



# TREKKING EN JAPÓN

**Monte Fuji, Alpes Japoneses y  
Hokkaido**



## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	Diario de un viajero.....	2
3	El destino .....	3
4	Datos básicos .....	3
4.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje .....	4
5	Programa .....	4
5.1	Programa resumen .....	4
5.2	Programa detallado .....	6
6	Más información.....	16
6.1	Incluye.....	16
6.2	No incluye .....	17
6.3	Ropa y material necesario .....	17
6.4	Observaciones.....	18
6.5	Enlaces de interés .....	22
6.6	Puntos fuertes.....	22
7	Otros viajes similares .....	22
8	Contacto .....	23

## 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**. **Furano** será nuestra primera base de operaciones 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).

Posteriormente, también en **Hokkaido**, iremos a la zona de **Niseko** para la ascensión al majestuoso cono volcánico **Mount Yōtei** (1.898 m) apodado como el "**Monte Fuji del Norte**".

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 5 días** en los **Alpes Japoneses** durmiendo en **singulares y confortables refugios de montaña**.

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 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.

**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 Yötei-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: \*\*. Tipo de terreno: \*\*/\*\*.\*.

Duración: 16 días (incluyendo los días de vuelos).

Época: De agosto a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-10 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 **Chitose-Sapporo, Japón**.

**Día 2.** Llegada a **Chitose-Sapporo**. Recepción de los participantes y transporte privado a **Furano** (2 horas) que será la base de operaciones para las próximas dos jornadas.

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

**Día 3.** Ascenso al **Asahi-dake** (2.290 m). **Parque Nacional Daisetsu-Zan**.

Opción ascenso en teleférico, vuelta por la zona y descenso caminando. Desnivel +: 700 m. Desnivel -: 1.300 m. Tiempo: 6-7 h. Opción de bajar en teleférico (600 metros de desnivel – que nos ahorramos).

Opción ascenso y descenso directo caminando. Desnivel +: 1.200 m. Desnivel -: 1.200 m. Tiempo: 3h ½ – 4 h ascenso y 2h ½ descenso.

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

**Día 4. Tokachidake (2.077 m).**

Desnivel +: 1.250 m. Desnivel -: 1250 m. Tiempo: 5-6 h.

Traslado a Niseko (4 horas en vehículo).

Alojamiento en la zona de **Niseko** en hotel/guesthouse (D/-/-).

**Día 5. Ascenso al volcán Mount Yötei-Zan (1.898 m)**

Desnivel +: 1.400 m. Desnivel -: 1.400 m. Tiempo de ascenso: 3h ½ a 4h ½. Tiempo de descenso 2h ½.

Alojamiento en la zona de **Niseko** en hotel/guesthouse (D/-/-).

**Día 6. Parque Natural Goshiki.** Yunoto Onsen al Goshike Onsen. Ascensión a **Chisenupuri** y **Nitonupuri** y camino entre los **humedales** más bellos de Niseko.

Desnivel +: 1.100 m. Desnivel -: 1.100 m. Tiempo 6 h. Posibilidad de acortar la ruta sin interferir en el resto del grupo.

Alojamiento en la zona de **Niseko** en hotel/guesthouse (D/-/-).

**Día 7. A primera hora vuelo interno a Tokio. Traslado a los Alpes Japoneses.**

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

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

**Día 8. Inicio del trekking. Murodo a Goshiki-g-hara.**

Distancia: 10 km. Desnivel +: 950 m. Desnivel -: 900 m. Tiempo: 4-5 h.

Noche en refugio de montaña (D/-/C).

**Día 9. Trekking. Goshiki-g-hara a Yajushi-dake-sanso.**

Distancia: 14 km. Desnivel +: 1.150 m. Desnivel -: 950 m. Tiempo: 9 h.

Noche en refugio de montaña (D/-/C).

**Día 10. Trekking. Yajushi-dake-sanso a Korobe Goro**

Distancia: 12 km. Desnivel +: 650 m. Desnivel -: 850 m. Tiempo: 6-7 h.

Noche en refugio de montaña (D/-/C).

**Día 11. Trekking. Kurobe Goro a Yari-ga-take.**

Distancia: 12 km. Desnivel +: 1.100 m. Desnivel -: 550 m. Tiempo: 6-7 h.

Noche en refugio de montaña (D/-/C).

**Día 12. Fin del trekking. Yari-ga-take a Kamikochi.**

Distancia: 15 km. Desnivel +: 100 m. Desnivel -: 1.500 m. Tiempo 6 h.

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

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

**Día 13.** Traslado al **Monte Fuji**. Visita de la zona de los **Cinco Lagos** y ruta por **Aokigahara** (el bosque de los suicidas).

Distancia: 9 km. Desnivel +: 30 m. Desnivel -: 30 m. Tiempo: 2 h.

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

**Día 14. Monte Fuji** (3.776 m). Ascenso por “**Yoshida Trail**” en la vertiente norte.

Desnivel +: 1.470 m. Desnivel -: 1.470 m. Tiempo: 4 h de ascenso y 2-3 h de descenso.

**Día 15.** Visita a **Iyashinosato Ancient Japanese Village**. Traslado a **Tokio. Tarde en la ciudad.**

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

## **5.2 Programa detallado**

**Día 1.** Viaje en avión a **Chitose-Sapporo, 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 **Chitose-Sapporo**. Recepción de los participantes y transporte privado a **Furano** (2 horas) que será la base de operaciones para las próximas dos jornadas. La hora de llegada al aeropuerto no podrá ser más tarde de las 17-18 pm para poder llegar el mismo día 2 del programa a **Furano**.

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

**Día 3.** Ascenso al **Asahi-dake** (2.290 m). **Parque Nacional Daisetsu-Zan.**

Desde **Furano** nos desplazaremos al corazón del Parque Nacional de **Daisetsu Zan** (1 hora en coche).

El **Asahi-dake** es un elegante volcán que presenta los detalles más característicos que ostenta un volcán tales como **fumarolas**, colores variados de sus materiales volcánicos y un bonito **cono volcánico** fragmentado en uno de sus flancos por una erupción volcánica muy explosiva que destruyó parte de su edificio volcánico.

El primer tramo de la ascensión la podremos realizar en funicular. Bordearemos las **fumarolas** al pie del cono volcánico de este bello **volcán** y alcanzaremos la cumbre por un sendero serpenteante. 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. Descenderemos por su otro flanco y rodearemos el Asahi-dake completando un recorrido circular.

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**.

Al terminar la ruta podremos disfrutar de un agradable baño de aguas termales de un **onsen**.

Opción ascenso en teleférico, vuelta por la zona y descenso caminando. Desnivel +: 700 m. Desnivel -: 1.300 m. Tiempo 6-7 h. Opción de bajar en teleférico (600 m de desnivel – que nos ahorramos).

Si la meteorología no es buena, la mejor opción es intentar subir y bajar del **Ashahidake** desde donde aparcamos el coche por el camino más corto. Así nos aseguramos el poder andar con visibilidad al menos todo el tramo de bosque estando más protegidos frente a las inclemencias meteorológicas.

Opción ascenso y descenso directo caminando. Desnivel +: 1.200 m. Desnivel -: 1.200 m. Tiempo: 3h ½ – 4 h ascenso y 2h ½ descenso.

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

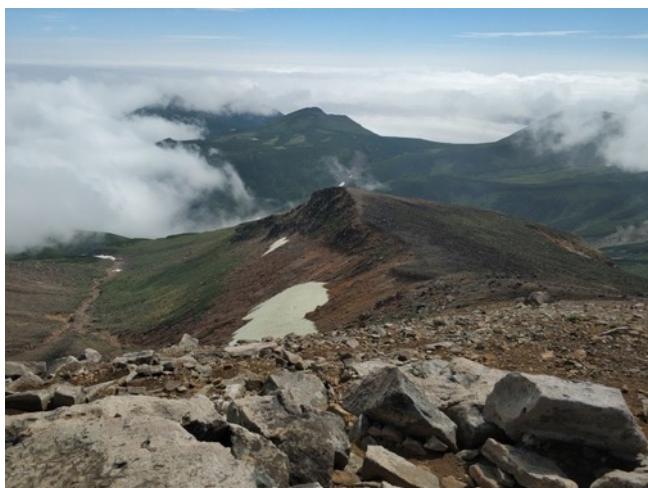


#### Día 4. Tokachidake (2.077 m).

Mas al sur respecto al **Asahi-dake**, se encuentra otro volcán activo que merece ser visitado, nos referimos al **Tokachidake**.

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.

Para no perder las buenas costumbres, terminaremos la ruta 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.

Desnivel +: 1.250 m. Desnivel -: 1250 m. Tiempo 5-6 h.

Traslado a Niseko (4 horas en vehículo).

Alojamiento en la zona de **Niseko** en hotel/guesthouse (D/-/-).

**Día 5. Ascenso al volcán Mount Yōtei-Zan (1.898 m).**



El Volcán **Yōtei-Zan** es sin duda el **monte Fuji** a menor escala, por eso se dice de él que es considerado el “**Monte Fuji del Norte**”.

La montaña es un cono volcánico casi perfecto, circular y de pendientes fuertes 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 matorral de altura en las partes más altas.

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.

Desnivel +: 1.400 m. Desnivel -: 1.400 m. Tiempo de ascenso 3h ½ a 4h ½. Tiempo de descenso 2h ½.

Alojamiento en la zona de **Niseko** en hotel/guesthouse (D/-/-).

**Día 6. Parque Natural Goshiki.** Goshike Onsen. Ascensión a **Chisenupuri** y **Nitonupuri** y camino entre los **humedales** más bellos de Niseko.

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.

Desnivel +: 900 m. Desnivel -: 900 m. Tiempo 5 h.

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

Alojamiento en la zona de **Niseko** en hotel/guesthouse (D/-/-).

**Día 7.** A primera hora vuelo interno a Tokio. Traslado a los Alpes Japoneses.

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

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

**Día 8.** 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 h.

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



### Día 9. 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 h.

Noche en refugio de montaña (D/-/C).



### Día 10. Trekking. Yajushi-dake-sanso a Korobe Goro



Los **Alpes Japonenes** 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 **Kurobegorö-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.

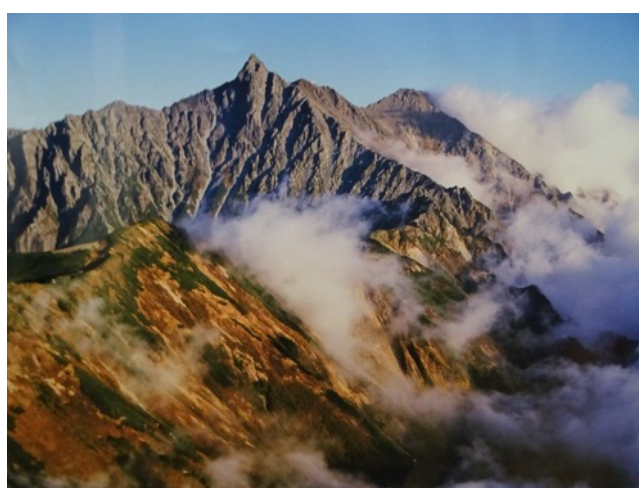
Korobe Goro se encuentra situado en un amplio collado con amplias vistas.

Distancia: 12 km. Desnivel +: 650 m. Desnivel -: 850 m. Tiempo 6-7 h.

Noche en refugio de montaña (D/-/C).

### Día 11. 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 h.

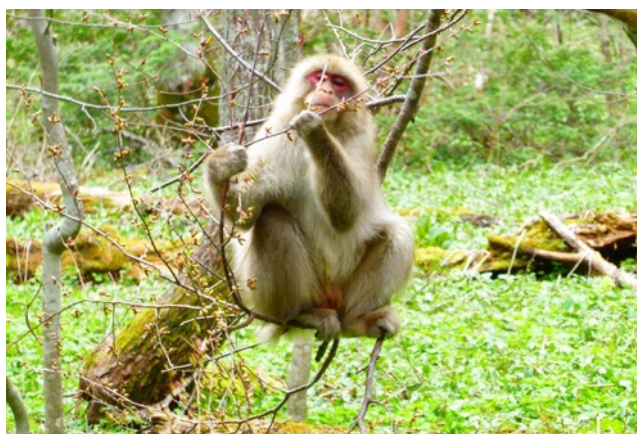
Noche en refugio de montaña (D/-/C).

### **Día 12.** Trekking. **Yari-ga-take** a **Kamikochi**.

Ultima jornada de nuestra aventura. Dejaremos atrás las altas cumbres para descender 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 +: 100 m. Desnivel -: 1.500 m. Tiempo 6 h.

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 a **Matsumoto** 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/-/-).



**Día 13.** Traslado al **Monte Fuji**. 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 +: 30 m. Desnivel -: 30 m. Tiempo: 2 h.

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

**Día 14. Monte Fuji (3776 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 h de ascenso y 2-3 h 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.



**Día 15. Visita a Iyashinosato Ancient Japanese Village. Traslado a Tokio. Tarde en la ciudad.**

Por la mañana 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.



Antes del almuerzo iniciaremos camino a Tokio para llegar poco después de comer y poder pasar la tarde en la ciudad (2h 30' de trayecto).

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

**Día 16.** Vuelo de regreso. Opcional extensión otras zonas (consultar).

## 6 Más información

Precio. 2.800 €.

### 6.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el viaje.
- Gestión de reservas.
- Traslados internos por el país desde el día 2 al 7 del programa (Hokkaido) y desde el día 13 al día 16 del programa (salida de Matsumoto, Fuji y llegada a Tokio).

#### Alojamientos

- 2 noches de hotel en habitación doble con desayuno y con baño compartido en Furano. [Hostel Tomar](#)
- 3 noches en apartamento en habitación doble en la zona de Niseko. [Niseko Landmark View](#)
- 2 noches en habitación doble con desayuno y baño privado en Matsumoto. [Toyoko Inn Matsumoto Ekimae Hommachi](#)
- 4 noches de refugio en régimen de media pensión (cena y desayuno) durante el trekking.

- 2 noches en alojamiento estilo japonés con desayuno. Habitaciones de 3/4 futones. Baño compartido. [富士山を眺められる宿 ゲストハウス花水木](#)
- 1 noche en hotel en habitación doble con desayuno en Tokio. [Sotetsu Fresa Inn Nihombashi Kayabacho](#)

\*Suplemento de habitación individual de 70 € (2 noches en Matsumoto y 1 noche en Kioto).

\*\*Descuento de 300 € para el voluntario que quiera conducir 5 días en Hokkaido y 3 días tras el trekking.

\*\*\*Algún alojamiento puede ser sustituido por otro de igual o de mejor categoría antes de la partida.

## 6.2 No incluye

- Billete de avión España-Hokaido (New Chittose)-Tokio-España. Muntania Outdoors le puede gestionar los mismos (25 € gestión de billetes).
- Traslados en transporte público el día 7 al 8 del programa (aeropuerto Tokio- Matsumoto-Omachi-Murodo-Teleférico (170 € aprox.), el día 12 del programa de Kamicochi a Omachi-Matsumoto (35€ aprox.), el día 14 que corresponde al autobús de acceso al Fuji (30 €) y los traslados internos urbanos dentro de la ciudad de Tokio y el traslado de regreso al aeropuerto para viajar en avión de regreso).
- Almuerzos (bien se harán en montaña o en algún restaurante local). Las cenas que no se incluyen se realizarán en restaurantes locales bastante económicos (forma parte del encanto de este viaje). También hay tres 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 en **Hokkaido** 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**

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.

### **Vehículos**

Por tamaño de vehículos el participante que entre en la séptima y octava posición se podrán apuntar si alguno conduce un vehículo durante el viaje. No tiene sobrecoste y el conductor tendrá un descuento de 400 euros en el precio del viaje. Si tenemos que mover otro conductor de Muntania hay que esperar a que entren 4 personas más.

Si hay algún voluntario de las primeras 6 personas para conducir también se puede beneficiar de este descuento.

### **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. Hay uno estilo japonés, muy confortable (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. 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 menos en los refugios. 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**.
- 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.

## 7 Otros viajes similares

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

CICMA: 2608  
+34 629 379 894  
[www.muntania.com](http://www.muntania.com)  
[info@muntania.com](mailto:info@muntania.com)



## 8 Contacto

Muntania Outdoor, Grupo Global Adventure Team S.L. CICMA 4720

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ de Miguel Yuste 3, 3E, 28037 Madrid