

# AVVENTURA IN GIAPPONE: ESCURSIONI, TOUR IN BICI ED IN KAYAK



*"Percorri i sacri sentieri del Kumano Kodo, pedala lungo l'imponente Shimanami Kaido e attraversa la storica Kyoto ed infine vai in kayak nel Mare interno del Giappone."*

**Viaggi e Tour in Giappone**

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### **Giorno 1. BENVENUTI IN GIAPPONE**

Benvenuti a Tokyo: ricca di cultura urbana contemporanea, questa città caotica ha musei affascinanti e negozi di livello mondiale, nonché quartieri pieni di ristoranti e bar karaoke. La tua avventura attiva in Giappone inizia con un importante incontro di benvenuto alle 18:00, ma prima di allora puoi arrivare in qualsiasi momento della giornata. Se hai tempo, potresti dare un'occhiata alla mania di Shibuya Crossing o passeggiare nel quartiere alla moda di Harajuku: dipende da te! Dopo l'incontro, perché non riunire alcuni membri del gruppo di viaggio per una cena facoltativa in un ristorante locale: il leader del tuo gruppo conoscerà alcuni posti deliziosi dove andare. Struttura ricettiva Hotel (1 notte) Attività opzionali Tokyo - Tokyo dopo 5 avventure urbane - JPY13157 Tokyo - Kanpai Tokyo: bevande Shinjuku e avventure urbane al neon Nights - JPY11065 Tokyo - Un tour attraverso la cucina di Tokyo (con il mercato del pesce più grande del mondo) Avventura urbana - JPY8321 Tokyo - Shopping Tour Made In Japan: Curiosità Culturali Avventura Urbana - JPY11065 Tokyo - Entra nello spirito: l'avventura urbana di templi e santuari di Tokyo - JPY7660 Pasti inclusi Non ci sono pasti inclusi in questo giorno. Informazioni speciali È molto importante che partecipi all'incontro di benvenuto poiché raccoglieremo i dettagli assicurativi e le informazioni sui parenti prossimi in questo momento. Se farai tardi, informa il tuo agente di viaggio o la reception dell'hotel. Chiedi alla reception o cerca una nota nella hall per maggiori informazioni su dove si svolgerà l'incontro.

### **Giorno 2. ESCURSIONE A NAKASENDO**

Saluta Tokyo stamattina e sali su un treno verso la Nakasendo Way (circa 3,5 ore). Il Nakasendo è una rete storica che collega le stazioni postali, o shukuba, tra Tokyo e Kyoto nel periodo Edo. Oggi affronterai una sezione tra due di queste città di posta: Tsumago e Magome. Camminerai su un sentiero ben tenuto e segnalato attraverso la campagna boscosa e passando davanti alle case tradizionali dell'epoca. Sia Tsumago che Magome erano città in cui i viaggiatori stanchi riposavano durante il loro viaggio lungo la Nakasendo Way, e stasera avrai la possibilità di soggiornare in una pensione locale in città. Struttura ricettiva ryokan (1 notte) Attività incluse Tsumago - Waki Honjin Nakasendo Trail - Escursioni da Magome a Tsumago Pasti inclusi Cena Informazioni speciali La distanza percorsa odierna è di circa 9 chilometri e ci vorranno circa 2,5 ore a un ritmo facile. Si prega di notare che oggi è possibile soggiornare presso Tsumago o Magome a seconda della disponibilità delle pensioni della zona. Mentre viaggi con i mezzi pubblici per i prossimi giorni, inoltreremo il tuo bagaglio grande a Onomichi mentre tu porterai con te un bagaglio più piccolo a Tsumago. 1 bagaglio è incluso nel nostro servizio di spedizione bagagli. Se hai un bagaglio extra che desideri essere inoltrato da Tokyo a Onomichi, il costo sarà di circa 1800-2300 JPY a seconda delle dimensioni. Il tuo Leader sarà in grado di consigliarti l'importo esatto durante il tuo viaggio.

### **Giorno 3. ESCURSIONE A ONOMICHI**

L'inizio mattutino di oggi ti porterà in una breve escursione lungo un'altra sezione del sentiero Nakasendo fino alla stazione di Nagiso. Quindi prendi un treno regionale più uno shinkansen (treno proiettile) per Furukawa, collegandoti a un treno locale diretto a Onomichi (tempo di percorrenza totale di circa 5 ore). Onomichi è l'inizio della famosa pista ciclabile Shimanami Kaido e la città è associata a un gran numero di grandi personaggi letterari giapponesi. Ci sono vari templi, pagode e parchi che puoi esplorare con un paio di piacevoli passeggiate che li collegano, il più popolare è Temple Way. Dopo essere arrivato a metà pomeriggio in città, ti piacerebbe fare una passeggiata culturale lungo la Temple Way, o invece dirigerti verso il Parco Senkoji, dove avrai una vista a volo d'uccello della città e del Mare Interno. Se sei abbastanza fortunato da essere in Giappone

in primavera, i fiori di ciliegio sbocciano nei parchi qui! Stasera, perché non andare in città e prendere una cena a base di ramen in uno dei ristoranti lungo i vicoli: questi deliziosi spaghetti alla zuppa sono ciò per cui Onomichi è famoso. Struttura ricettiva Hotel (1 notte) Pasti inclusi Colazione Informazioni speciali L'escursione mattutina lungo il Nakasendo Trail è di circa 5 km (circa 1-1,5 ore)

#### **Giorno 4. SHIMANANI KAIDO - ONOMICHI: BIKING E KAYAKING**

Svegliati a Onomichi pronto ad affrontare una sezione dello Shimanami Kaido. Questa pista ciclabile di 60 km collega 6 piccole isole nel Mare Interno tra Honshu e Shikoku. Oggi attraverserai tre delle isole di collegamento, arrivando a Ikuchijima verso mezzogiorno. Le piste ciclabili sono ben stabilite e passerai accanto a caffè, santuari, piccole spiagge, ammirando i panorami mozzafiato delle isole punteggiate e dei piccoli villaggi di pescatori sul mare interno di Setouchi. Nel pomeriggio, scambia la tua bicicletta con un kayak e inizia a remare dalla zona di Sunshine Beach dell'isola. Più tardi, prendi un traghetto per tornare al porto di Onomichi (circa 40 minuti), prima di una serata rilassante. Struttura ricettiva Hotel (1 notte) Attività incluse Onomichi - Shimanami Kaido in bicicletta Isola di Ikuchijima - Kayak in mare Pasti inclusi Non ci sono pasti inclusi in questo giorno. Informazioni speciali La distanza in bicicletta di oggi è di circa 35 chilometri e ti fermerai lungo il percorso per visitare sezioni delle isole. L'attività di kayak da mare durerà circa 1 ora e mezza.

#### **Giorno 5. TREKKING A KYOTO**

Continua il tuo viaggio in Giappone con un treno locale e shinkansen fino a Kyoto (circa 3 ore). Originariamente fondata come Heian-kyo - "capitale della tranquillità e della pace" - nel 794 d.C., Kyoto fu la capitale del Giappone per oltre 1000 anni prima che l'imperatore e il governo si trasferissero a Tokyo. Per questo motivo, Kyoto è ricca di storia, con oltre 2000 templi, santuari e giardini. Dopo aver lasciato i bagagli all'alloggio, dirigiti con il tuo gruppo al Santuario di Fushimi Inari, una delle immagini per eccellenza del Giappone. Famosa per le sue migliaia di porte torii di colore rossastro, perditi in una delle reti di sentieri e assicurati di scattare alcuni scatti artistici. Segui il tuo leader per fare un'escursione su per la collina, lontano dalla maggior parte della folla, in modo da ottenere la vista migliore e l'atmosfera più tranquilla del luogo. Più tardi, unisciti al tuo leader in una visita alla storica area della città di Gion, dove potresti avvistare una geisha! Struttura ricettiva Hotel/Ryokan (1 notte) Attività incluse Kyoto - Fushimi Inari-Taisha Kyoto - Passeggiata nel distretto di Gion Pasti inclusi Non ci sono pasti inclusi in questo giorno. Informazioni speciali L'escursione Fushimi Inari è un viaggio di andata e ritorno di 5 km

#### **Giorno 6. TREKKING A KYOTO**

Dirigiti con il tuo gruppo a Ginkakuji, noto anche come il Padiglione d'argento. Costruita più di 500 anni fa, questa struttura, circondata da un'intricata architettura paesaggistica giapponese, è stata modellata sul Padiglione d'Oro, Kinakuji. Da Ginkakuji, diventa più attivo per un'escursione sul Monte Daimonji-yama, una delle migliori brevi escursioni a Kyoto. Dalla cima, avrai una vista panoramica della città e, in una giornata limpida, una vista fino alla collina di Yoshida-yama. Una volta tornato in città, il pomeriggio è tuo per scegliere la tua avventura, per quanto attiva o rilassante possa essere. Forse dai un'occhiata alla Cucina di Kyoto ai mercati alimentari di Nishiki, fai una visita al Castello di Nijo e al Palazzo Imperiale, o perditi nelle stradine a zigzag dei tradizionali distretti di Ninen-zaka e Sannen-zaka. Meglio ancora, riposati in uno dei sentos (tradizionali stabilimenti balneari) della città, un'esperienza da vivere almeno una volta in Giappone. Struttura ricettiva Hotel/Ryokan (1 notte) Attività incluse Kyoto - Ginkaku-ji (Padiglione d'argento) Kyoto - Escursione al Monte Daimonji-yama Pasti inclusi Non ci sono pasti inclusi in questo giorno. Informazioni speciali L'escursione di oggi durerà circa 2,5 ore (andata e ritorno).

### **Giorno 7. BIKING A KYOTO**

È di nuovo tempo di pedalare! Ritira le biciclette a noleggio e inizia a esplorare Kyoto su due ruote. Fermati prima al tempio Tofukuji, quindi pedala lungo il bellissimo fiume Kamogawa fino a Demachiyangin, fermandoti al tempio Daitokuji. Scopri il buddismo zen e prova il tuo zen qui, prima di risalire in sella e proseguire verso il tempio Kinkakuji, noto anche come il padiglione d'oro. Termina il ciclismo di oggi dopo esserti ricongiunto al fiume Kamogawa sulla strada e tornare al negozio di biciclette. Struttura ricettiva Hotel/Ryokan (1 notte) Attività incluse Kyoto - Kyoto in bicicletta Kyoto - Kinkaku-ji (Padiglione d'Oro) Kyoto - Tempio Daitokuji Pasti inclusi Non ci sono pasti inclusi in questo giorno. Informazioni speciali La distanza in bicicletta di oggi è di circa 29 chilometri e impiegherà circa 8 ore in totale.

### **Giorno 8. SHINGU - KOGUCHI**

Lascia la bici e prendi la rete ferroviaria giapponese, utilizzando il treno fino a Shingu. Visita il Santuario Kumano Hayatama Taisha, uno dei 3 santuari principali che fanno parte della rete Kumano Kodo. Dopo aver dato un'occhiata in giro, visita il Santuario di Kamikura, uno dei santuari più antichi e sacri di Shingu, che offre una vista mozzafiato sulla città di Shingu e sull'Oceano Pacifico. Passa a un autobus pubblico locale qui per Koguchi, dove riposerai per la notte e ti preparerai per l'escursione di domani. Struttura ricettiva Pensione (1 notte) Attività incluse Shingu - Santuario Kumano Hayatama Taisha Pasti inclusi Non ci sono pasti inclusi in questo giorno. Informazioni speciali Mentre viaggi con i mezzi pubblici per i prossimi giorni, inoltreremo il tuo bagaglio grande a Kii Katsuura mentre tu porterai un bagaglio più piccolo con te a Koguchi. 1 bagaglio è incluso nel nostro servizio di spedizione bagagli. Se hai un bagaglio extra che desideri essere inoltrato da Kyoto a Kii Katsuura, il costo sarà di circa 1800-2300 JPY a seconda delle dimensioni. Il tuo Leader sarà in grado di consigliarti l'importo esatto durante il tuo viaggio.

### **Giorno 9. TREKKING A KOGUCHI**

Il risveglio sarà presto, dato che oggi percorrerai parte del famoso Kumano Kodo, uno degli unici due percorsi di pellegrinaggio al mondo dichiarati Patrimonio dell'Umanità. Il Kumano Kodo è una rete di antiche vie di pellegrinaggio che collegano tre importanti siti religiosi, noti collettivamente come Kumano Sanzan. Nel corso dei secoli, il percorso di pellegrinaggio è stato utilizzato dalle famiglie imperiali e dalla nobiltà, dai guerrieri e dalla gente comune come parte della loro pratica spirituale e riflette un misto di credenze shintoiste indigene e influenze buddiste. Per le prime 2,5-3 ore è una salita in salita che supera gli 800 metri. Dopo aver raggiunto il passo Echizen-toge, seguire la cresta della foresta per un altro paio di chilometri fino a raggiungere il punto più alto, la casa da tè Funami-jaya a 868 m. Da qui, sono altri 4,4 km per Nachi Taisha, che è per lo più in discesa. Una volta arrivato, visita Nachi Taisha, un altro dei 3 santuari di Kumano, così come le cascate di Nachi. Quindi, prendi un autobus per Kii Katsuura per la notte. Struttura ricettiva Pensione (1 notte) Attività incluse Kumano Kodo - Escursionismo Kumano Kodo - Kumano Nachi Taisha Pasti inclusi Colazione Il pranzo Informazioni speciali La distanza percorribile odierna è di circa 15 chilometri su sentieri di montagna e impiegherà circa 7-8 ore. Questa è un'escursione impegnativa, nota alla gente del posto come un "pendio di rottura del corpo". Se non sei pronto per l'escursione oggi, c'è un'opzione per prendere l'autobus locale per le cascate di Nachi, esplorare quella zona da solo e incontrare il gruppo quando arrivano lì. Una volta iniziata l'escursione, sarà molto difficile tornare indietro.

### **Giorno 10. TOBA**

Dirigiti al mattino al più grande mercato del tonno del Giappone, Nachikatsuura, che afferma di avere il più alto volume di pescato di tonno in tutto il Giappone. I tonni, che vengono catturati nelle acque costiere con la pesca

con palangari, vengono qui venduti all'asta. Successivamente, prendi il treno per Toba. Toba è il luogo perfetto per rilassarsi dopo alcuni giorni di duro lavoro di escursionismo, ciclismo e kayak. All'arrivo, il tuo leader ti accompagnerà in una breve passeggiata di orientamento nel centro storico di Toba e ti darà la possibilità di fare un barbecue di pesce fresco per pranzo: ostriche, vero? Nel pomeriggio visita al famoso Museo Mikimoto Pearl Island. La pretesa di fama di Toba è come il luogo di nascita dell'industria delle perle coltivate e qui potrai assistere a come le subacquee Ama (donne che subiscono le perle) raccolgono perle in modo tradizionale. La sera, magari dai un'occhiata all'onsen nel tuo hotel: non c'è modo migliore per rilassare i muscoli tesi che immergerti nelle sorgenti termali con una vista straordinaria sulla baia. Struttura ricettiva Hotel (1 notte)  
Attività incluse Toba - Museo dell'isola delle perle di Mikimoto Kii Katsuura - Mercato del tonno Pasti inclusi Colazione

### **Giorno 11. OSAKA**

Al mattino, risali sul treno con destinazione Osaka. Arriva a Osaka verso l'ora di pranzo e fai un tour a piedi con il tuo leader nel famoso quartiere di Dotombori, un famoso quartiere dello shopping, del cibo e dell'intrattenimento della città. Di notte è illuminato da centinaia di luci al neon e insegne meccanizzate, tra cui la famosa insegna Glico Running Man e l'insegna del granchio Kani Doraku. Struttura ricettiva Hotel (1 notte)  
Attività incluse Osaka - Tour a piedi del distretto di Dotombori Pasti inclusi Colazione

### **Giorno 12. FINE DEL TOUR**

Senza attività pianificate per oggi, sei libero di partire a qualsiasi ora del giorno. Il check-out dell'hotel è solitamente intorno alle 10:00, tuttavia se hai una coincidenza successiva, potrai depositare i tuoi bagagli presso la reception dell'hotel durante il giorno. Pasti inclusi Non ci sono pasti inclusi in questo giorno.

<b>DATA PARTENZA</b>	<b>DURATA GIORNI</b>	<b>CODICE TOUR</b>	<b>QUOTA DI PARTECIPAZIONE</b>
-	12	1763	4650 €
<b>MIN. PARTE CIPANTI</b>	<b>AEROPORTO DI PARTENZA</b>		<b>GUIDA</b>
<b>OPERATIVO VOLI</b>			

### LA QUOTA INCLUDE

- PASTI: 4 Colazioni, 1 Pranzo, 1 Cena
- TRASPORTI: Barca, Autobus Pubblico, Metropolitana, Treno Proiettile, Treno Locale, Taxi, Trekking, Bike, Kayak
- PERNOTTAMENTI: 11 Notti in hotel/Ryokan
- ATTIVITA' INCLUSE: (Vedi nelle Note)

### LA QUOTA NON INCLUDE

- Volo intercontinentale dall'Italia A/R (Il volo aereo verrà quotato in agenzia su richiesta dell'interessato)
- Pasti non menzionati nel programma
- Tutto quanto non menzionato in "Cosa Comprende"
- Assicurazione viaggio

**INFORMAZIONI DI VIAGGIO**

**TRASPORTI DURANTE IL TOUR**

**GUIDE DURANTE IL VIAGGIO**

**PASTI**

**HOTELS**

**ASSISTENZA DURANTE IL VIAGGIO**

**VALUTA CONSIGLIATA PER LE SPESE**

**A CHI E' RIVOLTO QUESTO VIAGGIO**



**PRENOTA**

**RICHIEDI**  
**INFORMAZIONI**

**CHIAMACI CON TEL**  
**0432 21231**

Piazzale Gabriele D'Annunzio n.13 – 33100 – Udine – Italia  
Tel. +39. 0432 21231 Tel. +39. 0432 25400  
<http://www.mundoescondidoviaggi.com>  
Agenti IATA 3827668

D&P S.r.l. P. IVA 02398830303 - CCIA Udine n. 25774  
Aut. Reg. F.V.G n. 3124 - Polizza "Filo Diretto" n. 1505000904/E