



# OTOÑO EN JAPÓN

**SENDEROS DE LA DIAMOND ROUTE  
Y ALPES JAPONESES**

**muntania**  
Tu agencia de viajes



## 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 .....	12
5.1	Incluye.....	12
5.2	No incluye .....	13
5.3	Ropa y material necesario .....	13
5.4	Observaciones.....	14
5.5	Enlaces de interés .....	18
5.6	Puntos fuertes.....	18
6	Otros viajes similares .....	18
7	Contacto .....	18

## 1 Presentación

En nuestra continua búsqueda de rincones poco explorados e interesantes para los amantes de la naturaleza y el senderismo, os presentamos un novedoso viaje a **Japón**, recorriendo varias zonas emblemáticas de su geografía.

El viaje está dividido en tres partes bien diferenciadas. En la primera parte descubriremos el norte de la isla de **Honshu** visitando las tres prefecturas que forman la famosa **Diamond Route**: un proyecto que tiene como objetivo presentar a los vecinos del norte de **Tokio**: las prefecturas de **Fukushima, Ibaraki y Tochigi**. El norte, históricamente salvaje e indómito de Japón, está lleno de cultura, tradición y un fuerte legado de **samuráis**.

El nombre de la ruta sigue la idea de que las tres prefecturas están "**llenas de tesoros brillantes**: Cultura, historia, naturaleza y gastronomía e invita a los visitantes a vivir una "**experiencia vital en el corazón de Japón**". Por otro lado la forma de diamante se consigue, al unir mediante líneas en un mapa en los principales destinos de la ruta.

Una segunda, en las faldas del **Monte Fuji** donde descubriremos el entorno de la montaña más emblemática de Japón. Después vendrán los **Alpes Japoneses**, las montañas más alpinas del país realizando hermosas jornadas de senderismo. Para finalizar visitaremos **Tokio** donde podremos conocer en contraste con los días anteriores, la vida en la urbe más grande y que será la ciudad que nos despidamos de **Japón**.

## 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: **Primavera y Otoño**

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 700 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 4-6 horas a ritmo tranquilo. Las jornadas no son obligadas pudiendo adaptar las mismas a la forma física y ganas de cada participante.

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 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 de Nikko (2h en coche). Pequeño briefing del viaje. Tiempo de descanso tras el vuelo.

Alojamiento en Nikko

Día 3. Traslado a la prefectura de **Tochigi** (1h:30 m en coche) y ascenso al **Amamakisan** (570 m) o actividad en muy cerca de Nikko.

Distancia. 9 km Desnivel + 700 m Desnivel – 700 m Tiempo: 5:30 horas

Alojamiento en Nikko

Día 4. Ascenso a **Hangetsusan** (1.753 m).

Distancia: 7 km Desnivel + 700 m Desnivel – 400 m Tiempo: 4 horas

Alojamiento en Nikko

**Día 5.** Traslado y ascenso al **Volcán Nasu** (1.915 m).

Distancia. 8 km Desnivel + 650 m Desnivel – 650 m Tiempo: 4:30 horas

Alojamiento en Nihonmatsu.

Día 6. Ascenso al Volcán **Adatara** (1.700 m).

Alojamiento en Nihonmatsu.

Distancia. 9 km Desnivel + 450 m Desnivel – 840 m Tiempo: 5-6 horas.

Día 7. **Ascenso a Higashi Azumayama** (1.975 m).

Distancia. 12 km Desnivel + 770 m Desnivel – 770 m Tiempo: 5:30 horas

Alojamiento en Nihonmatsu.

Día 8. Ascenso al Volcán **Bandai** (1.815 m).

Distancia. 9 km Desnivel + 688 m Desnivel – 680 m Tiempo: 5:00 horas

Alojamiento en Nihonmatsu.

Día 9. Traslado a la zona del **Monte Fuji (3.776 m)**. (5 horas en coche). Visitaremos la zona de los **Cinco Lagos** y/o ruta por **Aokigahara** (el bosque de los suicidas).

Distancia. 9 km Desnivel + 50 m Desnivel – 50 m Tiempo: 2-3 horas

Alojamiento en la zona de Fujiyosida.

Día 10. **Monte Fuji (3.776 m)**. Ascenso hasta la 5ª estación

Distancia. 10 km Desnivel + 500 m Desnivel – 0 m Tiempo: 4h

Para finalizar la jornada, si tenemos tiempo 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 de Fujiyosida.

Día 11. Jornada de traslado a los **Alpes Japoneses** (3 h). Excursión Lagos y bosque de **Norikura Kogen**.

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

Alojamiento en junto las montañas o en **Takayama**.

Día 12. **Kamikōchi, Parque Nacional Chubu-Sangaku**.

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

Alojamiento en junto las montañas o en **Takayama**

Día 13. Visita de **Takayama** y viaje de traslado a **Tokio** (5:00 h).

Alojamiento en **Tokio**.

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

Alojamiento en **Tokio**.

Día 15. Traslado al aeropuerto y viaje de regreso.

## 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 de Nikko (2h en coche). Pequeño briefing del viaje. Tiempo de descanso tras el vuelo.

Alojamiento en Nikko



Día 3. Traslado a la prefectura de **Tochigi** (1h:30 m en coche) y ascenso al **Amamakisan** (570 m) o actividad en muy cerca de Nikko.

Nos desplazaremos desde la prefectura de **Ibaraki** hacia **Tochigi** para hacer nuestra primera excursión. Una ruta circular que nos llevará hacia la cumbre de **Amamakisan**.

Alojamiento en Nikko

Distancia. 9 km Desnivel + 700 m Desnivel – 700 m Tiempo: 5:30 horas



Día 4. Ascenso a **Hangetsusan** (1.753 m). 45' de traslado al inicio de la excursión. Nos trasladaremos en vehículo (45 minutos) valle arriba para realizar una sencilla pero preciosa excursión a una de las cumbres con mejores vistas del lago **Chuzenji** y del emblemático **Monte Nantai**. Después, nos dirigiremos a visitar el santuario **Toshogu** de belleza sobrecogedora. Al salir del santuario **Toshogu** nos acercaremos hasta el santuario **Futarasan**, mucho más antiguo pero igualmente espectacular y que se fundó en 782.



Distancia: 7 km Desnivel + 700 m Desnivel – 400 m Tiempo: 4 horas

Alojamiento en Nikko

**Día 5.** Traslado y ascenso al **Volcán Nasu** (1.915 m).

Nos desplazaremos en vehículo (1 hora) a la prefectura de **Fukushima** para ascender el **Monte Nasu** ubicado en la parte noreste del **Parque Nacional Nikkō**, una de las 100 montañas más famosas de Japón. Subiremos al segundo pico más alto del parque, el pico **Chausu Peak** que tiene una altura de 1.915 m.

Distancia. 8 km Desnivel + 650 m Desnivel – 650 m Tiempo: 4:30 horas



Alojamiento en Nihonmatsu.

**Día 6.** Ascenso al Volcán **Adatara** (1.700 m).

Nos desplazaremos (30 minutos en coche) a la prefectura de **Fukushima** para emprender camino a la cima del **Monte Adatara** que es un estratovolcán de gran belleza. Se encuentra a unos 15 kilómetros al suroeste de la ciudad de **Fukushima** y al este del **monte Bandai**. Su última erupción conocida fue en 1996.

Alojamiento en Tsuchiyu

Distancia. 9 km Desnivel + 450 m Desnivel – 840 m Tiempo: 5-6 horas.



### Día 7. Ascenso a Higashi Azumayama (1.975 m).

Ascenderemos al volcán **Higashi Azumayama** y pasaremos junto al **Lago Kamanuma**. Será un paseo extraordinario para seguir disfrutando de los colores otoñales. **Azumayama** es una familia de volcanes activos que se extiende desde el pico más alto de **Nishi Azumayama** en la frontera de las prefecturas de **Yamagata** y **Fukushima** (2035 m) a **Higashi Azumayama, Issaikyozan y Azumakofu**.

Distancia. 12 km Desnivel + 770 m Desnivel – 770 m Tiempo: 5:30 horas



Alojamiento en Nihonmatsu.

### Día 8. Ascenso al Volcán **Bandai** (1.815 m).

Nos despediremos de esta bella zona volcánica subiendo a este espectacular volcán desde donde divisaremos el lago **Hibara** y el lago **Onogawa** y otros pequeños lagos formados durante una gran erupción ocurrida el 15 de julio de 1881 debido a que las partes norte y este de la caldera, colapsaron, en un corrimiento de tierra masivo.



Distancia. 9 km Desnivel + 688 m Desnivel – 680 m Tiempo: 5:00 horas

Alojamiento en Nihonmatsu.

Día 9. Traslado a la zona del **Monte Fuji (3.776 m)**. (5 horas en coche). Visitaremos la zona de los **Cinco Lagos** y/o ruta por **Aokigahara** (el bosque de los suicidas).

Conoceremos 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: 2-3 horas

Alojamiento en la zona de Fujiyosida.



### Día 10. Monte Fuji (3.776 m). Ascenso hasta la 5ª estación

Si en la jornada previa nos presentaron al **Fuji** con una imagen frontal inolvidable; en la jornada de hoy ascenderemos hasta la 5ª estación situada en la vertiente norte para estar más cerca de él. Ya sólo el acceso por carretera merece la pena por la armonía del bosque y la variedad de especies que ahí habitan. Desde la 5ª estación podremos observar más cerca la cima del **Fuji** recorriendo una de las rutas de subida más populares.

Distancia. 10 km Desnivel + 500 m Desnivel – 0 m Tiempo: 4h



Para finalizar la jornada, si tenemos tiempo 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 de Fujiyosida.

Día 11. 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 tres mil 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 junto las montañas o en **Takayama**.



## Día12. **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. Hay que 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 junto las montañas o en **Takayama**.



## Día 13. Visita de **Takayama** y viaje de traslado a **Tokio** (5:00 h).

Nos levantaremos temprano para visitar el **Morning Market**, así como sus calles principales donde disfrutar en plenos **Alpes Japoneses** de la belleza de su casco antiguo, que nos permite retroceder en el tiempo y pasear por el Japón de antaño. Bodegas de sake tradicionales, templos y santuarios de madera y un casco antiguo espectacular lleno de casas del periodo de Edo cuya arquitectura apenas ha cambiado hasta nuestros días.



Alojamiento en **Tokio**.

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

Alojamiento en **Tokio**.

Día 15. Traslado al aeropuerto y viaje de regreso.

## 5 Más información

Precio. 2.300

### 5.1 Incluye

- Guía de montaña español desde el día 2 del programa (día de llegada a Tokio) al día 15 del programa (fin de viaje).
- Transporte privado desde el día 2 al día 13 del programa (no incluido transporte en Tokio que se hará en transporte público).

#### Alojamientos

- 3 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno en **Nikko** estilo japonés.

[Hotel Famitic Nikko Station](#)

- 4 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno en **Nihonmatsu**.

[Hotel Route-Inn Nihonmatsu](#)

- 2 noches de alojamiento con desayuno en la zona del **Monte Fuji** estilo japonés. Habitación amplia con camas y futones. Opción de habitación doble con un suplemento de 20 euros por persona.

[Bself Fuji Onsen Vill](#)

- 2 noches de alojamiento en hotel estilo japonés (Ryokan) en media pensión en la zona de los Alpes Japoneses en habitaciones amplias 4 futones. Opción de habitaciones dobles por 24 euros por persona para las dos noches.

#### [Ryokan Gizan](#)

- 2 noches de alojamiento en hotel en habitación doble (con desayuno en **Tokio**).

#### [Hotel Horidome Villa](#)

- Gestión de reservas.

\*Los alojamientos expuestos podrán ser sustituidos por otros de igual o mejor calidad en función del número final de participantes.

## 5.2 No incluye

- Billete de avión España-Tokio (Narita o Haneda). Muntania Outdoors le puede gestionar los mismos (25 euros gestión de billetes).
- Transportes metropolitanos en las ciudades y del último hotel al aeropuerto.
- Autobús de acceso a **Kamikōchi**
- Teleférico de Adatara.
- Entradas a Onsens (baños termales) tanto en recintos ajenos a hoteles como en hoteles del programa.
- 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**.
- 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). 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 preparativos finales.

### **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 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).**

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 disfrutaban 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.

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que este 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 2 al día 13 del programa el transporte está incluido. Se hará en vehículo. Los días en **Tokio** se harán en transporte público siendo económico (pase de un día para viajar tantas veces como quiera).

Para el traslado desde el aeropuerto a Tokio ida y vuelta hay varias opciones en función de las horas de llegada.

### **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. 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 habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que este interesado.

Es normal que la zona de baño sea una zona común (separado por sexos) ya que algunos son “onsen” (aguas termales) con zonas interiores y exteriores. La hora del baño es todo un ritual en este país. Decir que la limpieza de estos recintos es perfecta.

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 entorno 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,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. En otoño el clima puede ser muy cambiante variado. Puede haber días de calor y días de más fresco además de algún chaparrón esporádico por lo que es bueno ir preparados para todo. 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

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

## 5.6 Puntos fuertes

- Una forma activa de conocer Japón.
- Grupo reducido.
- Mezcla de naturaleza y cultura.
- Disfrutar del otoño
- Itinerarios de gran belleza.
- Choque cultural.
- Gastronomía.
- Termas, aguas calientes.

## 6 Otros viajes similares

- Japón. Camino de Kumano Kôdo. Senderismo y Cultura
- 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](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).