



# Japan

Japan heeft een uniek karakter. Het is ultramodern, maar hangt ook erg aan oude tradities. De langgerekte bergketens zorgen ervoor dat bijna iedereen op de smalle zuidelijke kuststrook leeft, een soort "Japanse randstad". Naast de niet te missen top van de Mt. Fuji maken we ook kennis met het mooiste stuk van de Japanse Alpen. Daarnaast nemen we je mee langs een aantal culturele hoogtepunten.

- beklim de Mount Fuji
- 6-daagse huttentocht in Japanse Alpen
- 3 daags bezoek aan Kyoto
- verbaas je over de Japanse cultuur

## Tokyo en Fuji-san

Tokyo is een hypermoderne stad, met bijvoorbeeld de grootste vismarkt ter wereld. We bekijken de wolkenkrabbers (met 's avonds de neonreclames). Bij helder weer kunnen we in de verte de konische kegel van de Mt. Fuji (3776 meter) majestueus zien oprijzen. We kunnen nauwelijks bevatten dat we er 2 dagen later bovenop (kunnen) staan.

## Japanse Alpen

Na de Mt. Fuji reizen we, na een kort bezoek aan het voor Japanse begrippen, landelijke Takayama, verder naar de Japanse Alpen. Deze tocht loopt over de lengteas van de Alpen en over enkele van de mooiste toppen van Japan zoals de ruige Tsurugidake, de heilige Tate-yame en de spitse Yari-ga-take. Deze tocht is de droom van iedere Japanse trekker, als hij voldoende vakantie zou hebben. De toppen zijn ongeveer 3000 meter hoog en de paden volgen de graat, waardoor we echt schitterende uitzichten hebben. We slapen in berghutten en we gebruiken Japanse maaltijden. De route over de kam is niet overal even makkelijk te belopen, op sommige stukken moet je over ladders klimmen met steile afgronden onder je. Voor mensen met hoogtevrees is er altijd een alternatieve route mogelijk.

## Kyoto

Na de bergen rijden we met de hogesnelheidstrein, de Shinkansen, door naar Kyoto. Deze stad is modern, maar herbergt overal monumenten van stilte: de vermaarde Zen-tempels. Nergens is de natuur ver weg, hoewel soms teruggebracht tot een miniatuurwereld. We lopen hier gecombineerde natuurstadswandelingen. We maken ook een excursie naar Nara, de oude Japanse hoofdstad, met haar reusachtige Todaiji-tempel en naar keuze: Hiroshima met het Atoombom museum.

Bekijk [hier de foto's](#) (externe link).

## Opzet van de reis

Door het bergachtige karakter van Japan ben je makkelijk veel reistijd kwijt. Tijdens deze reis leer je Japan beter kennen dan alleen vanuit de bus of vanuit de trein. We zouden graag een stukje oplichten van de sluier van geheimzinnigheid waarmee Japan altijd een beetje is bedekt. De beklimming van de Fuji en de trektocht door de Japanse Alpen vormen de hoogtepunten van deze reis. We streven ernaar om de rugzak niet zwaarder te laten zijn dan 10 tot 12 kg zodat we ons op een ontspannen manier over de toch wel ruige paden kunnen voortbewegen. Natuurlijk mogen bij een reis naar Japan een kijkje in Tokyo en een uitgebreid bezoek aan Kyoto en omgeving niet ontbreken. Al gaande komen we nog door het historische stadje Takayama. Op deze manier maak je kennis met stukken schitterende natuur, maar ook met de heel aparte Japanse cultuur en de heel gastvrije en vriendelijke Japanners.

## Een opmerking vooraf

Het gaat hier om een avontuurlijke reis. Er zijn diverse factoren die onderweg onze reisplannen kunnen beïnvloeden, hoe goed de reis ook is voorbereid. Onderstaande reisbeschrijving geeft de hoofdlijnen van de reis weer. De reisleiding kan zich genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.

### dag 1 Vertrek

We vliegen vanuit Amsterdam naar de hoofdstad Tokyo.

### dag 2 Tokyo

Aankomst in Tokyo op het vliegveld Narita. Alles is keurig georganiseerd. Er is zelfs een beambte die je zegt naar welke balie je moet gaan voor je paspoort controle. Met de trein reizen we naar het hotel in de wijk Ueno.

's Avonds gaan we gelijk nog even de stad in. Natuurlijk willen we het Manhattan-achtige centrum even bekijken met de hoogbouw en de enorme hoeveelheid lichtreclames. We zijn hier in het hart van een grote wereldstad.

Eten doen we waarschijnlijk in een sushibar. Van allerlei soorten sushi (hapjes)schuiven aan je voorbij en je kunt steeds een schoteltje van de lopende band afpakken. De kleur van het schoteltjes zegt iets over de prijs. Na wat rondgelopen te hebben keren we weer terug naar het hotel. Kijk voor meer informatie over Tokyo [hier](#).

### dag 3 Tokyo

De traditionele vismarkt van Tokyo is tegenwoordig een handelaren markt, maar de omgeving is nog steeds de moeite waard. In de loop van de dag gaan we naar het Tokyo Metropolitan Government Building, een enorme wolkenkrabber van 243 meter hoog. Tot 2006 was dit het hoogste gebouw van de stad, sinds dat jaar is de Midtown Tower 5 meter hoger. Vanaf het observatiedek op de bovenste etage heb je een machtig uitzicht over de stad. Daarna kunnen we bijvoorbeeld gaan kijken in een van de vele 'red light districts' van Tokyo, Kabukicho.

## **dag 4 naar de Fuji**

Aan het einde van de ochtend gaan we met de metro naar het Shinjuku station, waar onze bus vertrekt richting de Mount Fuji. Eenmaal buiten de stad wordt het landschap heuvelig en groen. Na 2 uur rijden over de snelweg komen we aan in Kawaguchiko aan de voet van de Mt. Fuji. Bij helder weer zie je de prachtige kegel (al dan niet besneeuwd) van de vulkaan al voor je opdoemen. In Kawaguchiko nemen we onze intrek voor 2 nachten in een hostel. Afhankelijk van de beschikbaarheid slapen we in "western of japanese style" kamers. De "japanse style" kamers zijn meteen een verrassing. Er ligt een tatami-mat op de grond en elke avond verander je de `woonkamer` in een `slaapkamer`, door net als de Japanners de speciale slaapmatjes uit te rollen.

## **dag 5 beklimming van de Mount Fuji 3776 meter**

Met een taxi rijden we rond 04.00 uur naar nivo 5 op  $\pm$  2300 meter. Zo vroeg in de ochtend zijn de restaurants en souvenir shops nog gesloten, vanmiddag na de klim is het een drukte van belang met toeristen. Vanaf hier klimmen we naar nivo 10 op de top. Onderweg zijn alle winkeltjes dicht, want wij zijn hier na het seizoen. Het eerste uur is het pad vrij vlak maar na station 6 gaat het meest zigzaggend omhoog. Het pad is over het algemeen goed. Hoe kan het ook anders? In het hoogseizoen, in juli en augustus, gaan hier de Japanners met 10.000-den per dag omhoog. Het is ongeveer 1450 meter naar de top. Of er veel sneeuw ligt hangt natuurlijk af van het seizoen maar ook van de toestand op het moment zelf. Het is een prachtige wandeling met steeds dieper onder je de schitterende bossen en meren die de Fuji omringen. Bij helder weer heb je een prachtig uitzicht. Boven, op de kraterrand, kun je ook in de diepe krater kijken. Ga je voor de echte top? Dan moet je de kraterrand volgen tot aande overzijde, de 3776 meter hoge top is daar naast het weerstation.

In de middag dalen we af en keren we terug bij nivo 5 waarvandaan we de bus terug nemen naar Kawaguchiko. Om de laatste bus te halen is het vaak opschieten tijdens de afdaling.

## **dag 6 Kawaguchiko naar Takayama**

Ook deze ochtend vertrekken we vroeg richting het busstation. We reizen met de bus en trein naar Takayama op 500 meter hoogte in de bergachtige Hida provincie. We overnachten in een hotel in het centrum van het stadje. Takayama is voor Japanse begrippen een heerlijk rustige kleine overzichtelijke stad met bijna alle bezienswaardigheden op loopafstand.

`s Middags kunnen we een bezoek brengen aan de Takayama Jinya, het oude overheidsgebouw. Het heeft een indrukwekkende entree en het lijkt op een paleis. Er zijn verschillende ruimtes voor de ambtenaren, opslagplaatsen voor reservevoedsel etc.

## dag 7 Takayama

We verblijven twee nachten in Takayama. 's Morgens wandelen we wat rond over de markt langs de rivier, waar boeren (meestal oude vrouwen) uit de omgeving hun producten te koop aanbieden. De kern van het stadje bestaat uit traditionele houten huizen, waar vroeger ambachtslieden, Samoerai en sake brouwers woonden en werkten.

Daarna lopen we de zgn. tempelroute (in het district Higashiyama Teramachi) die net buiten het centrum van het stadje ligt. De route is 3½ km lang en er staan 13 tempels en er zijn 5 heilige plaatsen. De omgeving is vaak heel mooi met grote cederbomen en vele trappen. In de tempels (zo ze open zijn) zie je mooie beelden en andere waardevolle kunstobjecten. Nu begrijp je beter waarom Takayama ook wel “klein Kyoto” wordt genoemd.

Tegen één van de bergwanden van Takayama ligt Hida Takayama Folk Village. Dit is een openluchtmuseum van oude Japanse boerderijen uit omgeving hier verzameld. Vaak worden hier demonstraties gegeven hoe men in vroegere tijden producten maakten. Tegenover dit museum, aan de andere kant van het dal, ligt het gebedshuis van de Mahikari-sekte. Het is een gigantische tempel met een grote rode zon op het gouden dak. Dit is dan ook het wereldcentrum voor deze sekte, die alle religies in zich verenigd ziet. Vandaag treffen we de laatste voorbereidingen en doen eventueel de laatste kleine inkopen voor onze trektocht die morgen start.

## **dag 8 Takayama - Kamikochi – Chogatakehut 2660 meter**

Over een bergweg dwars over de Japanse Alpen, langs afgronden en door tunnels rijdt de bus van Takayama naar Kamikochi op 1500 meter hoogte. We laten de overvloedige bagage in de opslag in Kamikochi achter. De enorme parkeerplaats (er mogen hier trouwens geen particuliere auto's komen) staat vol met bussen. Voor de meeste Japanners in deze bussen is het doel een foto te hebben van zichzelf op de beroemde hangbrug waar je zicht hebt op de Okuhodaka top en de rivier, op ongeveer 10 minuten lopen van Kamakochi.

### **Japanse Alpen**

We bevinden ons hier in het hart van de Japanse Alpen. De bergtoppen reiken tot hoogtes van boven de 3000 meter en de dalen liggen op ongeveer 1500 meter. We maken een prachtige en uitdagende trek vanuit Kamikochi de berghelling op en over de graat van een hoefijzervormige bergkam rond en weer terug. De trek duurt 6 dagen en we nemen zo weinig mogelijk mee.

De eerste wandelmiddag lopen we langs de brede Azusa-rivier. De bossen filteren het zonlicht en we kijken aan alle kanten tegen de bergwanden op. Misschien komen we onderweg apen tegen. Bij de Tokusawa-hut gaan we recht omhoog door een oerbos op weg naar de Chogatake hut. Dit is een pittige klim van ongeveer 4 uur. Het laatste uur wijkt het bos voor lager struikgewas waardoor je kunt zien hoe geweldig we zijn gestegen. We lopen nu hoog boven de vallei en na 20 minuten zien we de hut al liggen vlakbij het hoogste punt in de buurt: Cho-ga-take (2664 meter).

### **De Japanse berghut**

In vergelijking met de meeste Europese alpenhutten zijn de hutten in Japan wat primitiever. In de hutten (op de Yokoo hut na) die wij tijdens deze trek aandoen is er geen stromend water. Wel staan er zelfs in de hutten de `vendingmachines`, automaten waar je bier, frisdrank en blikjes koffie en thee kunt kopen. Men hanteert vroege tijden, zowel voor het opstaan en ontbijt (05.30uur) alsook voor het avondeten (18.00 of 17.30 uur) en slapen gaan. Je slaapt op tatami matten in meerpersoons kamers en je krijgt dekens. Je hoeft dus alleen een lakenzak en kussensloop voor het kersenpitten kussen mee te nemen. De hutten zijn vaak gelegen op geweldige uitzichtpunten en ze bieden plaats aan tussen de 50 en 650 personen. Water wordt verzameld uit regenwater, of per helikopter in grote tonnen aangevoerd. Het avondeten is er typisch Japans, met vele schaaltes, met rijst, visjes, miso-soep en groenten. Men is steeds weer benieuwd of het ons lukt om met stokjes te eten of ons in te passen tussen de Japanners. Er komen tenslotte niet veel westerlingen. Vandaar dat je hun warme belangstelling geniet.

## **dag 9 Over de Jonen-dake naar de Daitensjo hut 2877 meter**

Vandaag volgen we de graat van de bergketen. Het pad is beurtelings goed maar dan weer nauwelijks te vinden. Het pad bij Jonen-dake is heel rotsig en enige handigheid hierin komt van pas. De route loopt pal over de smalle top van de Jonen-dake (2877 meter). Op de top is een klein bergheiligdom en van daar af zie je net niet de 400 meter lager liggende hut waar we lunchen. De afdaling kan her en der wat steil zijn. 's Middags klimmen we eerst weer omhoog en lopen we verder over de kam naar de Daitensjo hut.

## **dag 10 Daitensjo naar Yari-ga-take 3054 meter**

De vierde dag is met 6 uur lopen een van de langere dagen. De hele dag lopen we over de bergkam. 's Morgens gaat het eerst naar beneden langs de Otenjo hut en dan zuidwaarts weer klimmend naar de Nishidake hut. Daarna buigen we af naar het zuidwesten en dalen weer 300 meter voor we aan de laatste klim voor vandaag beginnen naar de hut naast een van de spectaculairste toppen van de Japanse alpen: de Yari-ga-take, de vijfde hoogste berg van Japan. Je zult ook echt wat moeten klimmen aan kettingen en op stalen ladders. Bovenop wacht je een wijds panorama.

De beklimming van de Yari-ga-take is populair in Japan, het is een mooie top (de Matterhorn van Japan) en de berg is goed toegankelijk. Er staan 3 hutten aan de voet van de berg, de grootste heeft een capaciteit van 650 personen! Wij zijn er gelukkig buiten het vakantieseizoen en nu is het een stuk rustiger.

## **dag 11 en 12**

De route die hieronder beschreven wordt is alleen maar onder goede omstandigheden te doen met deelnemers die geen last hebben van hoogtevrees. Mocht niet aan alle voorwaarden zijn voldaan dan wordt een andere, minder steile route genomen. E.e.a. ter beoordeling van de reisleader.

Er is een prachtige alternatieve route mogelijk waarbij je in de Karasawa vallei weer aansluit bij de groep. Voor de Minami-dake hut daal je dan af richting de Yokoo hut.

## **dag 11 trek naar Kitaho-dake 3093 meter**

Vanochtend vroeg beklimmen we de Yari-ga-take en staan met de Japanners bij zonsopkomst op de top. Hoewel niet technisch van aard moet je toch gebruik maken van ijzeren laddertjes en staalkabels vanwege de steilte van de route.

Na het ontbijt lopen we verder, eerst afdalend, later weer stijgend naar de top van Obami-dake. Dan volgen we 2 uur de graat naar de Minami-dake goya (hut). Na deze hut begint de steile afdaling en komen we in de `daikiretto`. Van 3033 meter dalen we af naar 2764 meter en vervolgens weer omhoog naar 3093 meter. Dit is het spannendste stukje in de trektocht. Naast je voeten moet je op veel stukken ook je handen gebruiken en omhoog en omlaag klimmen. Het duurt tussen de 3 en 4 uur afhankelijk van weersgesteldheid en vaardigheid van de deelnemers. Het laatste stuk van de dag is geweldig spectaculair met schitterende uitzichten alle kanten op. In de Kitaho-dake hut kun je even heerlijk bijkomen op de veranda.

## **dag 12 langs de Okuhodaka top naar de Yokoo hut 1620 meter of Karasawa hut**

Na de overnachting in de Kitaho-dake hut zijn er 2 route keuzes. Voor degenen die het gisteren spannend genoeg vonden bestaat de mogelijkheid om via een gemakkelijk pad af te dalen naar de Karasawa vallei. Bevalt het klimmen en klauteren je wel, dan kun je vanochtend door naar de Hotakadake hut en uiteindelijk naar de 2 of 3 na hoogste berg van Japan, de 3190 meter hoge Okuhodake.

Beneden je ligt de Karasawa vallei, dit is de herfstkleurenvallei van de Japanse alpen en mochten we hier in weekend zijn en de herfstkleuren zijn op het hoogtepunt, dan is het een drukte van belang. In het informatiecentrum en zelfs op een weerkanaal op de TV, kun je zien hoe ver de herfst gevordert is en op welke hoogte je de mooiste kleuren aantreft. De Japanners komen beladen met fotoapparatuur om het allemaal vast te leggen.

Door de bossen dalen we af naar de eerste hangbrug over de rivier. Eenmaal daar gaat het pad nog maar licht op en neer voordat we bij de grote hangbrug komen waar ook de Yokoo hut staat (dit is een populaire hut en kan erg snel volgeboekt zijn, indien niet meer beschikbaar overnachten we in de Karasawa hut, in de Karasawa vallei).

## **dag 13 terug naar Kamikochi, verder naar Takayama en Kyoto**

De zesde en laatste wandeldag in dit gebied lopen we langs de rivier naar Kamakochi. Als het qua tijd meezit kunnen we nog even op bezoek in het Visitor-center.

We halen onze bagage op en stappen op de bus naar Takayama. Daar gaan we per trein verder naar Nagoya en daar met de supersnelle trein naar Kyoto waar we 's avonds aankomen.

's Avonds maken we globaal kennis met de stad, we kunnen bijvoorbeeld een kijkje nemen in het stationsgebouw, een uitspatting van fantastische moderne architectuur. Vanaf de loopbrug op de 11 etage heb je een indrukwekkend zicht op de stad en de beroemde Kyoto-Tower. Hoewel alle gidsen vooral de grote hoeveelheid en schoonheid aan de oude gebouwen loven is Kyoto toch ook een grote moderne Japanse metropool met veel hoogbouw, veel verkeer en een rechthoekig stratenplan.



## **dag 14 Kyoto**

Deze stad die 1000 jaar lang de hoofdstad geweest is van het keizerrijk, staat vol met de mooiste tempels, paleizen, villa's en tuinen van Japan.

Kyoto is een stad die niet zwaar gebombardeerd is in de Tweede Wereldoorlog, waardoor veel van al dit moois nog overeind staat. Alleen in Kyoto kun je eenvoudig een week verblijven en nog het gevoel hebben dat je niet alles gezien hebt.

### **Tempeldag Kyoto**

Van de vele tempels en paleizen zullen we vandaag een paar van de belangrijkste bezoeken.

- Aan de noordoost kant van Kyoto liggen 2 tempels vlakbij elkaar. De Rokuonji-tempel, beter bekend onder de bijnaam Kinkaku-ji. Met zijn Gouden Paviljoen dat op het water lijkt te drijven, is de tempel een van de bekendste toeristische trekpleisters van Japan. Even verderop vind je temidden van fantastische tuinen de Ryoanji tempel. Hier kun je heerlijk wandelen in de typisch Japanse parktuinen met veel waterpartijen en eilandjes. Het bekendste deel van deze tempel bestaat uit de beroemdste ZEN-tuin. Als je deze tuin voor 't eerst ziet dan kun je er de schoonheid niet vanaf zien. Het is een rechthoek van 30 meter lang en 10 meter breed. Er liggen 17 stenen met hier en daar wat mos in een - op een speciale manier geharkte - zee van zandgrind. Hoe langer je er naar kijkt hoe meer gedachtes en fantasieën deze tuin oproept.

- In de omgeving van het station staat de Sanjusangen-do tempel (of Rengeo-in) met de duizend en een boeddha's in een prachtig houten gebouw. De originele tempel stamt uit 1164, het grote houten beeld van een 1000-armige Kannon is in 1254 gemaakt.

- Iets ten zuiden van de stad staat de Fushimi Inari tempel met de duizenden rode toripoorten. Inari heiligdommen zijn gewijd aan de kami van de graanoogsten, je ziet er altijd de stenen vossen met de typerende rode slab voor. De huidige toripoorten zijn geschenken van Japanse zakenlieden die hiermee voorspoed beogen. Achter deze Shinto tempel, die zonder meer een bezoek waard is, loopt een wandelpad de berg op. Over het pad heen staan duizenden rode toripoorten, waar je al klimmend onder door loopt.

Je kunt er ook voor kiezen om 's middags naar het achter het station gelegen National Disaster Prevention Centre te gaan. Hier kun je je oefenen in hoe te handelen in geval van rampen zoals: brand, een aardbeving, een orkaan of ontsnappen uit een brandend hotel. Er zijn een aantal simulatiekamers waar je daadwerkelijk getraind wordt om deze situaties te ervaren en er mee te leren omgaan.

## **dag 15 Excursie naar bijvoorbeeld Hiroshima en het Miyajima eiland**

Deze dag kun je naar eigen idee invullen. Je kunt bijvoorbeeld naar Hiroshima gaan. In 2 uur brengt de Shinkansen je naar deze moderne stad. Daar kun je een bezoek brengen aan het indrukwekkende atoombom museum, dat je zal herinneren aan een andere tijd, toen deze stad weggevaagd was. Het bezoek zal tussen de 3 en 5 uur in beslag nemen en je niet onberoerd laten. Ben je vroeg opgestaan dan kun je ten zuiden van Hiroshima het Miyajima eiland bezoeken met de 'drijvende' tempel en grote tori. Ook in Kyoto zelf is veel te zien en te doen, een fietstochtje naar het bamboe bos of een bezoek aan het stripboeken museum zijn de moeite waard.

## **dag 16 Excursie naar Nara - Osaka**

Vandaag vertrekken we vroeg naar de nabijgelegen oude hoofdstad Nara. Deze veel kleinere plaats herbergt tal van indrukwekkende tempelcomplexen met als letterlijk hoogtepunt de Todai-ji. Dit is één van de grootste houten gebouwen in Azië met binnen in een grote zittende Boeddha en naast hem twee leerlingen. Verder staat Nara bekend om zijn loslopende (tamme) herten. Je kunt ze voeren, maar dan loop je wel de kans dat je de verdere wandeltocht gezamenlijk moet ondernemen met een kudde herten. Naast de Todaiji staan we stil bij enkele andere tempels en wandelen we langs een stenen lantarenpad waarin het verleden rijke burgers een lantaren (vaak in duo) schonken aan de stad Nara. Aan het einde van de middag reizen we naar Osaka waar we in de avond het vliegtuig naar Amsterdam nemen.

## **dag 17 en 18 Osaka-Amsterdam**

Aan het einde van de middag vertrekken we weer richting Nederland. De volgende dag vroeg in de ochtend komen we aan in Amsterdam.

## Data

Heen	Terug	Prijs	Ticket vanaf
15 sep 2025	02 okt 2025	€ 2695	€ 1015

[Boeken Optie](#) Gegarandeerd vertrek

## Bij de prijs inbegrepen

- \* luchthaven transfers (indien de vlucht bij ons geboekt is)
- \* alle overige (groeps-)transport per trein en bus (niet naar Hiroshima)
- \* Nederlandse reisbegeleiding
- \* alle overnachtingen; in hotels, pensions en berghutten op basis van twee- en/of meerpersoonskamers
- \* entreegelden in Takayama voor openluchtmuseum en de Jinya
- \* entreegelden in Kyoto voor de 4 genoemde tempels
- \* medicijn- / EHBO-kit
- \* online voorbereidingsbijeenkomst
- \* reserveringskosten
- \* bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

## Niet bij de prijs inbegrepen

- \* vlucht Amsterdam-Tokyo, Osaka-Amsterdam (deze kan via ons geboekt worden)
- \* reis- en annuleringsverzekering
- \* alle maaltijden, drankjes (± € 50,-- per dag)
- \* persoonlijke uitgaven (frisdrank, alcoholica, souvenirs)
- \* overige entrees (musea, heiligdommen)
- \* excursie Hiroshima (facultatief, treinretour kost ± € 180,--)
- \* toeslag eenpersoonkamer (soms mogelijk in Tokyo en Kyoto; afhankelijk van beschikbaarheid)
- \* vervoer naar en van Schiphol
- \* wijzigingskosten € 35,--

## Groepsgrootte

Minimaal 6 reizigers  
Maximaal 9 reizigers

De reis kan ook bij 5 reizigers gegarandeerd worden, er is dan een toeslag van € 125,-- per persoon.

Deze reis wordt uitgevoerd met Nederlandse reisbegeleiding.

## Klimaat

Begin mei loopt het kwik al gauw op tot 20 C met uitschieters naar 30 C. De luchtvochtigheid valt dan nog mee. In de bergen kan er dan nog sneeuw liggen van de afgelopen winter.

In de maand juni tot en met half juli is het regenseizoen, dat veel lijkt op de regen in Nederland alleen dan wat frequenter en warmer (ongeveer 30 C). In die periode is het lekker in de bergen met temperaturen van 15 C (2000 m) tot enkele graden onder nul (3776 m), afhankelijk of er sneeuw ligt of niet.

Eind september en oktober is het vaak nog erg warm in Tokyo en Kyoto, reken op temperaturen tussen de 20 en 30 graden. Regenen kan het in Japan altijd.

In de bergen kan er al sneeuw liggen, al kan het net zo goed dagenlang mooi weer zijn.

## Tijd

In de zomer is het tijdsverschil met Japan 7 uur, in de winter is het tijdsverschil 8 uur. In Japan is het later als in Nederland.

## Elektriciteit

Japan heeft het Amerikaanse systeem met het 2 platte pinnentjes stekker-systeem en waarvoor je een aparte voorzetstekker moet kopen. Ook is de sterkte van de elektriciteit soms wat zwakker dan bij ons en werkt je elektrisch scheerapparaat niet. Wel laadt het je batterijen op, het duurt alleen iets langer.

## Geld

Men kan overal tijdens werktijden op de postkantoren pinnen, soms ook bij enkele banken met het Maestro logo naast de automaat. In de grote steden Kyoto en Tokyo zijn er postkantoren die 24 uur open zijn. Ook in de 24 uur supermarkttjes van 7-eleven kun je met de Nederlandse pinpas terecht. Reken op extra uitgaven ter hoogte van 500 tot 700 Euro.

Een aantal Nederlandse banken heeft standaard de mogelijkheid tot geldopnames in landen buiten Europa geblokkeerd en een limiet voor een geldopname per keer vastgesteld. Wanneer je met de bankpas wilt pinnen in het buitenland, vraag dan de bank jouw bankpas te deblokken voor geldopnames in landen buiten Europa en informeer naar de limiet.

Voor de actuele wisselkoers [klik hier](#). (Oanda.com)

## Fooien

Japan is waarschijnlijk het enige land ter wereld, waarbij het niet op prijs wordt gesteld dat men fooien geeft. Geef je na een tevreden maaltijd wat extra's, dan word je tot buiten het restaurant achtervolgd om het teveel aan geld terug te krijgen van de van slag zijnde ober.

## Telefoon en email

Je kunt goedkoop een telefoonkaart kopen waarmee je naar Nederland kunt bellen. Je moet dan echter wel een code intoetsen voor je aan het Nederlandse net-nummer begint. Email kan soms gratis in de hotellobby's en in sommige internetcafe's. Er zijn niet veel internetcafe's, de moderne Japanner internet massaal op zijn mobieltje, waarmee hij zelfs televisie kijkt. In het openbaar vervoer zie je echter geen Nederlandse taferelen, waarbij men kan horen hoe men elkaar bekust door de telefoon. Iedere Japanner zet het geluid van zijn mobiel uit in het openbaar vervoer!

## Visum en paspoort

Je hebt voor een reis naar Japan geen visum nodig. Je paspoort dient geldig te zijn tot na verblijf.

## Procedure van vertrek

Het ticket ontvang je van de reisleiding op de luchthaven op de dag van vertrek. Heb jij of de reisleiding een afwijkend vluchtschema, dan ontvang je het ticket uiterlijk een week voor vertrek. Zorg ervoor dat je minstens 3 uur van te voren aanwezig bent op de luchthaven.

## Vaccinaties

Voor Japan zijn geen vaccinaties nodig. Ook zijn er geen malaria tabletten nodig, de malariamug komt hier namelijk niet voor. Kraanwater is veilig om te drinken, afgeraden wordt het echter wel om te drinken uit berggrivertjes.

## Over de uitrusting

### *Schoeisel*

Wij raden bergwandelschoenen aan met een stevige profielzool. Het is belangrijk dat je schoenen erg goed zitten, omdat je er elke dag uren op moet lopen.

- \* Wanneer je nieuwe schoenen moet kopen, verdient het aanbeveling om tot 1 maat groter te kopen dan je werkelijke maat (pas ze met een paar extra sokken).
- \* Je voeten hebben namelijk de neiging om op te zetten, als je wat langer op een dag loopt. Daar komt nog bij dat je bergaf niet met je tenen in de knel komt.
- \* Als je nieuwe schoenen moet kopen, loop ze dan goed in.
- \* Soms moet je over modderige paden, regen en door sneeuw lopen, dus een redelijke mate van waterdichtheid is handig.
- \* Een goede profielzool geeft je beter grip op de wat steilere paden en rotsachtige ondergrond bij het klimmen.

### *dag) Rugzak*

- \* Voor de spullen die je tijdens het lopen nodig hebt volstaat een dagrugzak. We adviseren een dagrugzak met een inhoud van  $\pm 35$  liter (of meer).

### *Lakenzak*

- \* Omdat het hier een bestemming betreft met grote temperatuurverschillen adviseren wij tevens een lakenzak mee te nemen.

## Paklijst

### Slaapspullen

- \* lakenzak
- \* kussensloop

### Kleding

- \* 3 p Wandelsokken
- \* 2 st Thermo shirts
- \* 1 st korte broek
- \* t-shirts
- \* 1 st dunne fleece
- \* 1 st Trekkingbroek
- \* 1 st Dik fleece vest ( Windstopper)
- \* 1 st Gore-tex windjack
- \* 1 st Regenbroek
- \* 1 p Onderhandschoenen
- \* 1 p Handschoenen met windstopper
- \* 1 st Haarband of muts
- \* 1 st Pet of sjaal
- \* 1 st Zonnebril

### Diversen

- \* plunjebaal/ flightbag
- \* rugzak 40L
- \* waterfles 1 L
- \* reddingsdeken
- \* hoofdlamp
- \* batterijen voor lamp
- \* camera + accu's
- \* zitlap

### Schoenen

- \* wandelschoenen
- \* gamachen
- \* sportschoenen of sandalen

### Diversen

- \* loopstokken ( telescoop)
- \* documenten/geld
- \* paspoort
- \* credit card (optioneel)
- \* contant geld (Euro's)
- \* pinpas
- \* reis/bergsport verzekering
- \* ziektekosten verzekering
- \* kopie paspoort

### Medicijnen

- \* paracetamol 400mg
- \* sporttape

- \* second skin of compeed
- \* betadine / sterilon
- \* pleisters

#### Toilet artikelen

- \* zeep
- \* shampoo
- \* washandje of gastendoekje (om je op te frissen in de hutten)
- \* desinfectie gel voor de handen (voor de trek)
- \* handdoek
- \* tandenborstel
- \* tandpasta
- \* zonnebrand crème
- \* lipcare
- \* kam / Borstel
- \* spiegeltje
- \* papieren zakdoekjes
- \* toiletpapier

### Verzekering

We stellen een adequate reisverzekering verplicht. Een annuleringsverzekering raden we sterk aan. Beide soorten verzekeringen kun je via ons afsluiten. Indien de reisverzekering wordt afgesloten via derden dan willen we graag voor vertrek de volgende gegevens van je ontvangen: verzekeringsmaatschappij, polisnummer, alarmnummer. Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kunnen de reisleiding en Nunatak snel handelen.

### Categorie trekking 3 en categorie rugzak 1

*Categorie trekking 3:* de lichtere treks, waarin soms een zware dag zit waarop je méér moet stijgen (soms > 1000 meter) en langer moet lopen (soms > 6 uur), dan in categorie 2. Gemiddelde looptijd per dag bedraagt ongeveer 5 uur. Na een zware dag is er altijd een lichte dag of een rustdag.

*Categorie rugzak 1:* Deze zwaarteaanduiding geven we in combinatie met aanduiding voor de zwaarte van de trekking.

Je draagt je eigen bagage tijdens de huttentocht (kleding, drinkwater, lakenzak). Gewicht rugzak 8-12 kg.

De wandeltochten in de bergen duren tussen de 5 en 7 uur en de zwaarte is ook afhankelijk van de weersgesteldheid. Er wordt in een rustig tempo gelopen, zodat we de tijd hebben om te genieten van de indrukwekkende natuur om ons heen en de niet te vergeten uitzichten over bergen en dalen.

De stijgingen en dalingen op een dag variëren van enkele honderden meters tot circa 1450 meter op Mount Fuji. De route in de Japanse Alpen volgt een dag een klettersteig-achtig pad met stalen ladders en kabels.

De zwaarte zal verder afhangen van de gesteldheid van de paden. Soms ligt er sneeuw, soms zijn de paden wat glibberig door regenachtig weer, soms zal er een stormachtige wind over de bergkammen waaien.