuelos y cambio horario (7 horas de diferencia en verano y 8 en invierno) se aterriza un día más tarde. A la vuelta a Europa pasa lo contrario y se aterriza el mismo día que se vuela.

Día 2. Aterrizaje en el aeropuerto de **Chitose-Sapporo** (CTS), **Japón**. Traslado a la ciudad de Chitose (10m,6 km).

Recepción de los participantes y traslado a la ciudad de Chitose donde pasaremos la primera noche en Japón.

Hotel en Chitose (D/-/-).

Día 3. Traslado al **Parque Natural Goshiki**. Goshike Onsen. Ascensión a **Chisenupuri** y **Nitonupuri** y camino entre los **humedales** más bellos de Niseko. Tras la excursión baño en un onsen típico japonés.

Distancia 15 km Desnivel +: 995 m. Desnivel -: 995 m

Finalizaremos en un **onsen** donde podremos disfrutar de un baño en sus aguas termales.

Alojamiento en la zona de **Kutchán** en apartamento/guesthouse (-/-/-).

Día 4. Ascenso al volcán **Mount Yōtei-Zan** (1.898 m). Traslado a **Furano** (3h,45m,255km).

Distancia 13,5 km Desnivel + 1.480 m. Desnivel - 1.480 m

Tras la excursión haremos el traslado a Furano (3h,45m,255km). Alojamiento en la zona de Furano en hotel/guesthouse (-/-/-).

Día 5. Ascenso al **Asahi-dake** (2.290 m). **Parque Nacional Daisetsu-Zan**.

Distancia 12 km Desnivel + 880 m. Desnivel - 880 m. 500 m más de descenso si se baja caminando.

Alojamiento en la zona de Furano en hotel/guesthouse (-/-/-).

Día 6. Ascenso al **Tokachidake** (2.077 m). **Parque Nacional Daisetsu-Zan**. **Fukiage onsen**. Traslado a Chitose.

Distancia 12 km Desnivel + 1.050 m. Desnivel - 1.050 m.

¡Tras el chapuzón! Traslado a Chitose (2h,40m,160km). Hotel en Chitose (D/-/-).

Día 7. Vuelo a **Tokio**. Traslado a **Matsumoto**. **Alpes Japoneses**.

Alojamiento en hotel en Matsumoto (D/-/-).

Día 8. Acceso a los **Alpes Japoneses** por el **"Tateyama Kurobe Alpine Route"**. Etapa 1-**Murodo a Goshiki-g-hara**.

Distancia 6,5 km. Desnivel +660 m. Desnivel - 580 m.

Noche en refugio de montaña (D/-/C).

Día 9. **Alpes Japoneses**. Etapa 2- **Goshiki-g-hara- refugio Suggonokko- Goshiki-g-hara**.

Distancia 12,5 km. Desnivel + 1.420 m. Desnivel - 1.420 m

Noche en refugio de montaña (D/-/C).

Día 10. Etapa 3- **Goshiki-g-hara - Tateyama** (3.015 m)- **Murodo**. Traslado a **Matsumoto**.

Distancia 9,5 km. Desnivel +940 m. Desnivel – 1.010 m

Alojamiento en hotel en Matsumoto (D/-/-).

Día 11. Alpes Japoneses. Kamicochi - Tokugo-toge Pass - Cima secundaria del **Monte Kasumizawa-dake**.

Distancia 16 km Desnivel + 1.200 m Desnivel – 1.200 m

Tras la excursión regresaremos a Matsumoto. Alojamiento en hotel en Matsumoto (D/-/-).

Día 12. Traslado a Fujlyoshida a los pies del **Monte Fuji** (3.776 m). Visita de la zona de los **Cinco Lagos** y ruta por **Aokigahara** (el bosque de los suicidas). Visita a **Iyashinosato Ancient Japanese Village**.

Distancia 9 km. Desnivel + 115 m. Desnivel – 115 m

Alojamiento en guesthouse/hotel (-/-/-).

Día 13. Monte Fuji (3776 m). Ascenso por “**Yoshida Trail**” en la vertiente norte del volcán.

Distancia 16 km Desnivel + 1.500 m. Desnivel – 1.500 m

Alojamiento en guesthouse/hotel (-/-/-).

Día 14. Traslado en tren a **Tokio**. Visita de la ciudad.

Alojamiento en hotel (D/-/-).

Día 15. Visita de Tokio, traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

5.2 Programa detallado

Día 1. Viaje en avión a **Chitose-Sapporo** (CTS), **Japón**.

Por tema de duración de los vuelos y cambio horario (7 horas de diferencia en verano y 8 en invierno) se aterriza un día más tarde. A la vuelta a Europa pasa lo contrario y se aterriza el mismo día que se vuela.

Día 2. Aterrizaje en el aeropuerto de **Chitose-Sapporo** (CTS), **Japón**. Traslado a la ciudad de Chitose (10m,6 km).

Recepción de los participantes y traslado a la ciudad de Chitose donde pasaremos la primera noche en Japón.

Hotel en Chitose (D/-/-).

Día 3. Traslado al **Parque Natural Goshiki**. Goshike Onsen. Ascensión a **Chisenupuri** y **Nitonupuri** y camino entre los **humedales** más bellos de Niseko. Tras la excursión baño en un onsen típico japonés.

Por la mañana haremos el traslado a las montañas de Niseko- volcán **Mount Yōtei-Zan** (2h, 100 km) y llegaremos al punto de partida de la primera excursión que realizaremos en Japón.

Desde **Goshike Onsen** ascenderemos al volcán **Chisenupuri** y el volcán **Nitonupuri**, dos estupendas atalayas para observar los valles cubiertos por densos bosques frondosos por el corazón de las montañas de la región de **Niseko**.



Nos adentraremos en un bosque casi selvático e impenetrable, a no ser por el sendero marcado, formado mayormente por **Abedules, Tilos, Avellanos, Arces y Serbales**. Desde aquí, y siguiendo a la sombra de la masa arbórea recorreremos rincones de gran belleza donde se mezclan el agua y la vegetación creando humedales poblados por una amplia variedad de aves y donde podremos recrearnos con la serenidad y quietud que transmiten los paisajes “de postal” japoneses. **Sinsenuma, Onnuma y Naganuma** son los tres principales humedales que recorreremos.

Distancia 15 km Desnivel +: 995 m. Desnivel -: 995 m

Finalizaremos en un **onsen** donde podremos disfrutar de un baño en sus aguas termales.

Alojamiento en la zona de **Kutchán** en apartamento/guesthouse (-/-/-).

Día 4. Ascenso al volcán **Mount Yōtei-Zan** (1.898 m). Traslado a **Furano** (3h,45m,255km).



El Volcán **Yōtei-Zan** es sin duda el **monte Fuji** a menor escala, por eso se dice de él que es considerado el "**Ezo Fuji**" (el Fuji de Hokkaido). Es un estratovolcán famoso por su silueta cónica casi perfecta y es una de las montañas más icónicas de la isla y muy popular entre montañeros.

Las pendientes de **Yōtei-Zan** están pobladas por una densa vegetación adaptada a la altitud y a las copiosas nevadas del invierno. En sus partes bajas recorreremos bosques de **abetos** y según ascendamos aparecerán **abedules** y **Tilos** para dar paso a una vegetación de bambú rastrero y matorral de altura en las partes más altas.

La ascensión la realizaremos por su vertiente sur. Partiremos a cota 400 metros sobre el nivel del mar en dirección norte y este rumbo no lo abandonaremos hasta alcanzar la cumbre. La pendiente por la que progresaremos es bastante cómoda en cuanto a inclinación y el camino es evidente. Si que tendremos que prestar atención a la presencia de barro para no tener resbalones.

Desde la cumbre tendremos, si el tiempo es favorable, una visión panorámica espectacular de toda la región de **Niseko**. Borearemos el cráter por su sencilla cresta, descansaremos y emprenderemos el camino de regreso.

Distancia 13,5 km Desnivel + 1.480 m. Desnivel – 1.480 m

Tras la excursión haremos el traslado a Furano (3h,45m,255km). Alojamiento en la zona de Furano en hotel/guesthouse (-/-/-).

Día 5. Ascenso al Asahi-dake (2.290 m). Parque Nacional Daisetsu-Zan.

El **Parque Nacional Daisetsuzan**, el más grande de Japón, es un vasto macizo volcánico en el corazón de Hokkaido conocido por su ambiente salvaje y su sensación de territorio indómito. Sus mesetas de alta montaña, cumbres volcánicas, como Asahi-dake, Tokachi-dake y Kuro-dake y profundos valles glaciares crean un paisaje que recuerda a la tundra ártica. Es un lugar famoso por su **naturaleza intacta**, sus **fumarolas activas**, sus amplias zonas de senderismo y la espectacular explosión de color del **kōyō** (otoño), considerado uno de los primeros y más intensos de todo Japón.

Para montañeros, Daisetsuzan ofrece rutas de montaña, aguas termales naturales y una biodiversidad única donde pueden verse plantas alpinas endémicas y fauna como osos negros de Hokkaido.

El **Asahi-dake** (2.290 m), techo de Hokkaido y uno de los picos más emblemáticos del **Parque Nacional Daisetsuzan**, es un precioso volcán con forma de **cono volcánico** fragmentado en uno de sus flancos por una erupción volcánica muy explosiva que destruyó parte de su edificio volcánico. Su ascenso ofrece un paisaje dominado por fumarolas activas, laderas volcánicas y extensos campos de lava que recuerdan que se trata de un volcán todavía vivo.

En verano, la ruta desde la estación superior del teleférico permite adentrarse rápidamente en un entorno subalpino con vegetación de tundra y vistas abiertas hacia el enorme "techo de Hokkaido". En invierno, en cambio, Asahi-dake se convierte en un terreno serio, conocido por su nieve "powder", ventiscas repentinas y condiciones propias de la montaña invernal.

Desde **Furano** nos desplazaremos al corazón del Parque Nacional de **Daisetsu Zan** (1h,30m,72km).

El primer tramo de la ascensión lo haremos en el funicular. Desde la estación superior empezaremos a caminar. Muy pronto encontraremos un pequeño lago rodeado de **fumarolas volcánicas** al pie del cono volcánico de este bello volcán. El camino gana pendiente y por una cresta alcanzaremos la cumbre.

Desde la cima, y si el tiempo acompaña, las vistas serán espectaculares y podremos observar parte de la cadena montañosa que segmenta **Hokkaido** en dos mitades.

Continuaremos camino perdiendo algo de altura para recuperar altura de nuevo y llegar a otra cumbre de 2.185 metros. A partir de aquí bajaremos en dirección norte y noroeste bordeando el Asahi-dake por su cara norte.

Desde el teleférico podremos optar por descender por este medio mecánico o bajar por un sendero hasta el aparcamiento. En nuestro camino nos adentraremos en un bosque muy cerrado de vegetación donde es habitual el avistamiento de **ciervos**.

Distancia 12 km Desnivel + 880 m. Desnivel – 880 m. 500 m más de descenso si se baja caminando.

Alojamiento en la zona de Furano en hotel/guesthouse (-/-/-).



Día 6. Ascenso al **Tokachidake** (2.077 m). **Parque Nacional Daisetsu-Zan.** **Fukiage onsen.** Traslado a Chitose.

El **Tokachi-dake** es uno de los volcanes más impresionantes y característicos del **Parque Nacional Daisetsuzan**, en Hokkaido. Con unos 2.077 m de altitud, destaca por su paisaje áspero y mineral, dominado por laderas de ceniza y fumarolas humeantes que transmiten una sensación de montaña viva. Su entorno es más árido y dramático que el de otras cumbres del parque.

Desde **Fukiage onsen** tomaremos el camino de ascenso hacia este humeante volcán, que tuvo su última erupción apenas hace treinta años. Los abedules y serbales nos darán sombra al comienzo de la ruta para darnos paso a un paisaje dominado por el mundo mineral según nos acercamos a las partes de mayor altitud.

El sendero en su parte final, cerca ya de la cumbre, se convertirá en un paseo por un escenario lunar, donde las rocas y cenizas volcánicas, los neveros y las fumarolas sulfurosas serán las protagonistas del paisaje. Desde lo más alto podremos descender por el mismo camino hasta Fukiage onsen o, si las fuerzas nos acompañan, recorreremos la línea de cumbres hacia Biei Dake y descenderemos por un camino más al norte y algo más complicado hasta el lugar donde comenzamos la ruta.



Distancia 12 km Desnivel + 1.050 m. Desnivel – 1.050 m.

Terminaremos la ruta de la mejor de las maneras, visitando Fukiage onsen y descansando nuestros músculos en las aguas termales originadas en el volcán al que hemos ascendido. Es el onsen que más gusta a nuestros viajeros.

¡Tras el chapuzón! Traslado a Chitose (2h,40m,160km). Hotel en Chitose (D/-/-).

Día 7. Vuelo a Tokio. Traslado a Matsumoto. Alpes Japoneses.

Aterrizados en **Tokio**, nos trasladaremos rumbo a los **Alpes Japoneses** en tren. La tarde la dedicaremos a preparar la mochila para el trekking y pasear por la zona.

Matsumoto es una de las ciudades más agradables y culturales de la región de **Nagano**, situada a las puertas de los **Alpes Japoneses del Norte**. Es conocida especialmente por su **castillo Matsumoto**, uno de los pocos castillos originales que quedan en Japón y uno de los más bellos por su estructura negra y su foso. La ciudad combina un ambiente tranquilo, calles tradicionales, museos, galerías y una escena gastronómica destacada, con fácil acceso a onsens y a la montaña.

Alojamiento en hotel en Matsumoto (D/-/-).



Día 8. Acceso a los **Alpes Japoneses** por el “**Tateyama Kurobe Alpine Route**”. Etapa 1-Murodo a Goshiki-g-hara.

Durante **tres jornadas** en montaña, nos adentraremos en el corazón de los Alpes Japones para conocer una parte de esta preciosa cadena montañosa. Nos alojaremos en el refugio **Goshiki-ga-hara o Sansou** que será nuestra morada las dos próximas noches.

Los **Alpes Japoneses** son la gran columna vertebral montañosa del centro de Honshū y uno de los paisajes más espectaculares del país. Se dividen tradicionalmente en tres cadenas: los **Alpes del Norte (Hida)**, los **Alpes Centrales (Kiso)** y los **Alpes del Sur (Akaishi)**. Con picos que superan ampliamente los 3.000 metros, como el Yurigatake, el Hotaka-dake o el Akaishi-dake, forman el conjunto de montañas más alpino de Japón, caracterizado por crestas afiladas, valles profundos, lagos glaciares y un ambiente que recuerda a cordilleras europeas pero con un marcado carácter japonés.

Para montañeros, los Alpes Japoneses representan la **alta montaña por excelencia** del país: rutas largas, refugios bien mantenidos, veranos cortos y una meteorología cambiante. Además de su geología espectacular, destacan por su rica biodiversidad, la presencia de nieve persistente en altura y el contraste entre sus paisajes salvajes y los pueblos termales (onsen) en los valles.

La intrincada geografía de los **Alpes Japoneses** junto con los densos bosques que habitan tanto en las faldas de las montañas hasta prácticamente las cumbres hace que los accesos a las montañas no sean fáciles. Para ello, los japoneses no solo han desarrollado largos caminos, sino que también han construido ingeniosas infraestructuras para poder llegar a estos espacios naturales.

Nosotros utilizaremos un conjunto de transportes desde **Omachi** hasta **Murodo** llamado “**Tateyama Kurobe Alpine Route**”. Estos consistirán en un autobús, seguido de un tren eléctrico que recorre un largo túnel, atravesaremos la presa de **Kurobe** caminando, tomaremos un tren cremallera que recorre otro túnel, seguiremos ascendiendo en un teleférico y finalizaremos nuestra aproximación con otro autobús eléctrico también por un túnel. Este recorrido nos llevará aproximadamente un par de horas.



Partiremos de **Murodo** en dirección sur para alcanzar un cordal montañoso que será nuestro compañero buena parte de la jornada. Atrás, dejaremos un conjunto de cimas y lagos de marcado carácter alpino y que es muy frecuentado por los japoneses en los meses de verano.

Desde el punto más alto del camino y muy pronto, ya podremos ver a lo lejos el primer refugio. También podremos observar que, aunque parece cercano, la complejidad del terreno con continuas subidas y bajadas no nos deja ver la totalidad del camino quedando más recorrido del que aparentemente apreciábamos.

La llegada al refugio se hará atravesando una zona relativamente plana colmatada de plantas y flores. Durante estos metros finales caminaremos por plataformas de madera para proteger el terreno de la erosión de nuestras pisadas.



Distancia 6,5 km. Desnivel +660 m. Desnivel – 580 m.

Noche en refugio de montaña (D/-/C).



Día 9. Alpes Japoneses. Etapa 2- Goshiki-g-hara- refugio Suggonokko- Goshiki-g-hara.

Continuaremos por el cordal principal por la cadena montañosa de los **Alpes Japoneses**. No nos llevará mucho tiempo alcanzar la primera de varias cumbres sucesivas que iremos atravesando hasta que lleguemos el refugio Suggonokko.

Almorzaremos en el refugio y regresaremos por el mismo camino.

Al ser el mismo camino el de ida y vuelta, es viable acortar la etapa para el que lo necesite.

Distancia 12,5 km. Desnivel + 1.420 m. Desnivel – 1.420 m



Noche en refugio de montaña (D/-/C).

Día 10. Etapa 3- Goshiki-g-hara - Tateyama (3.015 m)- Murodo. Traslado a Matsumoto.

Realizaremos el recorrido en sentido inverso para alcanzar de nuevo **Murodo**. Ya que empezaremos a caminar tras el desayuno, tendremos tiempo de alargar la etapa y ascender el **Tateyama (3.015 m)** que es uno de los picos más sagrados y emblemáticos de los **Alpes del Norte de Japón (Hida)** y forma parte de la espectacular ruta alpina **Tateyama–Kurobe**. Es considerado, junto con el Fuji y el Hakusan, una de las **tres montañas sagradas de Japón**.

Distancia 9,5 km. Desnivel +940 m. Desnivel – 1.010 m

Alojamiento en hotel en Matsumoto (D/-/-).

Día 11. Alpes Japoneses. Kamikochi - Tokugo-toge Pass - Cima secundaria del Monte Kasumizawa-dake.

Ultima jornada de nuestro viaje en los Alpes Japoneses. Desde **Kamikochi** haremos una interesante excursión a una de las cumbres secundarias del **Monte Kasumizawa-dake**.

Kamikochi es un espectacular valle alpino situado en el corazón de los **Alpes Japoneses**, en la prefectura de Nagano. Rodeado de montañas de más de 3.000 metros, ríos cristalinos y frondosos bosques, es uno de los destinos de montaña más famosos y accesibles de Japón. Si por algo es famoso Kamikochi es por la presencia de **monos** y de **osos negros**.

Tras alcanzar **Kamikochi** en autobús iniciaremos la excursión recorriendo un camino sin apenas desnivel hasta dejar atrás **río Azusa-gawa** para girar hacia el sur y ascender hasta el **Tokugo-toge Pass (2.160 m)**. Desde allí cambiamos de dirección hacia el oeste para llegar a alguna cima secundaria del Monte Kasumizawa-dake.

El regreso lo haremos por el mismo camino hasta alcanzar el fondo de valle de Kamikochi y el último tramo lo haremos por la otra orilla del río donde haremos una inspección a la búsqueda de monos que en esta zona se mueven a sus anchas. ¡Será el original broche final de la jornada!

Distancia 16 km Desnivel + 1.200 m Desnivel – 1.200 m

Tras la excursión regresaremos a Matsumoto. Alojamiento en hotel en Matsumoto (D/-/-).



Día 12. Traslado a Fujlyoshida a los pies del **Monte Fuji** (3.776 m). Visita de la zona de los **Cinco Lagos** y ruta por **Aokigahara** (el bosque de los suicidas). Visita a **Iyashinosato Ancient Japanese Village**.

Viaje en tren desde Matsumoto hasta Fujlyoshida, en la base del **Monte Fuji (3.776 m)**. Alojamiento en la zona del **Lago Kawaguchiko** famoso por sus vistas del **Monte Fuji** y los **cerezos de sus orillas**.

Visita de la zona de los **Cinco Lagos** y ruta por **Aokigahara** (el bosque de los suicidas).

Momento de conocer uno de los lugares más célebres y famosos de **Japón**, nos referimos al **Monte Fuji**. Sin lugar a duda, el protagonismo 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 **Cinco 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. En verano nos faltará la nieve en nuestra foto, pero no por ello el paisaje desmerece.



Almorzaremos algo ligero a orillas del lago **Saiko** y realizaremos una excursión de un par de horas en el **Aokigahara (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 + 115 m. Desnivel – 115 m

Por la tarde haremos una visita a esta pequeña aldea que fue devastada por una inundación y que fue reconstruida al estilo tradicional. Podremos ver las construcciones de las casas con maderas y tejados de bambú al estilo tradicional. Será un buen momento para poder comprar algún recuerdo de la zona ya que la realidad es que este lugar se ha convertido en un pequeño bazar de venta de cerámica, telas etc.



Alojamiento en guesthouse/hotel (-/-/-).

Día 13. Monte Fuji (3776 m). Ascenso por “Yoshida Trail” en la vertiente norte del volcán.



El **Monte Fuji** (3.776 m) es el pico más alto de Japón y uno de los símbolos más icónicos del país. Se trata de un **volcán activo**, aunque su última erupción registrada fue en 1707. Su silueta cónica perfecta lo convierte en un referente artístico, espiritual y turístico, siendo objeto de admiración en grabados, pinturas y fotografías a lo largo de los siglos. Además, atrae a montañeros de todo el mundo, ansiosos por alcanzar su cima.

En autobús público nos trasladaremos a la “5ª estación” donde iniciaremos el ascenso. El camino es bueno y va ganando altura en continuo zigzag. Iremos pasando 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.

Distancia 16 km Desnivel + 1.500 m. Desnivel – 1.500 m

Alojamiento en guesthouse/hotel (-/-/-).

Día 14. Traslado en tren a **Tokio**. Visita de la ciudad.

Tokio es una metrópolis vibrante donde la tradición ancestral y la vanguardia tecnológica conviven en perfecto equilibrio. Desde templos tranquilos en rincones históricos hasta rascacielos futuristas y barrios llenos de energía, cada distrito tiene su propio mundo.

Explorar **Tokio** es sumergirse en una ciudad que nunca deja de sorprender.

Tendremos parte de esta jornada y la jornada siguiente para visitar Tokio. Al igual que en Kioto, el guía propondrá algunas visitas por la ciudad.

Recomendamos visitar el **Templo Senso Ji** que es el más antiguo de **Tokio**, y una de sus puertas, **Kaminarimon**, es el símbolo de la ciudad. Está en el barrio de **Asakusa**, ideal para pasear por sus calles estrechas repletas de pequeñas tiendas y sitios para comer.

Para los que gusten de los museos, ahí está el **Museo Nacional de Tokio**, enorme y con muchas cosas, sobre todo el tema de los samuráis.

Podremos caminar hacia el barrio **de Shinjuku**, el **barrio rojo de Tokio**, con su gente de "actividades dudosas", No es un barrio peligroso y tiene muchos sitios de comida muy auténticos.

Alojamiento en hotel (D/-/-).

Día 15. Visita de Tokio, traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

6 Más información

Precio. 2.695 € por persona.

*Suplemento de 370 € en habitación individual para todas las noches menos las 2 noches en refugio.

6.1 Incluye

- Guía de montaña de Muntania durante todo el viaje.
- Gestión de reservas.

Traslados internos

- Traslados internos en Hokkaido desde el día de llegada (día 2 del programa) al día 8 de partida (día 8 del programa). Bus privado y taxis hotel junto aeropuerto chitose ida y vuelta.
- Traslado Matsumoto-base acceso a Kamikochi ida y vuelta.
- Traslados en bus privado en la zona del Fuji el día de llegada (día 12 del programa) y traslado de acceso en bus regular para la excursión del Monte Fuji.

Alojamientos

- 2 noches de hotel en habitación doble con desayuno [Hotel Route-Inn Chitose Ekimae](#) *** en Chitose.
- 1 noche en habitación doble [Hotel Login Niseko](#) y en [Jl House Kutchan](#) ambos en Kutchan. Disponen de cocina.
- 2 noches en habitación doble en guesthouse [Furano Ezo en Furano](#). Baño compartido. Dispone de cocina.
- 3 noches en habitación doble con desayuno en Matsumoto. [Toyoko Inn Matsumoto Ekimae Hommachi](#)
- 2 noches de refugio en régimen de media pensión (cena y desayuno) durante el trekking.
- 2 noches en habitación doble en guesthouse en [HaoStay](#) *** en la zona del Fuji. Dispone de cocina.
- 2 noches de hotel con desayuno [Fresa Inn Tokyo](#) en Tokio.

6.2 No incluye

- Billete de avión España-Hokkaido (New Chittose)-Tokio-España. Muntania Outdoors le puede gestionar los mismos (40 € gestión de billetes).
- Almuerzos (bien se harán en montaña o en algún restaurante local). Las cenas se realizarán en restaurantes locales bastante económicos (forma parte del encanto de este viaje). También hay cinco 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.
- Entrada a parques u otras visitas que requieran el pago como museos etc.
- Seguro de viaje. Más información en observaciones.
- Nada que no esté especificado en el apartado "incluye".

Traslados internos no incluidos (total 257 € aprox.)

- Traslado aeropuerto Tokio-Matsumoto (día 7 del programa). Coste 2025, 75 €
- Traslado Matsumoto-Murudo (día 8 y 10 del programa). Coste 2025, 122 €
- Traslado base Kamikochi-Kamikochi (día 8 y 10 del programa). Coste 20 € aprox.

- Traslado Matsumoto-Fuji. Coste 30 € aprox.
- Traslado Fuji Tokio. Coste 30 € aprox.
- Traslados internos en Tokio en metro.
- Traslado de vuelta Tokio-Aeropuerto Tokio. Coste 2025 entre 10 y 25 € aprox.

7 Mas información

Nivel físico requerido para este viaje

Se requiere estar habituado a caminar por la montaña y poder afrontar desniveles de entre 1.000 y 1.200 metros a ritmo tranquilo. Las excursiones son sencillas ya que por entero se hace caminando, pero algunos tramos de los caminos presentan rocas y raíces que requiere nuestra atención para no tropezar. Es totalmente aconsejable el uso de al menos botas de mediacaña y al menos un bastón.

Las jornadas de trekking en los Alpes Japoneses tiene una duración media de 6/7 horas.

Para la ascensión al **Monte Fuji** se requiere poder hacer un desnivel de **1.400 metros a ritmo tranquilo pero continuo**. La duración de la ascensión es de unas 4/5 horas aproximadamente. No está en medio del trekking ni forma parte del trekking en los Alpes Japoneses por lo que no es una actividad obligada en el desarrollo del viaje por si alguien no quisiera acometer su ascenso.

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

Billete de avión

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 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 de este. 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 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.

Alojamientos

La mayoría de los alojamientos tienen habitaciones estándar con dos o una cama, parecidos a lo que encontramos en Europa, pero hay que tener en cuenta que en general las habitaciones suelen ser más pequeñas.

En la gran mayoría de los alojamientos cada habitación tiene su baño. Lo normal en japonés en alojamientos rurales es que los baños sean compartidos pero separados por sexos. Siempre están muy limpios ya que por lo general los japoneses son muy pulcros con la higiene.

Refugio

El refugio es confortable, pero no hay que olvidar que son refugios por lo que no tendremos todas las comodidades que tenemos en hoteles u alojamientos rurales.

Las habitaciones son de un número variable de personas, durmiendo en cómodos colchones sobre el tatami, en la mayoría de las ocasiones separan por sexo. Los baños están muy limpios. Tendremos ducha en un refugio y agua corriente en todos menos en uno (en ese podremos comprar agua embotellada).

Al llegar al refugio bien nos darán zapatillas o nos obligarán a caminar descalzos (aunque podemos usar calcetines). Sorprende la limpieza, orden y confort de los refugios.

Las cenas y desayunos son estilo japonés, de buena calidad. El arroz es el acompañamiento principal acompañado de pescado, tempura, sopa tipo “misho” etc. Para el almuerzo se puede encargar bien un picnic estilo japonés o comprar alguna cosa para llevar. Alguna jornada pasamos por algún refugio intermedio por lo que podremos tomar algo caliente de camino. El desayuno suele ser a las 5 am y la cena a las 5 pm. Uno se adapta rápidamente a estos horarios.

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. Las temperaturas en los valles son altas (entre 25º-35º) pero en las montañas y especialmente en Hokkaido las temperaturas 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, capa de agua y paraguas. Normalmente caminaremos con pantalones y camiseta corta y usaremos el forro polar o chaqueta fina en las cumbres donde el viento puede soplar y hacer que la sensación térmica sea algo más baja.

Visitas en las ciudades

El guía de Muntania es un guía de montaña y no es un guía turístico. En todas las ciudades menos en Tokio el guía propondrá una serie de visitas. Podréis realizar las visitas con el u optar por otro plan que queráis hacer.

Tenéis la opción de contratar en las ciudades un guía turístico.

Pagos efectivos/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 días 44 €.

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.

Enlaces de interés

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

8 Puentes fuertes

- Ascenso al Monte Fuji (3.776 m.) la montaña más alta y sin duda conocida del país
- Trekking en la cadena montañosa más abruptas del país, los **Alpes Japoneses**.
- Visita de la bonita isla de Hokkaido, muy poco visitada y conocida por el turista extranjero.
- Montaña desconocida por europeos y americanos.
- Itinerarios de gran belleza.
- Choque cultural.
- Gastronomía.
- Termas, aguas calientes.

9 Otros viajes similares

- Japón. Camino de Kumano Kôdo. Senderismo y Cultura
- Otoño en Japón. Senderos de la Diamond Route y Alpes Japoneses

10 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