
lonely planet
EXPLORA
JAPÓN
買うたび
スタンプ
1本無料!
ESCÁPATE DE LA RUTINA

Sumario

Las mejores experiencias...6
Viaja según la época 18
Plan de viaje 26
7 consejos sobre Japón... 34
Libros, música, cine y webs..... 36

Tokio 38

El gran santuario de Tokio..... 44
El futuro está aquí..... 46
Vuelta a la cultura Edo.... 50
Tokio pop 54
Mercado de Tsukiji 60
Callejones gastronómico 62
Sugerencias..... 64

Excursión a Nikkō 68

Subir al monte Fuji 70

Escapada a los lagos 74

Centro de Honshū y Alpes Japoneses 76

Sabores de Takayama 82
Diversión en el Ghibli Park 84
Vida en las aldeas de montaña 88
Por la antigua Nakasendō 92
Aventuras alpinas en Kamikōchi..... 96
Sugerencias..... 98

Kioto 100

Encuentros con las *geishas* de Gion 106
Ciudad del arte y del zen..... 108
La elaborada cocina de Kioto 110
Ceremonia del té..... 118
Un paseo por Saga..... 120
Sugerencias.....126

Kansai 128

Noches de neón en Osaka.....134
Osaka, la cocina de Japón 136
Ciervos de Nara.....140
Excursión al Himeji-jō 142
Tras los pasos de los peregrinos 144
Sugerencias.....148

Hiroshima y oeste de Honshū 150

La ciudad de la paz 156
En lo alto de una isla sagrada 158
Explorar un castillo 160
Ruta ciclista Shimanami Kaidō.....162
Sugerencias.....164



TAGU/SHUTTERSTOCK

Shikoku 166

Arte en las islas del mar de Seto.....172
Templos de Shikoku.....176
Sugerencias..... 180

Kyūshū 182

Los sublimes *onsen* de Kyūshū.....188
Delicias gastronómicas de Fukuoka 192
Escapada isleña 194
Imponentes volcanes 196
Sugerencias.....198



Shimanami Kaidō (p. 162).

Hokkaidō 200

Así viven los ainus 206
Naturaleza salvaje..... 210
Por las carreteras de Hokkaidō 212
Maravillas invernales 214
Sugerencias..... 216

Okinawa y las islas del suroeste 218

La animada Naha y Okinawa 222
Las aguas azules de Kerama 228
Aventura en las islas Yaeyama 230
Sugerencias..... 232

Datos prácticos 234

Cómo llegar 236
Cómo desplazarse 238
Viajar seguro 240
Dinero 241
Turismo responsable 242
Alojamiento 244
Información esencial 246
Idioma..... 248

GUÍAS VISUALES

Iconos de Tokio 48
¿Santuario, templo o ambos? 114
El año en flores..... 122
Sabores de Japón 138
Iconos de Okinawa..... 226

EN PROFUNDIDAD

Karaoke..... 58
Criaturas míticas de Japón 86
De senderismo por Japón..... 94
Alojarse en un templo.... 116
El 'mundo flotante' de las *geishas* 124
Azul Japón..... 178
Onsen: cura y relajación 190
Historia y cultura Ryūkyū..... 224



De los más de 30 000 locales de *ramen* del país, más de 3000 están en Tokio.

En el 2024 se elaboraron más de 600 millones de litros de sake en Japón.

‘RAMEN’ SUSTANCIOSO, **SAKE DELICADO**

En Japón la comida es algo muy serio. Durante siglos todos los procesos, desde la cría del mejor ganado hasta la elaboración del caldo perfecto para el *ramen*, se han elevado a forma de arte.

Siempre hay algo delicioso que comer en cualquier parte hecho con los mejores productos de proximidad. Esto permite disfrutar del sabor del mar, de los pastos e incluso de las montañas en cada comida.



BORIS-B/SHUTTERSTOCK

Izda.: sirviendo sake.
Dcha.: Omoide-yokochō (p. 62), Tokio.
Abajo: *ramen*.

→ CALLEJONES GASTRONÓMICOS

A los tokiotas les encantan los *yokochō*, callejones llenos de bares y restaurantes donde salir un viernes por la noche y tomar *yakitori* (brochetas) y cerveza fría.

▶ Más información sobre los *yokochō* en la p. 62.

'BIIRU!'

En una *izakaya* (taberna típica) se oye a los lugareños decir *"Biiru, kudasai!"* (¡Cerveza, por favor!). Algunas prefecturas tienen incluso su marca autóctona.

▶ Más información sobre la cerveza Orion de Okinawa en la p. 227.



DESDE LA IZDA.: YOSHIYOSHI HIROKAWA/GETTY IMAGES; LOREANTO/SHUTTERSTOCK

↑ SORBER Y ERUCTAR

En los puestos de *ramen* no solo está permitido sorber, sino que se debe hacer, uniéndose al ruido que hace el resto de comensales.

Las mejores experiencias gastronómicas

▶ **Osaka es el sueño de cualquier 'foodie', la capital del 'ramen', los 'tako-yaki' y el 'sushi'.** (p. 136)

▶ **El secreto de la longevidad de los habitantes de Okinawa quizá sean sus "uvas marinas", el pescado y marisco fresco y la cerveza Orion.** (p. 227)

▶ **En Hiroshima hay que probar 'okonomiyaki' preparado por grandes maestros.** (p. 157)

▶ **En Kioto, capital de la 'kaiseki', se puede saborear la mejor cocina tradicional**. (p. 113)

▶ **La comida callejera y los mejores sakes se citan en el casco antiguo de Takayama.** (p. 83)

Los hoteles se llenan durante la semana de Obon (med ago). Hay que reservar visitas y circuitos organizados con antelación.



Un abanico o un ventilador de mano ayudan a combatir el bochorno del verano japonés.

Escapada a las islas

Okinawa es un destino popular en verano. Las islas Kerama son ideales para el buceo con tubo.

Parque Nacional de Kerama Shotō, p. 228

De principios de junio a mediados de julio florecen las hortensias por doquier, desde parques a barrios residenciales.

Los escolares japoneses tienen vacaciones de mediados de julio a finales de agosto. El Día del Mar (tercer lunes de julio) alarga un fin de semana, y el Día de la Montaña (11 de agosto) es fiesta nacional.

JUNIO — **JULIO**

Máxima media diurna: 27 °C
Días de lluvia: 13

Japón en VERANO

↘ A pie por la naturaleza

En verano los senderos del mayor parque natural de Japón están libres de nieve.

Daisetsuzan, p. 211

▸ env.go.jp/park/daisetsu

DESDE LA IZDA.: BUTTCHI 3 SHA LIFE/SHUTTERSTOCK, VARANDAH/SHUTTERSTOCK, TAROMON/SHUTTERSTOCK, SADAO/SHUTTERSTOCK. BACKGROUND: PRINCESS_ANMITSU/SHUTTERSTOCK





↑ Aventuras alpinas

Para huir del calor implacable de la ciudad se puede ir de senderismo o acampada por Kamikōchi, en los Alpes Japoneses.

Kamikōchi, p. 96

▸ kamikochi.org

Máxima media diurna: 30 °C
Días de lluvia: 12

AGOSTO

Máxima media diurna: 35 °C
Días de lluvia: 10



← Luces en el cielo

En verano abundan los festivales pirotécnicos. Los lugareños acuden vestidos con *yukata,* un kimono ligero de algodón.

Qué llevar

Sombrero o gorra, protector solar y una toallita para secarse el sudor del rostro.

KANTŌ Y CHŪBU

Plan de viaje

IMPRESCINDIBLES Y JOYAS OCULTAS

La región en torno a Tokio, conocida como Kantō, es el muestrario perfecto de todo lo que Japón tiene que ofrecer: vida urbana, una cultura fascinante y naturaleza. La región de Chūbu (fácilmente accesible desde Tokio) está en el centro del país y alberga los Alpes Japoneses; un paraíso para las actividades al aire libre.

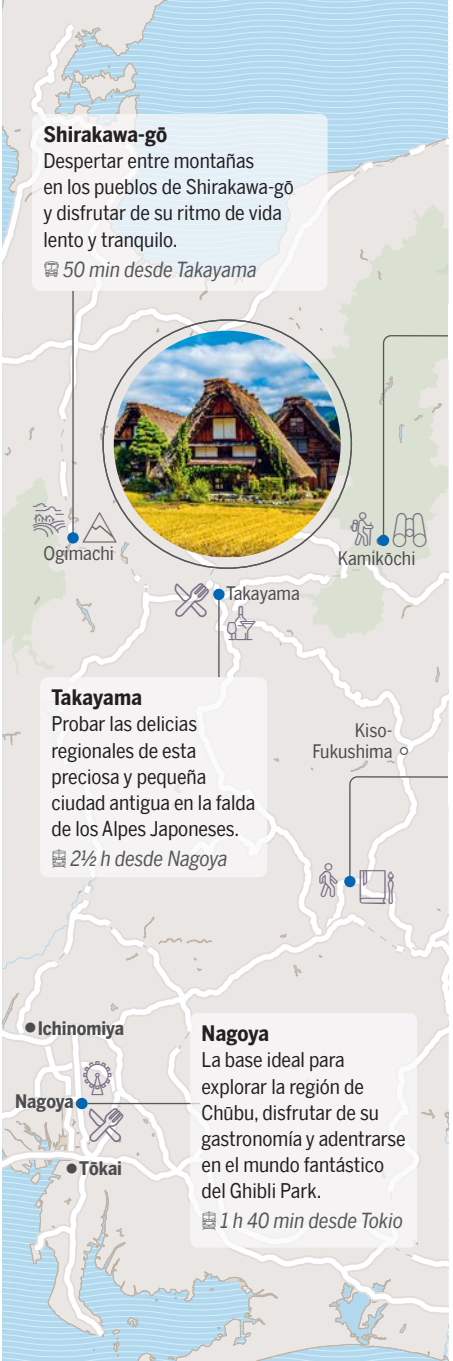
Información

Centros urbanos Tokio, Nagoya

Duración 10 días

Cómo desplazarse El tren y el metro circulan por todo Tokio y entre prefecturas. Por Chūbu se puede viajar con trenes *limited-express* y *shinkansen* (tren bala), y en autobús a zonas rurales. Alquilar un coche brinda aún más posibilidades.

Consejos Hay que evitar tomar el tren a Tokio y alrededores en hora punta (7.30-9.00). Entre 17.00 y 19.30 hay mucho tráfico en la autopista.



DESDE LA IZDA.: SPYAN/SHUTTERSTOCK, FUKEZ84/SHUTTERSTOCK



Nikkō
Contemplar el bello follaje otoñal y el santuario de Tōshō-gū, declarado Patrimonio Mundial.
2 h desde Tokio

Kamikōchi
Admirar sus espectaculares vistas y hacer excursiones por esta pintoresca estación alpina.
+ 3½ h desde Tokio

Nakasendō
Recorrer el antiguo camino de montaña de la zona rural de Chūbu pasando por pueblos del período Edo.
+ 1½ h desde Nagoya

Kawaguchi-ko
Descansar y relajarse en un *ryokan* con espectaculares vistas del monte Fuji, en uno de los Cinco Lagos del Fuji.
2 h desde Tokio

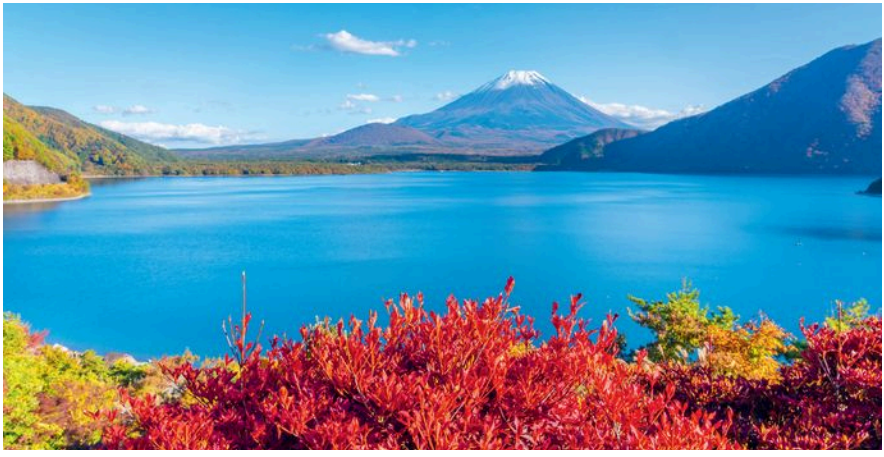
Tokio
Descubrir las experiencias que ofrece la capital, desde museos y compras hasta gastronomía sublime, famosos puntos de interés y mucho más.
En la ciudad

Jōetsu
0
50 km
Parque Nacional de Nikkō
Nikkō
Yaita
Imaichi
Utsunomiya
Ueda
Maebashi
Kiryū
Takasaki
Isesaki
Oyama
Shimodate
Matsumoto
Saku
Tsukuba
Kumagaya
Kasukabe
Kashiwa
Ome
Tokorozawa
Parque Nacional de Chichibu-Tama-Kai
Hachioji
TOKIO
Funabashi
Kofu
Otsuki
Sagamihara
Kawasaki
Bahía de Tokio
Iida
Kawaguchi-ko
Fuji-yoshida
Parque Nacional de Fuji-Hakone-Izu
Atsugi
Kisarazu
Hadano
Mt Fuji
Gotemba
Odawara
Península de Bōsō
Fuji
Mishima
Numazu
Itō
Tōi
Dōgashima

09 Escapada a los LAGOS

SENDERISMO | NATURALEZA | CULTURA

Los Cinco Lagos son un destino natural para todo el año. Las vistas del Fuji son uno de los principales motivos para la visita, sea reflejado en los lagos o mostrando su majestuosidad desde alguna ruta senderista. También hay *onsen* (manantiales de aguas termales) y otros fenómenos naturales como cuevas de lava, además de museos y santuarios, que dan vida a la historia del Fuji.



TAKU UCHIMA/GETTY IMAGES

Información

Cuándo ir Todo el año. Los Cinco Lagos del Fuji se abarrotan durante la Semana Dorada (finales abr-ppios may), en verano y principios de otoño (cuando el follaje cambia de color). En invierno es posible encontrar nieve en cotas altas.

Cómo desplazarse Si se viaja en transporte público, conviene comprobar los horarios de autobuses, pues algunas líneas tienen un servicio poco frecuente.



DISCOVER JAPAN/GETTY IMAGES



Arriba izda.: Motosu-ko y el monte Fuji.
Abajo izda.: bosque de Aokigahara.

Lagos

Kawaguchi-ko Es el lago con mayor equipamiento, y el mejor conectado en transporte público. En autobús se puede llegar a muchas pistas senderistas, y desde la orilla norte del lago hay buenas vistas del monte Fuji.

Sai-ko Al oeste del Kawaguchi-ko, es más tranquilo, y el punto de partida para visitar las cuevas creadas por antiguas coladas de lava, así como el **bosque de Aokigahara**. Una pista llana de 3 km atraviesa el bosque y conecta dos cuevas, **Sai-ko Kōmoriana** y **Fugaku Fūketsu.**

Shōji-ko y Motosu-ko Más al oeste se hallan el Shōji-ko (el más pequeño) y el Motosu-ko (el más profundo). Es una zona muy tranquila, con algunos hotelitos y zonas de acampada donde en verano se pueden alquilar canoas y kayaks. Aunque en todos los lagos está prohibido el baño a causa de las bajas temperaturas del agua, el Shōji-ko tiene una pequeña playa de arena donde mojarse los pies. Las vistas del monte Fuji reflejado en el Shōji-ko o el Motosu-ko son asombrosas; la vista que se tiene desde la orilla noroeste del Motosu-ko es la que aparece en los billetes antiguos de 1000 ¥, aún en circulación.

Yamanaka-ko El lago más grande es el Yamanaka-ko, al este del Kawaguchi-ko. También se encontrarán muchas construcciones, sobre todo en la orilla sur. Se puede alquilar una bicicleta y recorrer la pista de 14 km que rodea el lago.

Las mejores excursiones

Panorama-dai (1328 m) Ruta corta (6 km) y fácil con unas vistas imponentes del monte Fuji al final. Sale de la parada de autobús de Panorama-dai-shita, a orillas del Shōji-ko.

Kōyō-dai (1165 m) Ruta de media jornada (12 km) con suaves cambios de altitud y vistas del Fuji, Aokigahara y Sai-ko. Recomendable sobre todo a finales de otoño, cuando los árboles de Aokigahara se visten de rojo. La parada de bus más próxima es Kōyō-dai-iriguchi.

Mitsutōge-yama (1785 m) Popular excursión por un precioso bosque nativo, con vistas del monte Fuji y del Kawaguchi-ko desde la cumbre. Hay varias pistas, entre ellas una que sale del mirador del Fuji, así que se puede personalizar el itinerario.

TOKIO

VIDA URBANA | TENDENCIAS | GASTRONOMÍA

POR WINNIE TAN





- **Plan de viaje** (p. 40)
- **Datos prácticos** (p. 42)
- **El gran santuario de Tokio** (p. 44)
- **El futuro está aquí** (p. 46)
- **Iconos de Tokio** (p. 48)
- **Vuelta a la cultura Edo** (p. 50)
- **Tokio pop** (p. 54)
- **Karaoke** (p. 58)
- **Mercado de Tsukiji** (p .60)
- **Callejones gastronómicos** (p. 62)
- **Sugerencias** (p. 64)

07 Excursión a NIKKŌ

CULTURA | AVENTURA | FOLLAJE OTOÑAL

Un lugar inolvidable aguarda a tan solo un par de horas en tren desde Tokio. La ciudad histórica de Nikkō y el vecino Kinugawa Onsen son sitios excepcionales para disfrutar de la naturaleza en la región de Kantō, donde el viajero encontrará tanto cultura como acción o relajación.



Información

Cómo llegar La línea Tōbu Nikkō conecta la estación de Asakusa, en el centro de Tokio, con Nikkō y el Kinugawa Onsen.

Cuándo ir Es espléndido todo el año, pero en otoño luce su follaje otoñal, sobre todo en noviembre.

Cuánto cuesta Tōbu Railway (tobu-japantrip-tickets.com) ofrece diversos pases desde 3000 ¥. Una noche en un *ryokan* cuesta desde 10 000 ¥ por persona.

Un tentempié En Nikkō Sakaeya, cerca de la estación de Nikkō, venden *ageyuba manjū* (pasta de alubias envuelta en la piel del tofu y frita), una delicia típica.

Opciones personalizadas

Oración El **Tōshō-gū,** con un bosque a sus espaldas, es el lugar de reposo eterno de Tokugawa Ieyasu, fundador del sogunato Tokugawa. Este santuario sintoísta es uno de los más bonitos del país; aúna arquitectura tradicional con detalles artesanales.

Maravillas naturales

Kegon-no-taki, la cascada Kegon, de 97 m, es una de las tres más bonitas de Japón. Está a 1 h en autobús desde la estación de Nikkō y se precipita desde un lago hacia las rocas del fondo, rodeadas de árboles que dan un color diferente a la escena en cada estación. En invierno el agua de la cascada se congela.

Relax Para relajarse tras una jornada intensa de turismo se puede visitar el **Kinugawa Onsen,** un complejo termal cerca de Nikkō. El río Kinugawa, en cuya orilla se sitúan varios hoteles y *ryokan,* atraviesa



NATAPONG SUPALERTSOPHON/GETTY IMAGES

el centro de la población. Se puede tomar un baño en las aguas termales y disfrutar de su *kaiseki* (alta cocina japonesa) con un servicio excepcional.

Travesía Kinugawa Line Kudari (linekudari.com) ofrece travesías en largos barcos de madera que surcan el Kinugawa por entre los colores del bosque y los acantilados. El río suele estar tranquilo, pero a veces no tanto (se proporcionan chalecos salvavidas); en cualquier caso, siempre es una travesía emocionante.

Shin-kyō

En Nikkō destaca un puente peatonal rojo, el **Shin-kyō** (puente sagrado), que sale de la carretera principal en dirección al bosque. Es uno de los más bonitos de Japón y se dice que es anterior a 1636. Hay que ir por la mañana temprano para sacar buenas fotos.

Arriba: Kegon-no-taki.

Datos prácticos

CÓMO LLEGAR

236

CÓMO DESPLAZARSE

238

VIAJAR SEGURO

240

DINERO

241

TURISMO RESPONSABLE

242

ALOJAMIENTO

244

INFORMACIÓN ESENCIAL

246

IDIOMA

248

Dcha.: tren junto al monte Fuji.

NATEE MEEPIAN/SHUTTERSTOCK

