



JAPÓN

Monte Fuji y trekking en los Alpes Japoneses

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Diario de un viajero	2
3	El destino	2
4	Datos básicos.....	3
4.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	3
5	Programa	4
5.1	Programa resumen	4
5.2	Programa detallado	5
6	Más información	13
6.1	Incluye	13
6.2	No incluye.....	13
6.3	Ropa y material necesario.....	14
6.4	Observaciones	14
6.5	Enlaces de interés.....	18
6.6	Puntos fuertes	18
7	Otros viajes similares.....	18
8	Contacto	18

1 Presentación

Japón, con una naturaleza exuberante, con paisajes exóticos y grandes montañas merece ser visitado. Te presentamos un viaje compuesto por un **trekking de 6 días** en los **Alpes Japoneses** y para finalizar, el ascenso al **Monte Fuji** (3.776 m) que es la montaña más alta 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 inconmensurable 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.

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: **. Tipo de terreno: **/**.*.

Duración: 13 días (incluyendo los días de vuelos).

Época: De agosto a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-11 personas.

4.1 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

No porque sea un nivel determinado las jornadas deben tener el desnivel y longitud que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

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 Tokio, 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. Llegada a **Tokio** (aeropuerto de Narita, NRT o Haneda, HND). Traslado al hotel en Tokio ciudad. En función de los horarios de llegada se establecerá una hora de encuentro en el hotel, pudiendo hacer previamente el check-in en el hotel y pudiendo bien descansar o dar un paseo por la ciudad.

Alojamiento en Tokio (D/-/-).

Día 3. Traslado a los Alpes Japoneses.

Traslado a **Matsumoto** en los **Alpes Japoneses** en autobús público. Merece la pena pasar una noche en esta pequeña ciudad paseando por sus calles y visitando su castillo.

Alojamiento en hotel/guesthouse en el valle (D/-/-). Matsumoto-Omachi.

Día 4. Inicio del trekking. **Murodo** a **Goshiki-g-hara**.

Distancia 10 km. Desnivel + 950 m. Desnivel – 900 m. Tiempo 4-5 horas.

Noche en refugio de montaña (D/-/C). Único refugio del itinerario que dispone de duchas estilo japonés.

Día 5. Trekking. **Goshiki-g-hara** a **Yajushi-dake-sanso**.

Distancia 14 km. Desnivel + 1150 m. Desnivel – 950 m. Tiempo 9 horas.

Noche en refugio de montaña (D/-/C).

Día 6. Trekking. **Yajushi-dake-sanso** a **Korobe Goro**

Distancia 12 km. Desnivel + 650 m. Desnivel – 850 m. Tiempo 6-7 horas.

Noche en refugio de montaña (D/-/C).

Día 7. Trekking. **Korobe Goro** a **Yari-ga-take**.

Distancia 12 km. Desnivel + 1.100 m. Desnivel – 550 m. Tiempo 6-7 horas.

Noche en refugio de montaña (D/-/C).

Día 8. Trekking. **Yari-ga-take** a **Hotaka-dake-sanso**.

Distancia 12 km. Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m. Tiempo 6-7 horas.

Noche en refugio de montaña (D/-/C).

Día 9. Trekking. **Hotaka-dake-sanso** a **Kamikochi**.

Distancia 15 km. Desnivel + 300 m. Desnivel – 1.600 m. Tiempo 6 horas.

Muy cerca del río principal que recorre el valle realizaremos una inspección a la búsqueda de monos que en esta zona se mueven a sus anchas. ¡Será el broche final del trekking!

Alojamiento en Matsumoto.

Traslado al **Monte Fuji**.

Alojamiento en hotel/guesthouse en el valle (D/-/-).

Día 10. Traslado al **Monte Fuji**. Visita de la zona de los **Cinco Lagos** y ruta por **Aokigahara** (el bosque de los suicidas). Visita a **Iyashinosato Ancient Japanese Village**.

Alojamiento en hotel/guesthouse en el valle (D/-/-).

Día 11. Monte Fuji (3.776 m). Ascenso por “**Yoshida Trail**” en la vertiente norte del volcán. Traslado a **Tokio**.

Desnivel + 1.470 m. Desnivel – 1.470 m. Tiempo 4 horas de ascenso y 2-3 horas de descenso.

Alojamiento en hotel/guesthouse en el valle (D/-/-).

Día 12. Traslado a **Tokio** (2h 30' de trayecto). Visita de la ciudad.

Día 13. Vuelo de regreso. Opcional extensión otras zonas (consultar).

5.2 Programa detallado

Día 1. Viaje en avión a **Tokio, 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. Llegada a **Tokio** (aeropuerto de Narita, NRT o Haneda, HND). Traslado al hotel en Tokio ciudad. En función de los horarios de llegada se establecerá una hora de encuentro en el hotel, pudiendo hacer previamente el check-in en el hotel y pudiendo bien descansar o dar un paseo por la ciudad.

Alojamiento en Tokio (D/-/-).

Día 3. Traslado a los Alpes Japoneses.

Traslado a **Matsumoto** en los **Alpes Japoneses** en autobús público. Merece la pena pasar una noche en esta pequeña ciudad paseando por sus calles y visitando su castillo.



Alojamiento en hotel/guesthouse en el valle (D/-/-). Matsumoto-Omachi.

Día 4. Inicio del trekking. **Murodo** a **Goshiki-g-hara**.

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 del trekking. 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 10 km. Desnivel + 950 m. Desnivel – 900 m. Tiempo 4-5 horas.

Noche en refugio de montaña (D/-/C). Único refugio del itinerario que dispone de duchas estilo japonés.



Día 5. Trekking. Goshiki-g-hara a Yajushi-dake-sanso.

La etapa más ambiciosa del recorrido. Iniciaremos camino hacia nuestra primera cima. No nos llevará mucho tiempo alcanzar la misma. Desde aquí veremos otro refugio, pero no nos engañemos, que ese no será el



escogido para pasar la noche. Eso sí, nos servirá para reponer fuerzas. Desde este refugio afrontaremos una subida bastante continua, pero por un camino más cómodo que el de la primera parte de la etapa. Los últimos metros antes de coronar el **Mt. Yakushidake** (2.926 m) son más pedregosos pero las impresionantes vistas que tendremos nos ayudarán a superar este último obstáculo. El descenso al refugio será corto y cómodo.

Distancia 14 km. Desnivel + 1.150 m. Desnivel – 950 m. Tiempo 9 horas.

Noche en refugio de montaña (D/-/C).

Día 6. Trekking. Yajushi-dake-sanso a Korobe Goro



Los **Alpes Japoneses** se hacen más complejos con varios cordales que descienden en ambas vertientes y que permiten un posible escape en caso de que fuera necesario. En nuestro camino alcanzaremos varias cumbres destacando el **Kurobegorō-dake** (2.840 m).

La última parte de la etapa se hace por un valle que nos permitirá perder altura rápidamente. Alcanzaremos de nuevo el bosque frondoso por un camino sinuoso, pero en clara tendencia descendente.

Korobe Goro se encuentra situado en un amplio collado con amplias vistas.

Distancia 12 km. Desnivel + 650 m. Desnivel – 850 m. Tiempo 6-7 horas.

Noche en refugio de montaña (D/-/C).

Día 7. Trekking. Kurobe Goro a Yari-ga-take.

Esta jornada nos permitirá abandonar en algunos tramos el cordal que hemos seguido las jornadas previas y hacer algo más suave el recorrido. Nos cruzaremos con distintos caminos que conectan distintos valles. Tras reponer fuerzas en un refugio intermedio, nos situaremos nuevamente sobre el cordal montañoso “Nishikame



Ride” para alcanzar el refugio **Yari-ga-take** que se encuentra a elevada altitud (3.000 m) a los pies del **Mt. Yarigatake** (3.179 m), una de las cimas más cotizadas de los **Alpes Japoneses**. Recomendamos ver el atardecer o amanecer desde la cumbre de esta montaña.

Distancia 12 km Desnivel + 1.100 m. Desnivel – 550 m. Tiempo 6-7 horas.

Noche en refugio de montaña (D/-/C).

Día 8. Trekking. Yari-ga-take a Hotaka-dake-sanso.

Será la etapa de más altura encadenando varias cumbres mayores de 3.000 metros y alcanzando la cima más alta del trekking, **Oku-hotaka-dake** (3.190 m). Nuestra vista alcanzará un magnífico mar de cimas y abruptos valles cubiertos de densa vegetación por todas las vertientes de nuestro camino.

Distancia 12 km. Desnivel + 800 m. Desnivel – 800 m. Tiempo 6-7 horas.

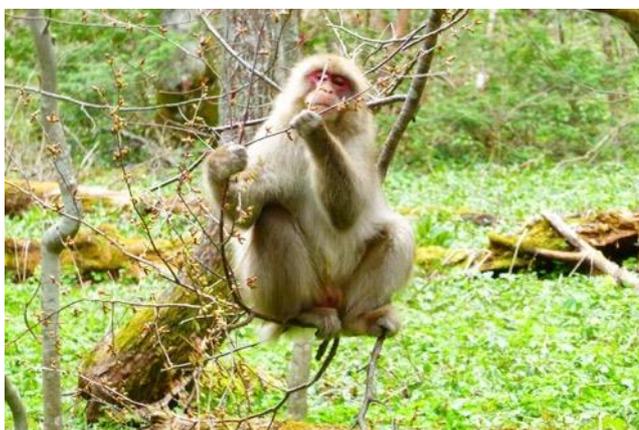
Noche en refugio de montaña (D/-/C).

Día 9. Trekking. Hotaka-dake-sanso a Kamikochi.

Ultima jornada de nuestra aventura. Afrontaremos las últimas dos cimas de 3190 m y 3090 metros ¡de nombre japonés que no somos capaces de traducir! Posteriormente descenderemos hacia el valle alcanzando **Kamikochi**, lugar muy importante para los japoneses ya que es uno de los centros de montaña más visitados del país.

Distancia 15 km. Desnivel + 300 m. Desnivel – 1.600 m. Tiempo 6 horas.

Muy cerca del río principal que recorre el valle realizaremos una inspección a la búsqueda de monos que en esta zona se mueven a sus anchas. ¡Será el broche final del trekking!



Traslado al **Monte Fuji**.

Alojamiento en hotel/guesthouse en el valle (D/-/-) en Matsumoto

Día 10. Traslado al **Monte Fuji**. Visita de la zona de los **Cinco Lagos** y ruta por **Aokigahara** (el bosque de los suicidas). Visita a **Iyashinosato Ancient Japanese Village**.

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.



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 + 30 m. Desnivel – 30 m. Tiempo: 2 horas

Luego haremos una visita a **Iyashinosato Ancient Japanese Village** 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 hotel/guesthouse en el valle (D/-/-).

Día 11. 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.

Desnivel + 1.470 m. Desnivel – 1.470 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.

Alojamiento en hotel/guesthouse en el valle (D/-/-).

Día 12. Traslado a **Tokio** (2h 30' de trayecto). Día en la ciudad.

Día 13. Vuelo de regreso. Opcional extensión otras zonas (consultar).

6 Más información

Precio.

- Si el grupo alcanza los 6-10 participantes, euros por persona
- Si el grupo alcanza los 4-5 participantes, euros por persona.

6.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el viaje.
- Gestión de reservas.
- Traslados internos por el país desde el día 10 de programa (llegada a Matsumoto) al día 12 (llegada a Tokio) que se hará en vehículo alquilado.

Alojamientos

- **2** noches de alojamiento en hotel habitación doble en **Tokio** con desayuno. West Western Hotel Fino Tokyo Akihabara <https://bw-hotels.jp/akihabara>
- **2** noches de alojamiento rural en **Matsumoto** (baños compartidos) con desayuno. Hotel Lidaya <https://iidaya.co.jp/>
- **5** noches en refugios de montaña en el **trekking Alpes Japoneses** en régimen de media pensión (desayuno y cena).
- **2** noche de alojamiento en **la zona del Fuji** en habitación doble estilo japonés (baños compartidos) con desayuno. Lake Oshino Lodge

Hasta el momento de la partida, algún alojamiento podrá ser sustituido por otro de igual o mejor categoría.

6.2 No incluye

- Billete de avión España-Tokio. Precios a partir de 800 euros. Muntania Outdoors le puede gestionar los mismos (25 euros gestión de billetes).
- Traslado ida y vuelta desde el aeropuerto de Tokio al hotel en la ciudad. Coste a partir de 9 euros. Le daremos indicaciones para llegar al hotel.
- Traslados en transporte público el día 3 del programa desde Tokio a Matsumoto (60 euros aproximadamente), el día 4 del programa desde Matsumoto hasta el inicio del trekking (70 euros precio incluido el teleférico del 2019) y el día 9 del programa de Kamicochi a Matsumoto (27 euros precio del 2019). Estos traslados se hacen con el guía del viaje y el resto de los participantes del viaje. Traslados dentro de la ciudad de Tokio.
- 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.
- Entrada a parques u otras visitas que requieran el pago como museos etc.
- Seguro de viaje. Más información en observaciones.

6.3 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.

1-Para el **trekking** recomendamos poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se aconseja llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano (todos los refugios tienen una habitación de secado de roca con aire caliente) y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-9 kilos.

- Mochila (entre 30-40 litros).
- Botas tipo trekking de mediacaña o caña alta.
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Capa de agua.
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelbak mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Paraguas.

2-Para el **ascenso al Monte Fuji** y el resto de las excursiones recomendamos lo mismo, pero dimensionado para excursiones de día.

6.4 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 preparativos finales.

Billete de avión en caso de ser necesario

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 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 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).

Son alojamientos muy confortables estilo japonés (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. La experiencia nos dice que nuestros clientes disfrutan de la comida japonesa, pero los desayunos estilo japonés acaban cansando ya que no estamos acostumbrados, por eso la alternancia siempre y cuando podamos. 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.

Refugios

Los refugios son muy confortables, 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 a los refugios 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.

Los refugios tienen una habitación de secado preparada para ello con aire caliente, así que en caso de lluvia siempre sabemos que tendremos la ropa seca para el día siguiente.



Gastos y forma de pago

El gasto principal que tendrás son las cenas 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. En los refugios 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 30m. 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. 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.

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.

6.5 Enlaces de interés

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

6.6 Puntos 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**.
- Alpes Japoneses desconocido por europeos y americanos.
- Itinerarios de gran belleza.
- Choque cultural.
- Gastronomía.
- Termas, aguas calientes.

7 Otros viajes similares

- Trekking en Japón. Monte Fuji, Alpes Japoneses y Hokkaido
- Japón. Camino de Kumano Kôdo. Senderismo y Cultura
- Otoño en Japón. Senderos de la Diamond Route y Alpes Japoneses
- Japón, senderismo entre volcanes

8 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).