

# Attività outdoor per una vacanza dinamica in Giappone

Grazie alla ricchezza della sua natura il Giappone offre un'ampia gamma di attività all'aperto. Vi presentiamo una selezione di attività da praticare al mare, in montagna, lungo i fiumi e in molti altri ambienti.

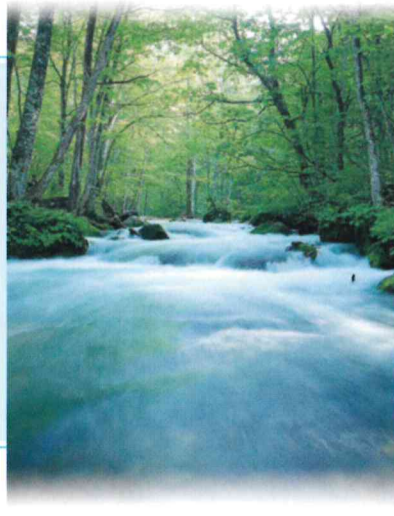


## G Parapendio e fatbike sulle dune di Tottori

Le dune di Tottori, le più estese del Giappone, offrono un paesaggio unico che si può ammirare a piedi o in sella a un cammello, oppure anche dal cielo, planando in parapendio. Solo su queste dune possiamo provare il vero piacere di lanciarsi su una fatbike, biciclette adatte a correre anche su un terreno sabbioso.

## B Trekking nelle gole di Oirase

Immerse dalla natura, le gole di Oirase si possono percorrere su un sentiero lungo il fiume da cui si ammirano con calma il verde cangiante degli alberi e il limpido scorrere delle acque. I circa 14 km del percorso, animati da cascate e cascatelle e da tratti spumeggianti come le rapide di Ashura, donano ristoro al corpo e allo spirito.



## A Sciare in Hokkaido

D'inverno, lo Hokkaido si copre di neve e attrae gli appassionati di sport invernali. Le popolari stazioni sciistiche di Niseko e Rusutsu, nei pressi di Sapporo e Otaru, oppure Furano e Tomamu, offrono emozionanti discese su piste circondate da meravigliosi paesaggi naturali di Hokkaido. Anche l'offerta di ski tour è ricca e variegata.



## H Kayak a Okayama

Nella prefettura di Okayama il kayak si può praticare a Niimi, nella parte montana, o a Ushimado, sulla costa del Mare Interno di Seto. A Niimi scivoliamo sull'acqua immergendoci nel verde dei boschi; la regione costiera gode di un clima mite e offre il variegato paesaggio delle isolette che punteggiano il Mare di Seto.



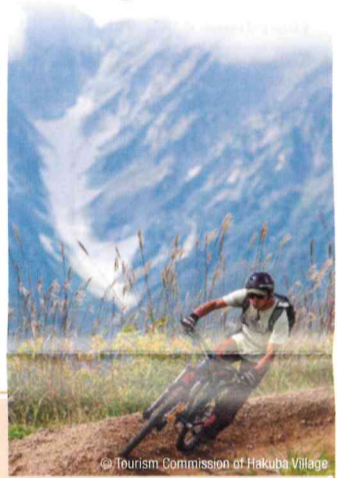
## C Sciare ad Appi

Una delle principali stazioni sciistiche della regione del Tohoku, Appi propone oltre venti piste con diverse caratteristiche e neve di ottima qualità. Oltre a sciare si possono fare escursioni sulla neve e ci si può divertire con slitte, airboard e ciaspole; grazie a una ricca offerta di strutture ricettive e di terme, sulle piste illuminate è possibile rimanere a sciare anche dopo il tramonto.



## D Mountain bike a Hakuba

Nell'aria frizzante dell'altipiano di Hakuba le escursioni in mountain bike sono l'attività che consigliamo nella bella stagione. Ci sono itinerari per tutti, da quelli per principianti a quelli più impegnativi che si affrontano in discesa dopo aver raggiunto la cima in cabinovia: entro uno splendido scenario naturale ognuno può divertirsi secondo le proprie capacità. L'altipiano offre anche una ricca rete di percorsi ciclabili adatti a tutti.



## E Scalata del Monte Fuji

Scalare il Monte Fuji è molto popolare anche tra i giapponesi: impossibile descrivere a parole l'emozione e la soddisfazione che si provano quando si arriva sul punto più alto del Giappone. La vetta si può raggiungere con due itinerari, dalla prefettura di Yamanashi o da quella di Shizuoka. Ognuno ha caratteristiche differenti, per salire occorrono dalle 5 alle 7 ore, per scendere dalle 3 alle 4 ore: è importante scegliere il percorso più adatto alle proprie capacità.



## F Trekking sugli antichi sentieri di Kumano

Designati Patrimonio dell'Umanità, uniscono importanti mete di pellegrinaggio. Percorrendo strade lastricate e affrontando salite che si inerpicano tra i boschi respiriamo la storia e la spiritualità di questi cammini. In tutta la penisola di Kii si sviluppano vari itinerari dove si alternano panorami agresti e paesaggi naturali.



## I In bicicletta sulla pista ciclabile Shimanami

La pista Shimanami unisce Onomichi, sull'isola di Honshu, a Imabari, sull'isola di Shikoku, attraversando il Mare Interno di Seto sui ponti che collegano una sequenza di piccole isole. Esistono molte strutture dove noleggiare una bicicletta: in questa lunga pedalata sopra i ponti ammiriamo i quieti panorami che spaziano sulle distese marine e la variegata bellezza delle mille isole.



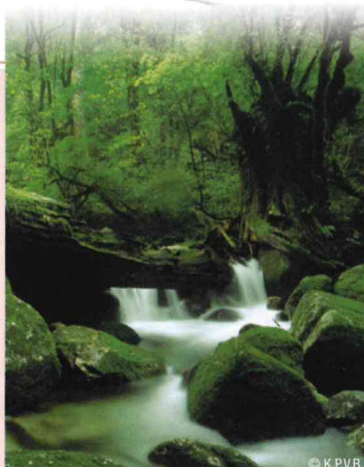
## K Immersioni a Okinawa

Con le sue distese di acqua cristallina, Okinawa è il paradiso per i subacquei. Avventurandoci tra le distese multicolori della barriera corallina e osservando da vicino i pesci tropicali, comprendiamo pienamente la bellezza di queste isole. I negozi per subacquei si trovano sia sull'isola principale sia sulle isole minori come Miyako-jima e Ishigaki-jima: vi invitiamo a immergervi nello splendore dei mari del Sud.



## J Trekking sull'isola di Yakushima

L'isola di Yakushima è stata designata Patrimonio Naturale dell'Umanità in riconoscimento di un ambiente che è il risultato di una lunga storia naturale. Nell'isola sono numerosi gli itinerari escursionistici, anche impegnativi: consigliamo di scegliere quelli più adatti alla preparazione fisica, al tempo a disposizione e ai motivi di interesse di ciascuno. Per raggiungere il Jomon Sugi, albero simbolo di Yakushima, occorrono dalle 8 alle 10 ore tra andata e ritorno.

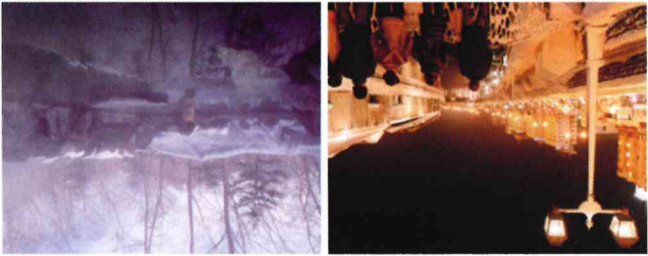


# Proposte di itinerari per una vacanza attiva in Giappone tra sport e natura

## Hokkaido: vacanze invernali nel Grande Nord del Giappone

### Sci

I principali motivi di fascino dell'inverno di Hokkaido sono i vasti paesaggi innevati e gli sport invernali. Dopo aver passeggiato per le strade di Otaru, ammirando gli scorci del canale e le solide mura degli edifici storici, il giorno successivo raggiungeremo una delle principali stazioni sciistiche di Hokkaido, il Niseko Anupuri International Ski Area, dove possiamo lanciarci sulle piste circondate da grandiosi panorami. Concludiamo la giornata rilassandoci nelle calde acque di un onsen. Presso il centro di trekking a cavallo vicino al lago Toya possiamo provare l'esperienza unica di passeggiare a cavallo nella natura ammantata di neve.



Canale di Otaru Terme di Niseko Anupuri Trekking a cavallo

## Okinawa: sport acquatici nell'azzurro dell'oceano e incontro con gli abitanti e la cultura delle isole

### Immersioni e snorkeling

Oltre a visitare i siti turistici e i monumenti storici di Okinawa, andiamo a scoprire l'awamori, la caratteristica bevanda che possiamo gustare in una distilleria locale, e lasciamoci trasportare dal ritmo delle danze tradizionali. Dal giorno successivo ci tuffiamo nelle acque cristalline dell'isola di Okinawa e delle distillerie. Arrivati all'aeroporto di Naha, si visita l'acquario Churaumi e il castello di Shuri. Una signora centenaria ci insegnerà come realizzare gli otedama, piccoli oggetti d'artigianato popolare: una preziosa occasione di incontro con gli abitanti di queste isole.

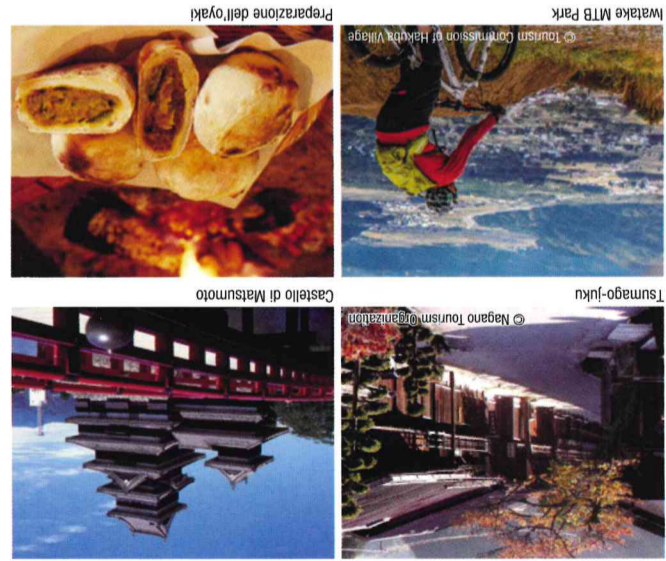


Castello di Matsumoto Snorkeling Isola di Ishigaki Distilleria di awamori

## Regione dello Shinshu: a piedi lungo le antiche strade in mountain bike nella natura

### Escursioni a piedi, in bicicletta e in mountain bike

Tra i monti dello Shinshu percorriamo a piedi le antiche strade che conservano atmosfere del periodo Edo, ammirando edifici e paesaggi tradizionali e alloggiando in locande d'altri tempi. A Matsumoto possiamo pedalare fino al castello, uno dei più rappresentativi del Giappone. Hakuba offre numerosi percorsi, anche impegnativi, per gli amanti della mountain bike. Possiamo infine cimentarci nella preparazione dell'oyaki, un'antica specialità della cucina regionale.



Tsumago-juku Castello di Matsumoto Preparazione dell'oyaki

### Programma

**Primo giorno**  
Dall'aeroporto di Shin-Chitose raggiungeremo in treno Otaru dove visiteremo il canale di Otaru e gli edifici storici. Anche la notte offre scorci suggestivi.

**Secondo giorno**  
Presso il Niseko Anupuri International Ski Area ci dedichiamo allo sci: è possibile scendere lungo le piste anche di notte. Dopo un'intensa giornata, la sera possiamo rilassarci nelle acque calde e terapeutiche di una sorgente termale.

**Terzo giorno**  
Con un trekking a cavallo andiamo a esplorare i paesaggi innevati che circondano il lago Toya.

### Programma

**Primo giorno**  
Arrivati a Nagoya con lo Shinkansen, si cambia per Nakatsugawa e infine si raggiunge Magome. Dopo una passeggiata per le vie di Magome-juku si percorre l'antica strada Nakasendo e in due ore di cammino, superato il valico di Magome Toya, si raggiunge Tsumago-juku dove si alloggia in un'antica locanda.

**Secondo giorno**  
Da Tsumago si scende a Nagiso e si raggiunge Matsumoto. Dopo aver visitato la città con una bicicletta a noleggio, ammirando il castello e l'ex scuola Kachii, si parte per Hakuba.

**Terzo giorno**  
A Hakuba ci possiamo dedicare alla mountain bike: in mattinata presso l'Iwatake MTB Park si possono provare percorsi, anche impegnativi, sia downhill che cross country, il pomeriggio possiamo invece preparare con le nostre mani gli oyaki. Concludiamo la giornata rilassandoci nelle calde acque termali.



Niseko Anupuri International Ski Area Trekking a cavallo



Isola di Ishigaki Distilleria di awamori



Mt. Hakuba MTB Park

## Il costo della vita in Giappone

¥130 = €1.04  
 ¥650 = €5.20  
 ¥220 = €1.76  
 ¥300 = €2.40  
 ¥1,000 = €8.00  
 ¥270 = €2.16

Tasso di cambio | Il tasso di riferimento è €1 = ¥124,55. \* aggiornato al 09/01/2019

## Viaggiare all'interno del Giappone

**In treno**  
**Shinkansen**  
 I treni ad alta velocità Shinkansen della rete JR assicurano i collegamenti a livello nazionale.  
**Altri treni**  
 Sulle tratte non servite dallo Shinkansen viaggiano treni espressi che permettono confortevoli spostamenti su lunghe distanze.  
**[JAPAN RAIL PASS]**  
 Pass riservato ai visitatori stranieri che consente l'utilizzo (con alcune limitazioni) della rete JR, compresi Shinkansen e treni espressi. \*Il Japan Rail Pass è acquistabile in Italia

**In aereo**  
 La rete di trasporto aereo copre tutto il Giappone e voli frequenti collegano le principali città. Sono in aumento le rotte servite da vettori low cost.

**In autobus**  
 Gli autobus autostradali collegano le principali città consentendo spostamenti anche su lunghe distanze; le linee di trasporto locale sono comode per gli spostamenti nelle località turistiche.



## Dall'Italia al Giappone

### Voli diretti

Roma (aeroporto di Fiumicino [FCO]) → Tokyo (aeroporto di Narita [NRT]) ca. 12 ore 15 minuti  
 Milano (aeroporto di Malpensa [MXP]) → Tokyo (aeroporto di Narita [NRT]) ca. 12 ore 10 minuti

### Voli con scalo in paesi europei

Dall'Italia si può raggiungere il Giappone anche facendo scalo nei principali aeroporti europei (Londra, Parigi, Francoforte ecc.) da dove partono giornalmente voli diretti per Tokyo (aeroporto di Haneda / aeroporto di Narita).

### Durata del volo da alcune delle principali città

## Attività in Giappone nelle quattro stagioni

Grazie alla netta alternanza delle stagioni il Giappone offre attività adatte per ogni momento dell'anno: escursioni in bicicletta in primavera, attività balneari d'estate, camminate in montagna in autunno e sci d'inverno. In ogni stagione sono tanti i modi per conoscere e vivere il Giappone.

Il clima è mite, ciliegi, azalee e altri fiori allietano ogni regione. La stagione è ideale per le camminate nella natura che si risveglia, le passeggiate nelle città e le gite in bicicletta.



Sotto il sole estivo le giornate si fanno calde e umide, le temperature superano spesso i 30 gradi: è la stagione dei divertimenti al mare e in montagna. Ovunque si organizzano festival estivi e spettacoli di fuochi d'artificio.



Le temperature scendono e l'aria si fa frizzante: è il momento ideale per una vacanza attiva. Le escursioni nella natura consentono di ammirare lo spettacolo del fogliame autunnale che si tinge di mille tonalità di rosso e giallo.



Le temperature scendono e la coltre nevosa copre soprattutto il Nord e la costa del Mar del Giappone: in queste regioni è la stagione degli sport sulla neve. Nelle regioni affacciate sull'Oceano Pacifico invece nevicata raramente: nel susseguirsi di giornate serene lo sguardo spazia su limpidi paesaggi.



## Temperature e precipitazioni nelle principali città

		Sapporo	Sendai	Tokyo	Nagoya	Osaka	Fukuoka	Naha
Primavera (aprile)	Temperatura (°C)	7.1	10.3	13.9	14.4	15.1	15.1	21.4
	Precipitazioni (mm)	56.8	97.6	124.5	124.8	103.8	116.6	165.7
Estate (luglio)	Temperatura (°C)	20.5	22.2	25.0	26.4	27.4	27.2	28.9
	Precipitazioni (mm)	81.0	179.4	153.5	203.6	157.0	277.9	141.4
Autunno (ottobre)	Temperatura (°C)	11.8	15.2	17.5	18.1	19.0	19.2	25.2
	Precipitazioni (mm)	108.7	122.0	197.8	128.3	112.3	73.7	152.9
Inverno (gennaio)	Temperatura (°C)	-3.6	1.6	5.2	4.5	6.0	6.6	17.0
	Precipitazioni (mm)	113.6	37.0	52.3	48.4	45.4	68.0	107.0

\* Temperature e precipitazioni: medie mensili riferite al periodo 1981 - 2010

Japan. Endless Discovery.

# Outdoor in GIAPPONE

Scegli la tua avventura

**JNTO**  
Ente Nazionale del Turismo Giapponese

Via Barberini 95, 00187, Roma, Italia  
<https://www.turismo-giappone.it>

Scopri il Giappone  
 Japan Official Travel App  
 Enjoy my Japan