

# NOORD EN MIDDEN ALPENROUTE

THEMA REIS H, 24 DAGEN Route: Tokyo - Kamakura - Hakone/ Mt. Fuji - Kawaguchiko - Omachi Spa - Mt. Tateyama - Kurobe Alpenroute Toyama - Ainokura - Ogimachi/Shirakawago - Takayama - Kamikochi - Japanse Alpen - Matsumoto - Tsumago village - Kyoto

Individuele wandeltocht in de Japanse Alpen. Ontdek Japan (zoveel mogelijk) te voet. Dit reisschema is een suggestie. Omdat u individueel reist, kunt u uw eigen tempo aanhouden en hoeft u niet persé exact dit reisprogramma te volgen, maar u dient met het oog op het reserveren van de accommodatie wel de route van tevoren vast te leggen.



- Vertrek dagelijks mogelijk
- U reist per trein o.a. Shinkansen (met gereserveerde plaatsen)
- Beste reistijd: mei-okt.
- Bagage-voorzienende service, zie pag. 50

## DAG 1 • Vertrek Schiphol.

**DAG 2** • Aankomst op **Tokyo** Narita Airport. U reist op eigen gelegenheid van Narita airport naar uw hotel in Tokyo. U kunt hiervoor alvast in Nederland een Airportbusticket kopen.

**DAG 3** • Vrij programma in **Tokyo**. Een bezoek waard zijn zeker de beroemde Tsukiji Vismarkt waar u de meest verse sushi van Tokyo kunt eten, het Ginza Kabuki theater en de wijk Ginza, Tokyo's meest exclusieve winkel- en uitgaansdistrict. Ook kunt u vanuit Hamamatsucho een boottocht over de Sumida Rivier naar Asakusa maken en Tokyo's prachtige bruggen vanaf het water zien. Bezoek vervolgens de nabijgelegen Asakusa Kannon Tempel in de oudste wijk van Tokyo met veel leuke winkeltjes vol met kunst, kunstnijverheid en souvenirs. Vervolgens kunt u nog rondwandelen in de typische volkswijk Yanaka die als een van de weinige nog aan het Tokyo van voor de oorlog herinnert.



Tokyo

**ALTERNATIEF** • begeleidde Tokyo Dynamic Dagtour, zie pag. 42.

## DAG 4 • Vrij programma.

Suggesties: Bezoek het Edo-Tokyo Museum (bij station Ryogoku) over de geschiedenis van **Tokyo** of ga naar het Sumo Museum. Ook heel leuk om in rond te kijken in deze buurt zijn de wholesale winkels in Asakusabashi. Een andere mogelijkheid aan de andere kant van de stad is de Meiji schrijn bij Yoyogi Park in de wijk Harajuku. U vindt hier veel winkeltjes, coffeeshops en restaurants met terrasjes. Brengt u ook eens een bezoek aan het centrum van de jongerencultuur en bakermat van nieuwe trends en mode: de wijk Shibuya. Het is maar één station van Harajuku verwijderd. Andere suggesties voor een regenachtige dag: het

Nezu Museum (Japanse & Chinese kunst), Idemitsu Museum in Hibiya (calligrafie, ukiyo-e houtsneden & keramiek).

**ALTERNATIEF** • begeleidde Edo Tokyo tour, zie pag. 42.

**DAG 5** • In een klein uurtje reist u per trein van Tokyo station naar de ruim elf eeuwen oude stad **Kamakura**. Met uw folder over de bezienswaardigheden in Kamakura gaat u op stap. U kunt hier gemakkelijk alles te voet doen. Natuurlijk bezoekt u de Daibutsu (Grote Boeddha) van 12 meter hoog en de kleurrijke Tsurugaoka Hachimangu schrijn, ook dichtbij het station van Kamakura. De toegangsweg staat in mei vol bloeiende azalea's en wordt in april gesierd door de kersenbloesems. De hortensia's zijn in juni op hun hoogtepunt. Bezoekt u tevens de fraaie Zen-tempels zoals Enkakujii.

**TIP:** Verblijf in prachtige, maar eenvoudige ryokan in het nabijgelegen Zushi.

**ALTERNATIEF** • begeleidde Kamakura Wandelexcursie (pag. 42).

## DAG 6 • Kamakura - Hakone.

Vandaag reist u van Kamakura naar Hakone, aan de zuidkant van Mt. Fuji en hebt u de hele dag om het prachtige nationale park Hakone/Mt Fuji te ontdekken. In de Edo tijd was Hakone een belangrijke controlepost dat het shogunaat in Tokyo -toen Edo genaamd- tegen ongewenste gasten moest beschermen. In Hakone-machi is een replica van deze controlepost gebouwd. Andere trekpleisters in het gebied zijn Lake Ashi met uitzicht op Mount Fuji, de vulkanische poelen en hete bronnen. Er zijn veel wandelroutes maar ook veel andere vervoersmogelijkheden in dit gebied. Op het station van Odawara of in Hakone kunt u een kaart van het gebied krijgen. Hier zijn ook Odakyu Free Passes van 2 of 3 dagen te koop waarmee u van zeven verschillende soorten vervoer in het gebied gebruik kunt maken. Een boottocht over het meer van Ashi behoort ook tot de mogelijkheden net als de kabelbaan van Togendai die u via de bergtop van Sonzan naar Gora brengt. Ook het bergtreintje vanaf Gora kunt u gebruiken. En als u per kabelbaan (gereduceerd tarief met Free pass) vanaf het meer van Ashi de berg Komagatake opgaat, kunt u genieten van het indrukwekkende panorama over het gehele Mt. Fuji / Hakone National Park. Overnachting Hakone.

**TIP:** Verblijf van eenvoudige tot topklasse ryokans mogelijk. Verblijf in traditioneel hotel of hotel aan meer van Ashi met prachtig onsen- hotspringbad.

**ALTERNATIEF** • Begeleidde Fuji-Hakone dagtour, zie pag. 42.

## DAG 7 • U reist vanuit Hakone per bus naar Fuji Yoshida aan de voet van Mt Fuji.

In de zomer gaat u Mt Fuji vanaf hier beklimmen. Een bus brengt u naar het 5e station halverwege Mt Fuji. Vandaar begint de klim, heen duurt ca 6-8 uur, de afdaling ca. 4 uur. U overnacht in een berghut (uitsluitend slaapzalen) en u eet wat de Japanse pot schaft (avondeten en ontbijt zijn inclusief). Als u vroeg opstaat, kunt u genieten van de weergalozes zonsopgang. Buiten het zomerseizoen (of indien u in het zomerseizoen niet in een berghut wilt overnachten) overnacht u in een minshuku of ryokan in Oshino, niet ver van Lake Yamanakako of in Kawaguchiko met een geweldig uitzicht over het meer van Kawaguchiko en op **Mt Fuji**. Het kimono- museum in Kawaguchiko is een bezoek waard. In de ryokan kunt u tot rust komen en heerlijk ontspannen in een onsen.



Mt. Fuji

**DAG 8** • U vervolgt de reis per trein die u via Otsuki, Matsumoto en Shinano-Omachi naar **Omachi-Spa** brengt. Na aankomst kunt u heerlijk ontspannen in een onsen. Er zijn hier vele ryokan (waaronder ryokan die behoren tot de "Secret ryokan of Japan") en ryokanhôtels met zowel een binnenbad als een 'rotenburo' buitenbad.

**DAG 9** • Vandaag is één van de hoogtepunten van uw reis, zowel in figuurlijke als in letterlijke zin! U volgt namelijk de route dwars door de bergen van Kurobe naar **Tateyama**, naast Fujisan en Hakusan een van de drie heilige bergen van Japan. U begint al vroeg in de ochtend en maakt gebruik van verschillende soorten vervoer zoals trolleybussen, kabelbanen en high-landbussen. Uiteraard legt u ook enige etappes lopend af. De **Tateyama-Kurobe Alpenroute** is de mooiste korte route door de Japanse Alpen.

U ziet er ongelooflijke bergpanorama's, vergezichten en zeer afwisselende flora en fauna tot op 3000 meter hoogte!

**TIP:** Mocht u ervoor gekozen hebben om een paar dagen met een huurauto te reizen, dan kan deze tegen betaling naar het einde van de route worden gestuurd.

U blijft na deze avontuurlijke tocht in een hotel of ryokan in Toyama of Takaoka, tenzij u ervoor kiest om halverwege de Tateyama-Kurobe route te overnachten, dan schuift alles 1 dag op.



minshuku, Ainokura

**DAG 10** • Per trein en bus reist u naar het historische bergdorpje **Ainokura** dat op de Werelderfgoedlijst van UNESCO staat. Het is een klein dorp dat bestaat uit grote indrukwekkende gassho-zukuri stijl ("in gebed gevouwen handen") boerderijen. De steile dikke rieten daken zijn zo ontworpen dat ze een laag sneeuw van meer dan 3 meter dik kunnen weerstaan. Ainokura ligt verborgen tussen de steile hellingen van de bergen. Het was juist de ontoegankelijkheid van het gebied dat de stichters van de dorpjes in deze omgeving deed besluiten zich hier te vestigen. Zij, de Heike of Taira-clan, waren namelijk als verliezers uit de strijd tegen de Minamoto- of Genji-clan gekomen (in de historische strijd in 1181 tussen de Taira's en de Minamoto's) en zochten een goede plek om zich verborgen te houden. Het deel van Ainokura waar u verblijft, heet ook nog steeds "Taira-mura". U vindt hier ook het Ainokura Folklore Museum en een papiermakerij. Het eten gemaakt uit verse lokale producten wordt hier met de andere gasten rondom de "irori" (vuurplaats) gegeten, een onvergetelijke ervaring.



Shirakawago

**DAG 15** • U verlaat **Kamikochi** (of Shin Hotaka Spa in de periode nov. - eind april) en reist per bus en trein via Matsumoto naar **Tsumago** in de Kiso vallei. Tsumago is een oude pleisterplaats op de pelgrimsroute tussen Tokyo en Kyoto. De tijd lijkt hier stil te hebben gestaan. U verblijft hier twee nachten in een ryokan of minshuku.



Kamikochi

**DAG 16** • Vrij programma in **Tsumago**. Wandelt u langs de oude pelgrimsroute, de Kyu-Nakasendo, tot Magome. U krijgt hier echt het idee dat er elk moment een samoerai uit de bosjes op de weg kan springen! Probeer u onderweg eens de 'Goheimochi' (geroosterde rijstkoekjes met zoete saus) in één van de traditionele theehuisjes in dit gebied. De route tot Magome is het mooist, u zult onder de indruk raken van de sereniteit van de natuur en de prachtige rijstvelden. Bijzonder sfeerful is ook een wandeling 's avonds door de straten van Tsumago, waar de traditionele houten huizen zacht verlicht worden door traditionele papieren lantaarns. Andere dorpen in de omgeving die een bezoekje waard zijn Kiso-Fukushima en Narai.

**DAG 17** • U reist naar **Kyoto** en heeft de rest van de dag vrij om uit te rusten of om de stad al te gaan verkennen. Kyoto, de oude hoofdstad van Japan (794-1868), ontstond in de Heian periode (794-1185). Het heette toen ook Heiankyo. Sinds die tijd is Kyoto het centrum van de Japanse cultuur en de zetel van de Keizerlijke familie. U kunt hier dus kennismaken met 1200 jaar geschiedenis en cultuur!

Kyoto is zeer rijk aan tempels, schrijnen, villa's en tuinen. In de Muromachi periode (1333-1568) werden her en der enorme tempelcomplexen met prachtige tuinen gebouwd, gewijd aan het Zenboeddhisme. Aan het eind van de 16e eeuw kwam Toyotomi Hideyoshi aan de macht en werd Tokyo, destijds Edo genoemd, de politieke hoofdstad van Japan. Kyoto bleef echter de spirituele hoofdstad en zetel van de keizerlijke familie. Het is eenvoudig onmogelijk om hier een opsomming te geven van alles wat er in Kyoto te zien valt.

**ALTERNATIEF** • één van de begeleide Kyoto ochtend- of middagexcursies, zie pag. 45.

**DAG 18** • Vandaag wordt een echte wandeldag, voornamelijk in het oosten van **Kyoto**. U wandelt langs het 'Philosopher's Path' en het oude Sosui kanaal van de Zentempel Ginkakuji (het Zilveren Paviljoen) U komt onderweg veel theehuizen, galeries, restaurants en winkeltjes tegen. Verder passeert u o.a. Eikando tempel, bekend om de fraaie kleuren in de herfst en Nanzenji tempel, dat van origine een buitenpaleis van keizer Kameyama was; verder passeert u de Chion-in tempel, één van de grootste van het land, de Yasaka schrijn en Maruyama Park. U komt uiteindelijk aan bij Kiyomizudera die beroemd is vanwege de unieke houten verandaconstructie. Na het diner in Pontocho, het traditionele uitgaanscentrum van Kyoto, kunt u nog een wandeling maken in de geishawijk Gion. De kans is groot dat u hier een paar Maiko (geisha-in-opleiding) tegenkomt.

**DAG 19** • Vandaag doet u het westen van **Kyoto** aan: Arashiyama & Sagano. Dit is een waar wandelparadijs en een onverwachte oase van groen op maar 20 min. treinen van de drukte van de stad. Uw wandeling start bij station Arashiyama-Saga. Op tien minuten lopen vindt u de Tenryuji Zentempel met een prachtig aangelegde tuin. Loopt u hierna richting de rivier die u oversteekt via de befaamde Togetsu-kyo brug. Rechts kunt u een roeiboortje huren om een uurtje tussen de beboste oevers van de Hozukawa te varen. Het is ook ontzettend leuk om met de Trokko ressha (open trein) naar Kameoka te rijden (20 min.) en met een open boot over de

spectaculaire Hozu rivier met -overigens volstrekt ongevaarlijke- stroomversnellingen in 2 uur terug naar Kyoto te varen.

**Suggestie:** looger 1 of 2 nachten in een minshuku of ryokan in **Arashiyama**. (1pv overn. Kyoto). Ook in de hieronder genoemde Ninnaji tempel kunt u overnachten. De mooiste tempels en huizen van en nabij Arashiyama zijn: Tenryuji Zentempel, Jojakkoji tempel. Verder wandelen (plm. 4 km) naar Ninnaji tempel: prachtige Sakura kersenbloesem eind maart; Ryoanji tempel: beroemde Zentempel met Zen tuin (rotsen en geharkt zand). Tenslotte Kin-kakuji, het Gouden Paviljoen met zijn prachtige tuin.

**DAG 20** • Maak vanuit **Kyoto** een uitstapje naar het prachtige **Kibune-** en **Kurama** gebied, een dorpje aan de Noordrand van Kyoto met fraaie tempels, een heerlijk wandelgebied en een mooie natuur. Of bezoek het rustieke dorp Miyama-Kitamura, gelegen in de Kitayama bergen ten noorden van Kyoto. Er komen hier nog niet veel toeristen maar het is een geliefde vestigingsplek voor kunstenaars en een prachtig wandelgebied. Bijna alle huizen hebben rieten daken. Het is per openbaar vervoer slecht te bereiken, dus 1 dag autohuur raden we hier van harte aan (Tozai regelt dit graag voor u).

**DAG 21** • U reist per trein naar **Nara**, dat vóór Kyoto de hoofdstad van Japan was (710-784). Toen heette het nog Heijokyo. In de Nara periode kreeg het Boeddhisme hier een ferme voet aan de grond. De Todaiji tempel uit de 8e eeuw omvat o.a. de grootste uit hout opgetrokken constructie ter wereld en een kolossaal Boeddhabeeld. De opvallende vermiljoenkleurige Kasuga Shinto schrijn is een prachtig voorbeeld van de Japanse architectuur. Er staan hier 3000 lantaarns uit het midden van de 8e eeuw. Bezoek ook het Nara National Museum. Aan het eind van de dag reist u terug naar Kyoto.

**DAG 22** • Maak vanuit **Kyoto** een dagtrip naar het aangrenzende dorpje **Ohara**, 1 uur per bus vanaf Kyoto station, dat wordt gekenmerkt door zijn landelijkheid en prachtige herfstkleuren in de 2e helft van november. Voor de tuin van de Sanzenin tempel is heel erg mooi.

**DAG 23** • Dagtrip per trein en bus naar het **Miho Museum** voor Oosterse kunst (check de openingsdagen en -tijden, gesloten op maandag, website: <http://www.miho.or.jp>) en het nabijgelegen pottenbakkersdorp **Shigaraki**. De architectuur van het museumgebouw, dat geheel ingebed is in de landelijke omgeving, is van de hand van I.M. Pei en is minstens even indrukwekkend als de omvangrijke collectie van het museum. De schoonheid van de natuur, architectuur en kunst smelt hier in prachtige harmonie samen. Het is niet eenvoudig om bij het Miho Museum te komen; We kunnen vanuit **Kyoto** een ochtend- of middagexcursie naar Miho boeken. We kunnen ook een dag een auto voor u huren zodat u het museum en het pottenbakkerdorp Shigaraki op 1 dag kunt bezoeken.

**DAG 24** • Einde van de reis. U gaat op eigen gelegenheid per shuttlebus naar **Osaka** Airport.

**Excursiesuggesties** (zie Facultatieve excursies op pag. 42-44)

**In en nabij Tokyo:**

- Dagtour Tokyo Dynamic Tour met theeceremonie
- Edo Tokyo tour
- Kamakura wandeltour
- Fuji-Hakone tour

**In en nabij Kyoto:**

- Kyoto ochtend- of middagtour
- Kyoto Special Night incl. theeceremonie
- Maiko Night
- Miho excursie of 1 dag autohuur

**TOZAI VERLENGINGSUGGESTIE:**

Voeg na Kamikochi of Takayama het berggebied en **hotspringparadijs** Shin Hotaka onsen, Tochio-onsen of Fukuchi-onsen toe. Wandelparadijzen in de Alpen; we kunnen er prachtige ryokan of minshuku met spectaculaire hotsprings voor u reserveren!

**DAG 11** • Vandaag reist u per bus naar het verderop gelegen **Ogimachi** dat tevens op de Werelderfgoedlijst van Unesco staat. Het stuk van Ainokura/Shimonashi tot Kami Taira kunt u lopend afleggen langs de linkerover van de Shokawa rivier. Dit is een regionaal natuurpark. Vanaf Kami Taira neemt u vervolgens de bus naar **Ogimachi/Shirakawago**. U stapt uit bij de halte Ogimachi Jinjamae. U overnacht in één van de oude boerderijen met hun typische rieten daken, die als minshuku dienst doen.

**DAG 12** • 's Ochtends vertrekt u per bus naar het historische **Takayama** dat in een vlakte tussen de bergen van de prefectuur Gifu ligt. Takayama is een niet al te grote, maar daarom ook gezellige provinciehoofdstad die gemakkelijk te voet te bezichtigen is. Takayama heeft vooral landelijke bekendheid vanwege de festivals die in de lente en herfst plaatsvinden (14 en 15 april en op 9 en 10 oktober).

Mocht u deze missen dan is er in deze stad nog ontzettend veel te zien, bijvoorbeeld het Hida Folk Village, een openluchtmuseum waar u oude Japanse boerderijen kunt bezichtigen; Takayama-shi Kyodo-kan (Local history museum); de oude traditionele houten huizen in de wijk Sanno-machi Suji. Er zijn hier veel leuke winkeltjes waar lokale crafts worden verkocht. Fietsen zijn te huur vlakbij het station voor plm. 200 yen per uur. Een bezoek aan Takayama tenslotte is niet compleet zonder het befaamde Hida-beef met miso-saus gegeten te hebben!



Takayama

**DAG 13 EN 14** • Van begin mei-eind okt: Vanuit **Takayama** per bus naar **Kamikochi**, hoog gelegen in het hart van de Japanse Alpen. De machtige pieken van de Japanse Alpen omringen u. Buiten het dorpje zelf wagen zich niet veel mensen, ook al zijn de prachtige wandelpaden tot voorbij het Tokusawa gebied (1,5 - 2 uur wandelen vanaf Kamikochi) niet steil. Hier kunt u eendeloos wandelen ook zonder bergervaring, en als u de Hodaka of de Yarigatake wilt beklimmen (dan moet u wel een ervaren klimmer zijn!), breidt u dan uw reis hier uit.

's Avonds geniet u van de Alpen en de Alpenlucht. Overnachting in ryokan-hotel in Kamikochi.

N.B. Van nov. - eind april, wanneer Kamikochi gesloten is, kunt u in het midden in de Alpen gelegen Shin Hotaka Spa overnachten. De reisduur per bus vanaf Takayama is ca. 1 uur. Zeer de moeite waard is om in Shin Hotaka de Alpenreuzen met de kabelbaan (Shin Hotaka Ropeway) te gaan bekijken. Alle ryokans hebben binnen- en buiten hotspringbaden, vaak spectaculair aan woeste rivieren gelegen of met uitzicht op de reuzen van de Japanse Alpen.