

JAPÓN



Senderismo entre Volcanes-2018



Contenido

1	Presentación	2
2	El destino	3
3	Datos básicos	3
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	4
4	Programa	4
5	Más información.....	9
5.1	Incluye	9
5.2	No incluye	10
5.3	Material necesario.....	10
5.4	Observaciones	10
5.5	Enlaces de interés.....	15
5.6	Puntos fuertes	15
6	Otros viajes similares.....	15
7	Contacto	16

1 Presentación

Presentamos un viaje novedoso. **Japón** nos espera, para que puedas disfrutar en el otro lado del planeta de la actividad que más te gusta y además conocer la cultura y costumbres de este singular país.

Viajaremos a la isla de **Hokkaido**. **Niseko** será nuestra primera base de operaciones desde donde realizaremos nuestras primeras excursiones culminando con la ascensión al majestuoso cono volcánico **Mount Yötei** (1.898 m) apodado como el "**Monte Fuji del Norte**". Luego visitaremos la región de **Furano** y el **Parque Nacional de Daisetsu-Zan** donde viviremos otras 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), **Furano –Dake** (1.921 m) y **Hanmen-Yama** (1.397 m)

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 visitar la ciudad de **Tokio** y sobretodo **Kioto**, consúltanos.

2 El destino

Japón, 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.

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.

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.

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

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

Además, uno puede disfrutar después de un relajante baño en un **hot spring** de una magnífica cena a base de **Sushi** y otros exóticos manjares Japoneses.

3 Datos básicos

Destino: Japón.

Actividad: Senderismo

Nivel: **.

Duración: 11 días.

Época: De junio a octubre.

Grupo mínimo-máximo: 4-11 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

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

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

Observaciones

Se requiere estar habituado a caminar por la montaña para afrontar desniveles entre 800 y 1200 metros a ritmo tranquilo.

Los itinerarios no son técnicamente difíciles. Se trata de caminar tranquilamente entre 4 y 6 horas.

4 Programa

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

Día 2. Llegada a **Chitose-Sapporo**. Transporte privado a **Niseko** (2 horas) que será la base de operaciones para las próximas jornadas. Alojamiento en la zona de Niseko.



Día 3. Yunoto Onsen. Ascensión a **Chisenupuri y Nitonupuri** y camino entre los **humedales** más bellos de Niseko.

Desde **Yunoto 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**.



El comienzo del camino coincidirá con las antiguas pistas de esquí de la estación abandonada **Yunoto** y fácilmente y por un buen camino llegaremos a la cumbre del **Chisenupuri**. Para ascender al **Nitonupuri** tendremos que descender al collado que separa ambos y recorre una serpenteante carretera que solamente está abierta al tráfico durante los meses de verano debido a la alta innivación de la zona el resto del año.

Desde la cumbre del **Nitonupuri** comenzaremos el descenso dirección al **Lago Chaluma**. 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.

Desde allí comenzaremos el ascenso al collado por el que pasamos al comienzo de la ruta y que nos dio acceso a la cumbre del **Chisenupuri**. Desde allí sólo nos queda una fácil bajada con premio final, las aguas termales de **Yunoto Onsen**.

Alojamiento en la zona de Niseko.

Día 4. Excursión costera o ascensión a **Niseko Ananupuri** y recorrido entre los densos bosques del **Parque Natural Goshiki**. Se tomará una decisión en función de la meteo.

Opción excursión costera. Muy recomendada si el día es bueno.



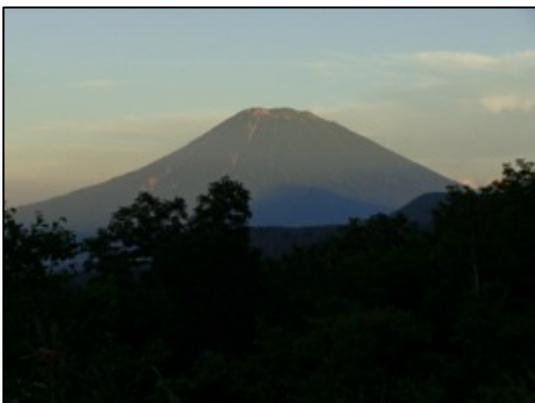
Opción Niseko Ananupuri

Desde Goshiki onsen comenzaremos el ascenso por un fácil y cómodo camino hasta la cumbre del Volcán **Niseko Annupuri**. Desde allí, y en la vertiente opuesta a nuestro ascenso podremos ver bajo nuestros pies las infraestructuras de la estación de esquí de **Niseko**, y en frente, el perfil impresionante del volcán **Yotei**, nuestro objetivo de mañana.

Descenderemos por caminos que nos harán sentirnos en una selva amazónica, pero por suerte sin animales venenosos. Llegaremos al **lago kagami numa** y seguiremos nuestro camino entre densos bosque de frondosas dirección a la abandonada estación de esquí del monte Wheishorn. Remontaremos un valle por un poco transitado camino hasta alcanzar la antigua mina de azufre junto al lago Chanuma. Recorremos un bonito y cómodo camino de vuelta hasta **Goshiki onsen** donde sus aguas sulfurosas, y muy muy calientes, nos servirán de recompensa para finalizar la jornada.

Alojamiento en la zona de Niseko.

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 el 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 a las grandes 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.

Ascenderemos el **Yotey** por su cara Este hasta alcanzar su enorme cráter. 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 y descenderemos por su cara sur por un bosque dominado por coníferas de amplio porte.

Alojamiento en la zona de Niseko.

Día 6. Jornada de traslado y visita de la ciudad de **Sapporo**. Alojamiento en la zona de **Furano**.

Alojamiento en la zona de Furano.

Día 7. Ascenso al **Asahi-dake** (2.290 m). **Parque Nacional Daisetsu-Zan**.



Desde **Furano** nos desplazaremos al corazón del Parque Nacional de **Daisetsu Zan** en una hora de recorrido en coche.

Subiremos el primer tramo de la ascensión en el funicular que da acceso a la parte alta y ya próxima a **Ashahidake**. Borearemos las fumarolas volcánicas y alcanzaremos la cumbre por un sendero entre rocas volcánicas y sin vegetación debido a la altitud y la inestabilidad del terreno. Desde la cumbre, y si el tiempo acompaña, las vistas serán espectaculares y podremos observar el camino que recorreremos para rodear la cumbre y regresar. El descenso lo haremos andando hasta el coche y evitaremos la masificación causada por el funicular y los turistas que se acercan a visitar la zona. En nuestro camino nos adentraremos en un bosque muy cerrado de vegetación donde es habitual el avistamiento de **ciervos**.

Al terminar la ruta tendremos varias opciones para visitar alguno de los **onsen** de la zona.

Desnivel + 600 m. Desnivel – 1200 m. Tiempo 5-7 horas.

Alojamiento en la zona de Furano.

Día 8. Tokachidake (2.077 m).

Mas al sur respecto **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 volcán humeante, 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 la roca según nos acercamos a las parte de mayor altitud.

El sendero en su parte final, cerca ya de la cumbre, se convertirá en un paseo de aspecto 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 descender 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.

Desnivel + 1.250 m. Desnivel – 1250 m. Tiempo 6-7 horas.

Alojamiento en la zona de Furano.



Día 9. Ascensión a Ashibetsu –Dake

Esta montaña muy próxima a la ciudad de **Furano** es poco visitada y sus caminos poco recorridos. Es por ello que aunque de menos altitud que las montañas visitadas los días anteriores, no le falta un toque de aventura y exploración considerable. Formando un

anfiteatro de abruptas y casi inaccesibles montañas debido a la masa arbórea tan densa que las cubre y las fuertes pendientes, se eleva **Ashibetsu dake**.

Partiremos del camping **Chosui-ike** y la ascensión nos llevará 3,5 horas y el descenso lo realizaremos por el mismo sendero.

Desnivel + 1.200 m. Desnivel – 1200 m. Tiempo 6-7 horas.

Alojamiento en la zona de Furano.

Día 10. Traslado al aeropuerto **Chitose- Sapporo** realizando algunas visitas por la zona.

Jornada de traslado y visita de la ciudad de **Sapporo**. Alojamiento en la zona del aeropuerto.



Día 11. Vuelo de regreso. Opcional extensión ciudad de **Tokio** y otras zonas (consultar).

5 Más información

Precio.

- A partir de 4 personas 1750 euros por persona.
- A partir de 3 personas 1980 euros por persona.
- Para dos personas 2340 euros por persona.

5.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el viaje.
- Gestión de reservas.
- Transporte privado.
- 8 noches de alojamiento en casa rural japonesa/hotel con desayuno en habitación doble con baño compartido. Baños y duchas separadas por sexos. Muy limpio y acogedor. Consultar suplemento individual.

- 1 noche de alojamiento con desayuno en hotel habitación doble en el aeropuerto. Consultar suplemento individual.
- Seguro de accidentes

5.2 No incluye

- Billete de avión España-Chitose (Sapporo) ida y vuelta (a partir de 600 euros).
- Almuerzos (bien se harán en montaña o en algún restaurante local). Las cenas se realizarán en restaurantes locales bastante económicos.
- Entrada Parques u otras visitas que requieran el pago.

5.3 Material necesario

Es importante llevar una bolsa de viaje comedita, que no sea muy voluminosa ya que es posible lavar en los alojamientos. Para las excursiones se recomienda lo siguiente:

- Mochila (25 litros).
- Botas o zapatillas de trekking.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón largo y corto tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta impermeable (tercera capa).
 - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
 - Gorra para el sol.
- Cantimplora mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

5.4 Observaciones

Destinado a

Personas activas 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 tranquilamente por la montaña en grupos más reducidos** y donde se tiene un contacto más íntimo y directo con el país en todos sus ámbitos.

Billete de avión en caso de ser necesario

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comuniquemos, informando del aeropuerto de salida y regreso. Antes de comprar el mismo 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.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que lo realicemos.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) sea la mochila con la que realizará las excursiones y que transporte lo mínimo imprescindible, para en caso de que la maleta no llegue a destino pueda cambiarse de ropa en el destino.

Hora y lugar de encuentro

Dos semanas antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que les acompañará durante el viaje.

Equipaje

Ya que los vehículos que alquilamos para los traslados son pequeños si los comparamos con los nuestros (un vehículo de 8 plazas es en realidad un vehículo de 6), rogamos que sean comedidos con el tamaño de su maleta. Pueden lavar la ropa y secarla en secadora en todos los alojamientos. Lo ideal es llevar una maleta que se puede meter en cabina (la que facture y viaje en bodega) y una mochila de senderismo (que será la que lleve en la cabina). ¡Se lo agradeceremos muchísimo!

Transporte durante el viaje.

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

El traslado del aeropuerto de **Tokio** (Narita o Haneda) a la ciudad y desde **Kioto** al aeropuerto internacional de **Osaka** se hará en transporte público (entorno a 20 euros cada trayecto). Ya le informaremos antes de la partida.

Alojamientos

En general las habitaciones de los hoteles son de menor tamaño que en **Europa**. Están bien acondicionadas con todo lo necesario para pasar la noche. En zonas rurales y en función de la disponibilidad podremos pasar algunas noches en hoteles típicos japoneses con tatami, futones y con suerte una bañera de agua caliente en el jardín de nuestra habitación. Aquí es normal que la zona de baño sea una zona común (separado por sexos) ya que 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.

Alojamiento en la zona.



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. Tanto en las ciudades como en zonas rurales hay cajeros donde sacar dinero. Es difícil encontrar sitio para cambiar dinero fuera de las grandes ciudades.

Wifi

Hay wifi en hoteles, restaurantes, centros comerciales e incluso en las ciudades si te conectas cerca de paradas de autobuses y metro.

Imprevistos durante el viaje

En caso de cualquier imprevisto que obligue a algún miembro del grupo al abandono del viaje, el regreso al aeropuerto anticipadamente se puede gestionar.

Seguro de la actividad

La actividad **tiene incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, le recomendamos un **seguro de viaje** y si además contrata **“con cancelación”** tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el **seguro de viaje** por el periodo de tiempo que dura la actividad o el **seguro anual** (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

* El **Seguro de viaje** lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El **seguro de viaje con cancelación** que gestionamos permite una devolución de hasta **900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero** . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Pasaportes y Visados

Necesario pasaporte para entrar al país. No se necesita visado. Al llegar a destino le darán dos hojas para rellenar con sus datos personales, fecha del viaje, alojamiento y propósito de su visita.

Temperaturas y precipitaciones

Las temperaturas en **Tokio** registran promedios de 6º C en invierno, 14º C en primavera, 25º C en verano y 18º en otoño. Desde mediados de junio a mediados de julio, llega la época del “tsuyu” con lluvias constantes. La Agencia de Meteorología Japonesa marca la época de lluvias en Tokio desde el 8 de Junio hasta el 20 de Julio. En julio y agosto, el calor es bochornoso, muy húmedo.

Los **Alpes Japoneses** también sufren de este periodo de lluvias pero en la montaña las temperaturas no son tan calurosas en verano. Los inviernos son largos con bastantes precipitaciones en forma de nieve y en primavera tarda en irse la nieve de las cimas de las montañas.

Diferencia horaria

La diferencia horaria de Tokio con Madrid es de 8 horas en invierno y 7h 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.

Agua Potable

El agua es potable.

Electricidad



La electricidad en Japón es 100V, corriente alterna, a 50 hercios en el este de Japón (Tokio...) y a 60 Hz en el oeste (Osaka, Kioto...). Los enchufes son de 2 clavijas planas (tipo A).

Japan Rail Pass

Para moverte por Japón existe la posibilidad de comprar el Japan Rail Pass, un pase de trenes ofrecido por la compañía Japan Railways que permite utilizar todos los trenes de la JR (incluidos los trenes bala shinkansen) por el periodo de duración adquirido (1, 2 o 3 semanas). Si piensas ir a Kioto, Osaka, Hiroshima...con un par de trayectos ya has amortizado el bono que se compra antes de viajar al país (consultar).

Propinas y regateo

En Japón no se suele dar propina ya que un porcentaje del 10 al 15% en concepto de servicio es automáticamente añadido a la cuenta de los principales hoteles y ryokan, así como en los restaurantes de lujo. Regateo... solamente en los mercadillos. Por cierto, en los restaurantes no se paga en la mesa. Pide la cuenta y paga al salir, en la caja registradora.

Baños y Aseos



Los aseos "toire" (del inglés toilet), se señalan con mucha frecuencia con los kanji de: 男 otoko (hombre) 女 onna (mujer).

Prohibido fumar en la calle (caminando). Sí, en Tokio está prohibido fumar en la calle mientras se camina. En algunas esquinas, de pie, haciendo un alto en el camino verás a los fumadores que se concentran para echar un cigarrito junto a ceniceros al efecto.

Regalos.

En Japón los regalos son muy importantes. En la primera reunión de negocios el visitante extranjero será obsequiado con un regalo. Y si se es invitado a una casa japonesa es imprescindible llevar un regalo. Lo habitual es regalar productos alimenticios como frutas, té, galletas o chocolates, etc...o un algún producto u objeto del país de origen. Lo habitual es también recibir el regalo pero no abrirlo delante del oferente. Dos aspectos a tener en cuenta, reciprocidad y apariencia: El regalo no debe ser caro, lujoso u ostentoso puesto que el agasajado normalmente responderá en una futura ocasión y estaríamos obligándole a correspondernos de igual forma. La apariencia es sumamente importante. Los regalos van siempre envueltos y en esto los japoneses son unos artistas consumados. El arte de envolver regalos se denomina "tsutsumi". La envoltura del regalo expresa la emoción y sentimientos del oferente. En celebraciones como cumpleaños, bodas o en situaciones menos afortunadas como funerales, se suele entregar un sobre con algo de dinero; existe todo un código de sobres y colores, cada uno específico según la ocasión. En la envoltura tradicional se utilizan los "furoshiki", paños de tela como envoltorio.

5.5 Enlaces de interés

- <http://www.japan-guide.com/e/e2172.html>

5.6 Puntos fuertes

- Viaje original, destino singular.
- Desconocido por europeos y americanos.
- Itinerarios de gran belleza.
- Variedad de posibilidades adaptables a las condiciones del grupo y meteorológicas.
- Choque cultural. Gastronomía.
- Comodidad del viaje.
- Termas.

6 Otros viajes similares

- Japón. Camino Kumano Kodo. Senderismo y cultura
- Japón, Monte Fuji y trekking en los Alpes Japoneses
- Volcanes de Japón. Monte Fuji.

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com



7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608 +34 629 379 894

info@muntania.com www.muntania.com

Calle las Cruces 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).