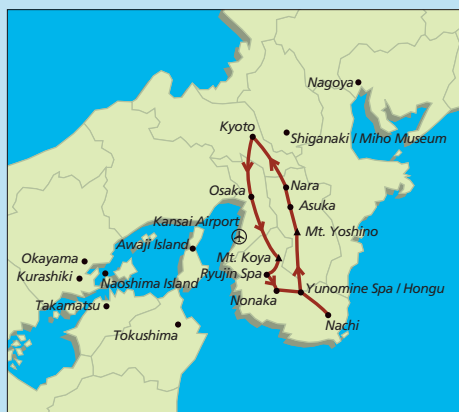


AVONTUURLIJKE WANDELTOCHT OVER HET JAPANESE PLATTELAND

THEMA REIS K, 16 DAGEN - INDIVIDUEEL

Route: Osaka - Mt. Koya - Ryujin Onsen - Nakahechi (Pelgrimsroute naar de 3 Grote Kumano Schrijnen) - Yoshino - Asuka - Nara - Kyoto



- op individuele basis
- Vertrek dagelijks mogelijk.
- Verlengen mogelijk.
- Bagage-voorziening service, zie pag. 50

Wandeltocht Individueel

Wilt u deze reis liever niet in een groep maar individueel maken? Bijvoorbeeld omdat de data u niet uitkomen of omdat u geen uren kunt/wilt lopen over (soms vrij steile) bergwegen? Of gewoon omdat u minder wilt lopen en wat meer per openbaar vervoer of deels met autohuur wilt reizen? Dat kan met enige aanpassingen. U vindt deze op het inlegvel.

Vertrek is dagelijks mogelijk.

Niet inbegrepen: gids, lunches, vervoer bagage en geen maaltijden inclusief in Kyoto.

Er zijn elke maand diverse georganiseerde wandeltochten met verschillende routes in geheel Japan van licht tot vrij zwaar, maar het uitgangspunt is altijd wandelen en genieten en het platteland zien, zeker niet bergbeklimmen.

De tochten hebben niet altijd dezelfde route als de wandeltocht die hieronder wordt beschreven. Er zijn ook tochten in de Japanse Alpen, op Hokkaido, in Noord-Japan (Tohoku), rondom Kyoto en op Kyushu en Okinawa etc. Het stencil (een Word document) met de andere wandeltochten zenden wij u op verzoek per email toe.

Moeilijkheidsgraad: middelmatig

Een goede conditie en wandelervaring vereist. Geen bergervaring vereist want dit is een wandeltocht. We lopen weliswaar wel over oude, soms steile of glibberige bergpaden maar beklimmen geen bergen.

Kleding: solide wandel- of soepele bergschoenen, dikke sokken, korte broek/shorts, zonnebril, regenkleding, stok met rubberend.

Vervoer: (tussen de plaatsen als er niet gewandeld wordt): busje.

Bagage: (niet meer dan 1 koffer of rugzak p.p.) wordt dagelijks apart vervoerd naar uw accommodatie. Kleine, lichte rugzak nodig tijdens de wandeling.

Maaltijden: dagelijks volpension, behalve in Kyoto.

Accommodaties: In Nara en Osaka comfortabele hotels in het centrum. Op het platteland overnacht u in traditionele ryokan en minshuku. Deze hebben niet altijd bad/wc in de kamer

maar badkamers op de gang (aparte baden voor mannen en vrouwen.) Een éénpersoonskamer is in ryokan en minshuku niet mogelijk. U deelt dan een kamer met iemand anders van dezelfde sekse.

Belangrijk: De route kan vanwege allerlei omstandigheden aangepast worden (weer, conditie v/d paden, verkeer etc.) Dit is ter beoordeling aan de gids.

Introductie: Alhoewel minder spectaculair en ongenaakbaar dan de bergen van de Japanse Alpen, zijn de beboste bergen van het Kii schiereiland (ten zuiden van Nara) altijd beschouwd als heilig door Japanners. Onze eerste overnachting is in een mooie tempel op Mt. Koya, geboorteplaats van het Shingon (Zuivere Woord) Zen Boeddhisme. De Pelgrimroutes naar de drie heilige Schrijnen van Kumano (de Kumano Hongu Schrijn, de Kumano Nachi - en de Hayatama Schrijn) werden populair in en na de Heian Periode (794-1185), toen de keizerlijke familie en de adel verlossing begonnen te zoeken in Sangaku Shinko, het geloof in de bovennatuurlijke kracht van de bergen, in plaats van in de gewone religieuze praktijken van die tijd. Keizer Gotoba (1180-1239) maakte zelfs 30 pelgrimstochten naar Kumano en bracht zijn gedachten en gevoelens tot uitdrukking in de Kumano gedichten. Deze waardevolle documenten worden tegenwoordig bewaard in de Yomei Storehouse archieven in Kyoto.

Hete bronnen zijn hier in overvloed en enkele van de oudste hete bronnen van Japan zijn te vinden op het Kii schiereiland. We volgen het meest zuidelijke deel van de oude Nakahechi pelgrimsroute gedurende ca. 65 km. Het pad bestaat vaak uit stenen trappen en voert door wouden met eeuwenoude Japanse ceder. Wandelend over deze paden kun je je eenvoudig een voorstelling maken van de tijd, eeuwen geleden, waarin edelen en pelgrims deze zelfde stenen treden beklimmen.

De pelgrimsroute eindigt in Nachi waar uw unieke tempel-accommodatie uitzicht biedt op de hoogste waterval van Japan. Na een week wandelen, verlaten we de bergen via het stille bergdorp Yoshino om de oude hoofdsteden Asuka en Nara te bezoeken. We bezichtigen hier de bezienswaardigheden en wandelen over het vrij vlakke lieflijke platteland over de Yamanobe-no-michi (letterlijk 'het pad langs de bergen').

In Kyoto maakt u een meer kosmopolitische kant van Japan mee. Korte wandelingen voeren ons langs Japanse tuinen en andere belangrijke culturele en historische plekjes. We bezoeken ook het prachtige ultramoderne Miho Museum (van architect Pei) nabij Shigaraki, en er zal uiteraard ook tijd zijn voor wat inkopen en om te genieten van de prachtige verlichte stad.

Routebeschrijving van dag tot dag

DAG 1 • Vertrek Schiphol.

DAG 2 • Aankomst Osaka. Naar Mt. Koya.

U wordt opgehaald van Osaka Kansai Airport en maakt in Osaka kennis met de andere deelnemers. We gaan van Osaka-Namba station per trein naar Mt Koya, centrum van de Shingon School van het esoterische Zen-Boeddhisme. We gaan het laatste stuk met de kabelbaan van Gokurakubashi aan de voet van de berg naar Mt Koya. Het avondeten bestaat uit shojin ryori (priesterpot, Boeddhistisch vegetarisch eten). Overnachting in een Boeddhistisch klooster.

DAG 3 • Mt. Koya - Ryujin onsen

In de ochtend maken we een wandeling langs de interessantste plekjes van Mt Koya inclusief Okunoin, het Mausoleum van Kobo Daishi, de stichter van de Shingon Sekte. Kobo Daishi wordt door de Japanners meestal Kukai genoemd. De naam Kobo Daishi (Grote Meester) kreeg hij postuum. Aan weerszijden van dit indrukwekkende pad, omringd door hoge cipressen en 's avonds verlicht door ontelbare lantaarns, zien we meer dan 100.000 grafstenen, monumenten voor keizers, shogun, daimyo, oude heersers en dichters.

In de middag rijden we zuidwaarts van Mt Koya over de prachtige Koya-Ryujin Skyline weg naar een zeer bijzondere oude ryokan in Ryujin onsen. Deze ryokan is in 1999 door de Japanse regering uitgeroepen tot 'Cultureel Erfgoed'. Donker-gewreven houten vloeren en grote witte cederhouten baden; heerlijke seizoensgerechten worden voor het avondeten geserveerd. Overnachting in deze wonderschone oude ryokan.

DAG 4 • Wandeling naar Nonaka.

Het serieuze wandelen begint! (plm.21 km, ca. 8 uur) Een korte rit per minibusje brengt ons naar het beginpunt van onze 4-daagse wandeltocht over het Nakahechi pelgrimspad van de heilige Oude Kumano Pelgrimsroute. Vanaf het beginpunt bij Takejiri Oji (een Oji is een tempeltje waar je rust, mediteert en bidt) klimt het pad vrij steil omhoog naar het boven in de bergen gelegen dorpje Takahara. De "Nakahechi" is uitgeroepen tot een van Japans Nationale Historische Paden. De paden zijn duidelijk aangegeven en er zijn op sommige plaatsen stenen gelegd om het klimmen gemakkelijker te maken. Hoewel ze zich nooit vertonen, schijnen er kleine beren in de Kumano bergen te zijn. Wie zich wel af en toe laten zien, zijn herten en everzwijnen. Enkele keren stoppen we en rusten we wat bij schrijnen langs de weg. Enorme cederbomen rond de kleine tempel bij Nonaka no Ipponsugi markeren het einde van onze eerste wandeldag. We brengen de nacht door in een platteland-minshuku waar het avondeten rond de open haard (irori) geserveerd wordt.

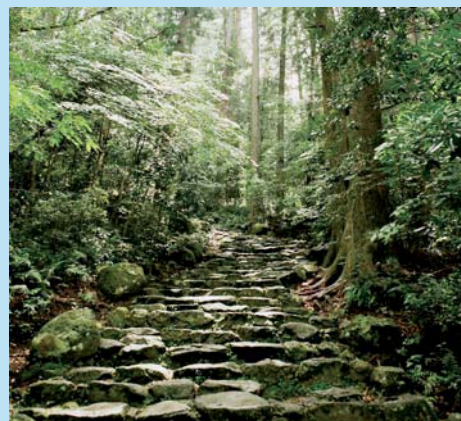


Grote Kumano Schrijn, Hongu

DAG 5 • Wandeling naar de Grote Kumano Schrijn in Hongu (ca. 21 km; 8 uur)

Het pad slingert zich door de bergen naar het kleine bergdorp Yunomine onsen, een van de oudste natuurlijke hete bronnen-dorpen van Japan. Je voelt je hier vredig en ver verwijderd van de bewoonde wereld en terwijl je Jizo beelden passeert (Jizo-beelden zijn kleine beeldjes voor gestorven kinderen; Jizo is de beschermgod van kinderen) borrelt er een onverklaarbare drang in je op om snel ons doel te bereiken: de 3 grote heilige schrijnen van Kumano, die steeds dichterbij komen. De edelen uit vroegere tijden plachten langs het pelgrimspad te rusten bij de zgn. Oji, (kleine rust- en gebedsplaatsen) om zich er te verfrissen en om gedichten te schrijven. Hun gedichten staan gegraveerd in stenen monumenten langs het pad. Onze wandeltocht eindigt bij de zeer belangrijke Grote Kumano Schrijn in Hongu. Hier heb je in het hart van de heilige bergen van Kumano; dit gebied werd beschouwd als de ingang naar het land van Yomi, de "andere wereld" waar de geesten in de Japanse Mythologie heen gingen.

De klassieke stijl van de architectuur van de **Kumano Hongu Schrijn** smelt perfect samen met de omringende bergen en wouden. De schrijn gebruikt als mythologisch symbool een raaf met drie poten, die de Hongu, Nachi en Hayatama schrijnen moeten voorstellen (hetzelfde symbool wordt gebruikt door de Japanse Voetbalbond! De schrijn vermeldt dit vol trots!)



Kumano

We overnachten in het piepkleine bergdorpje **Yunomine** in een comfortabele ryokan met een binnen - en openlucht hot-springbad, gevoed door lokale hete bronnen! Heerlijk is het om in het medicinale hete bronnenwater te liggen, zalig voor je vermoeide ledematen net als trouwens 's ochtends vroeg voor het ontbijt een hetebronnenbad nemen; ze zijn 24 uur per dag geopend! Het ei bij het ontbijt zou best wel eens gekookt kunnen zijn in het 90 graden hete sulfurbronnetje op straat midden in het dorpje.

In het piepkleine bronnetje (Tsuboyu) middenin het dorpje kunt u tegen geringe kosten een bad nemen in wat volgens de Japanners het beste bronnen water van heel Japan is. Ze komen dan ook van heinde en ver om in dit prachtige bronnetje te baden. (Het is afsluitbaar!)



Yunomine onsen

DAG 6 • Wandelen naar Koguchi (ca. 13,5 km, 6 uur)
Vandaag maken we een lange, maar milde klim over de Kogumotori Pass (470 m.) naar Koguchi. Overnachting in of nabij Koguchi.

Dag 7 • Wandelen naar de Grote Schrijn van Nachi. (ca 16 km, 6 uur) De laatste 16 km van de wandeling over het Nakahechi Pad is een lange klim over de Ogumotori Echizen Pass (870m), gevolgd door een afdaling naar de Nachi Schrijn. U komt terecht in een onwaarschijnlijk mooie omgeving waar u het gevoel krijgt dat u er nooit meer weg wilt. De schrijn en het tempelcomplex bieden uitzicht op de Nachi-no-taki waterval, de hoogste van Japan (133 m.). We overnachten hier in een eenvoudige ryokan vlakbijde serene Sonshoin tempel, een passende plaats om te rusten na een lange wandeling. De tempel heeft een prachtige tuin en een fantastisch uitzicht op de waterval en het omringende woud.

Als u erin slaagt om om 05.30 op te staan, kunt u (echter alleen indien bij boeking opgegeven!) deelnemen aan de ochtendmeditatie van de priesters, een unieke ervaring.



Nachi Kumano

DAG 8 • Busrit naar Mt. Yoshino

Vanochtend, na een laatste blik te hebben geworpen op de Nachi waterval, rijden we door de Omine bergen Noordwaarts naar het boven op een bergrichel gelegen dorp Yoshinoyama. Yoshino staat bekend om de mooiste Kersenbloesems van Japan (begin- medio april) en om de mooiste herfstkleuren van Japan (begin- mid november). De ryokan waar we overnachten heeft een hele mooie tuin, aangelegd door de grote Thee-meester Sen no Rikyu van de Urasenke School.

Een ontspannen nacht in een comfortabele herberg, ook weer met mooie hot-springbaden.

DAG 9 • Van Yoshino naar Asuka.

's Ochtend verkennen we het wonderschone dorp Yoshino en brengen een bezoek aan de Mikumari Schrijn en de Kinpusenji Tempel (hoofdtempel van het Shugendo Zenboeddhisme van bergmonniken); daarna genieten we van een kuzu noedel lunch. In de middag reizen we naar het dorp Asuka. Overnachting in een minshuku.

DAG 10 • maandag Asuka

Asuka, aan de zuidelijke rand van de Nara-vlakte, was de eerste hoofdstad van de eerste verenigde staat van Japan "Yamato". Japan 's bescheiden equivalent van het Engelse Stonehenge bevindt zich hier in Asuka, dat ook een aantal enorme keizerlijke tumuli en graven heeft. Het oudste Boeddhistische beeld is gevonden in Asuka, een dorp dat zeer strikte bouw- en planning-regels heeft en deels nog de plattelandschape heeft weten te behouden die je zo mist in grote delen van Japan. We bezoeken een kunstnijverheidsworkplaats, het Asuka Aizome Senshokukan, waar u gelegenheid krijgt om te proberen op de traditionele manier te verven - misschien leuk om het resultaat als souvenir mee naar huis te nemen? Dit is het huis van een ex-NHK (NHK: Japanse staats Televisie) journalist die een enorme collectie indigoverf Aizome stoffen heeft en ook een verzameling klokken, gemaakt van klei (meer dan 10,000!). Lunch bestaat uit heerlijke zelfgemaakte boekweit noedels. In de middag verkennen we het Asuka gebied op de fiets, vergezeld van een lokale gids. Overnachting in minshuku.

DAG 11 • Wandeling over het prachtige Yamanobe No Michi pad, het oudste wandelpad van Japan. Vandaag lopen we van de Miwa Schrijn naar **Tenri** over het pad dat letterlijk "pad naast de Bergen" heet. Er is wel af en toe een hellinkje maar over het algemeen is het, ondanks de nabije bergen, vrij vlak. Het pad brengt ons langs akkers en door een mooie, landelijke omgeving. Onderweg stoppen we even om koude Miwa noedels te eten. Overnachting in hotel in het centrum.

DAG 12 • Nara sightseeing

Vandaag wandeling in het Nara Park, met gids. Vele van Japans belangrijkste Culturele schatten zijn te vinden in het Nara gebied. Het gebied heeft 8 objecten op de Unesco Werelderfgoedlijst staan. De Todaiji tempel, de Nigatsu-do en Sangatsu-do halls, de



Grote Boeddha, Nara

Kasuga schrijn, de Shinyakushi-ji tempel, de Kofuku-ji tempel, het Shosoin treasure House, de Isuien Garden. Ook het Nara Nationale Museum en het Nara City Museum of Photography bevinden zich in of nabij Nara Park. Het park is tevens het tehuis van meer dan 1000 vrij rondzwervende herten. De Todaiji tempel met de **Grote Boeddha** (Daibutsu-den) is het grootste houten gebouw ter wereld, het Boeddhabeeld is een 16- meter hoog bronzen beeld van de kosmische Dainichi Boeddha, waarin 437 ton brons en 130 kg goud verwerkt is. Voordat het 300 jaar geleden werd herbouwd, was het ontzagwekkende bouwwerk zelfs nog groter dan nu.

In de middag is er tijd om te relaxen of wat in Nara rond te kijken. Overnachting in hotel in het centrum.

DAG 13 • Naar Kyoto

Naar Kyoto. Na aankomst een noedel-lunch, daarna gaan we **Ginkakuji**, het Zilveren Paviljoen bekijken, waarna we over het prachtige Filosofenpad wandelen naar Nanzenji tempel. 's Avonds diner in onze ryokan geserveerd door een in traditionele kimono geklede hostess. Overnachting in een ryokan.

DAG 14 • Kyoto & Miho museum nabij Shigaraki

In de ochtend bezoeken we het prachtige, ultramoderne Miho Museum nabij Shigaraki, van de beroemde architect I.M.Pei; Het museum is uitgehouwen in de bergen, waarbij je het gevoel krijgt dat je een serene wereld in gaat waar de tijd stil lijkt te staan. Het museum is bijna even spectaculair als het Guggenheim in Bilbao. In de middag keren we terug naar Kyoto waar we wat tijd hebben om rond te kijken of te winkelen. Diner in de ryokan.

DAG 15 • Kyoto

Kyoto is zo speciaal dat het jaren zou duren om alles wat het te bieden heeft te zien en te begrijpen. 's Ochtends bezoeken we het prachtige oude koopmanshuis Nijoi Jinya. Na de lunch bezoeken we het fabuleuze Nijo Castle, eens het Kyoto verblijf van de Shogun, de feodale heersers van Japan (tot 1868). Er zal wat tijd zijn om te winkelen. Nishikikoji Market is een fantastische plek om een idee te krijgen van de ongelofelijke diversiteit van Japans voedsel. En om daaraan gerelateerde zaken te zien zoals de Aritsugu messenwinkel, waar ze top kwaliteit Japanse keukenmessen verkopen en ander keukengereedschap. Winkelen is in Japan net als zoveel andere dingen verheven tot een kunst. In de vroege avond maken we met lokale gids een tocht door het oude Gion district, de traditionele geishawijk. Een zeer levendige plek. Daarna afscheidsdiner en onze traditionele Haiku Gedichten!

DAG 16 • Einde van de reis

Na het ontbijt transfer naar **Osaka** Kansai Airport of indien u uw reis verlengt, nemen we hier afscheid van elkaar.... sayoonara.

Verlenging op individuele basis mogelijk.