

lonely planet

Japón

Protocolo
en los 'onsen'

Gastronomía
japonesa

Peregrinaje de
los 88 Templos
Sagrados

Nº 1
LA GUÍA DE
JAPÓN
MÁS VENDIDA

lonely  planet

Japón



**Simon Richmond, Ray Bartlett, Andrew Bender,
Rob Goss, Trent Holden, Kimberly Hughes,
Hannah Kirshner, Jessica Korteman, Craig McLachlan,
Kate Morgan, Thomas O'Malley, Winnie Tan y Phillip Tang**

SUMARIO

Puesta a punto

El viaje empieza aquí.....	4
Mapa de Japón.....	8
Imprescindibles.....	10
Regiones y ciudades.....	24
Itinerarios.....	28
Cuándo ir.....	38
Prepararse para Japón.....	40
'Onsen'.....	42
Sabores locales.....	44
Al aire libre.....	48

En ruta

Tokio.....54

Marunouchi y Nihombashi.....	60
Ginza y Tsukiji.....	65
Ebisu, Meguro y alrededores.....	71
Shibuya y Shimo-Kitazawa.....	76
Harajuku y Aoyama.....	82
Oeste de Tokio y alrededores.....	87
Shinjuku y noroeste de Tokio.....	93
Kōrakuen y Akihabara.....	98
Ueno y Yanesen.....	104
Asakusa y río Sumida.....	110
Odaiba y bahía de Tokio.....	117

Monte Fuji y

alrededores de Tokio..... 123

Monte Fuji.....	128
Yokohama.....	139
Kamakura.....	145
Hakone.....	152
Península de Izu.....	158
Parque Nacional de Chichibu-Tama-Kai.....	165
Nikkō.....	168
Archipiélago de Ogasawara.....	175

Centro de Honshū y Alpes Japoneses..... 178

Nagoya.....	184
Alrededores de Nagoya.....	191
Valle de Kiso y la Nakasendō.....	196
Takayama.....	201
Alrededores de Takayama.....	206
Kanazawa.....	209
Alrededores de Kanazawa.....	218
Prefectura de Toyama.....	223
Matsumoto.....	227
Alrededores de Matsumoto.....	231
Nagano.....	236
Alrededores de Nagano.....	239
Hakuba.....	242
Nozawa Onsen.....	245
Shiga Kogen.....	247
Prefectura de Gunma.....	249

Kioto.....253

Centro de Kioto.....	258
Sur de Higashiyama.....	266
Norte de Higashiyama.....	274
Norte de Kioto.....	282
Noroeste de Kioto.....	286
Arashiyama y Sagano.....	291
Sur de Kioto.....	296

Kansai.....300

Osaka.....	306
Kōbe.....	321
Alrededores de Kōbe.....	326
Nara.....	329
Alrededores de Nara.....	339



Reserva de grullas japonesas
de Kushiro (p. 561).

Kōya-san.....	344
Kumano Kodō.....	350
Ise-Shima.....	356
Lago Biwa.....	359
Alrededores del lago Biwa.....	363
Kinosaki Onsen.....	367
Alrededores de Kinosaki Onsen.....	371

Hiroshima y oeste de Honshū.....375

Hiroshima.....	380
Alrededores de Hiroshima.....	387
Onomichi y la Shimanami Kaidō.....	391
Alrededores de Onomichi.....	396
Islas artísticas del mar de Seto.....	402
Islas Oki.....	409
Matsue.....	414
Alrededores de Matsue.....	418
Hagi.....	424
Alrededores de Hagi.....	428

Norte de Honshū.....434

Sendai.....	440
Alrededores de Sendai.....	445
Morioka.....	450
Alrededores de Morioka.....	454
Kakunodate.....	460
Aomori.....	466
Alrededores de Aomori.....	470
Dewa Sanzan.....	477
Niigata.....	482
Sado.....	487
Aizu-Wakamatsu.....	491

Sapporo y Hokkaidō..... 497

Sapporo.....	502
Alrededores de Sapporo.....	509
Niseko.....	513
Parque Nacional de Shikotsu-Tōya.....	517
Hakodate.....	521
Alrededores de Hakodate.....	525

Furano	529
Parque Nacional de Daisetsuzan	536
Parque Nacional de Rishiri-Rebun-Sarobetsu.....	540
Abashiri	547
Parque Nacional de Shiretoko	551
Parque Nacional de Akan Mashū.....	555

Shikoku.....562

Los 88 Templos Sagrados de Shikoku.....	568
Takamatsu.....	572
Alrededores de Takamatsu	577
Tokushima.....	583
Alrededores de Tokushima.....	587
Valle de Iya	591
Kōchi	596
Alrededores de Kōchi.....	599
Matsuyama.....	602
Alrededores de Matsuyama.....	605

Kyūshū.....609

Fukuoka	614
Alrededores de Fukuoka	621
Beppu	625
Alrededores de Beppu.....	628
Nagasaki.....	632
Alrededores de Nagasaki	641
Kumamoto	646
Alrededores de Kumamoto	652
Miyazaki	656
Alrededores de Miyazaki.....	659
Kagoshima.....	663
Alrededores de Kagoshima.....	667

Okinawa e islas Ryūkyū...672

Yakushima	678
Amami-Ōshima e islas Amami	684
Okinawa-hontō.....	689
Zamami	698
Islas Miyako.....	703
Islas Yaeyama	708

DOHA, TRAVEL STOCK/SHUTTERSTOCK © AMANO IZUMI, PICHIT TONOHARA/SHUTTERSTOCK ©



Oku-no-in (p. 347), Kōya-san.

Guía práctica

Cómo llegar.....	718
Cómo desplazarse	719
Dinero	720
Alojamiento.....	721
Viajar en familia.....	722
Salud y seguridad.....	723
Comida, bebida y fiesta... 724	
Turismo responsable.....	726
Comunidad LGBTQ+	728
Accesibilidad	729
Clima	730
Lo esencial.....	731
Idioma.....	732

Para saber más

Una historia de Japón en 15 lugares.....	736
Así son los japoneses.....	740
Un país firme ante los desastres naturales.....	742
La tierra del sol poniente	744
El arte de la recuperación.....	748
La deliciosa cerámica japonesa.....	751
'Konbini': la solución para todo.....	754



Naoshima (p. 404).

JAPÓN

EL VIAJE EMPIEZA AQUÍ

¡Ah, Japón... qué gusto volver! Todas las cosas que me trajeron a este país hace más de 30 años, y que me han hecho volver repetidamente, siguen ahí: sus tradiciones, su cultura pop, su increíble gastronomía y lo bien que funciona todo. Pero hay algo nuevo: será en parte la facilidad de acceso a la cultura y a los eventos que se tiene hoy con los móviles, pero también la voluntad de los japoneses de involucrarse y mostrar lo mejor de su país. ¡Y hay mucho que mostrar! Desde el arte y la arquitectura contemporáneos a las bellezas atemporales de sus edificios y paisajes que son Patrimonio Mundial. Quien visite Japón por primera vez quedará impresionado. Y quien repita, ya puede prepararse para asombrarse como la primera vez.

Simon Richmond

[@simonrichmond](https://twitter.com/simonrichmond)

Simon se ha pasado media vida explorando y escribiendo sobre Japón y la cultura japonesa. Ha escrito el capítulo Hiroshima y oeste de Honshū (p. 375).



Mi experiencia favorita

Ir en bici por la isla de **Naoshima** (p. 404), disfrutando de la arquitectura de Tadao Ando y de las variopintas obras de arte moderno, para luego darme un baño en el mar de Seto.

RINCONES FAVORITOS

Nuestros autores/as eligen los lugares que, en su opinión, definen Japón.

DRYADPHOTOS/SHUTTERSTOCK ©



Una visita a Japón no está completa sin un baño en un *onsen* como el de **Kurokawa** (p. 655), oyendo el borboteo del río. Es una sensación tan deliciosa que puede parecer una revelación religiosa. Es una de esas experiencias en las que pensaba mientras escribía mi segunda novela, *Celadon*. Para mí, son la esencia del Kyūshū rural.

Ray Bartlett

[@kaisoradotcom](#), [kaisora.com](#)
Ray es un exitoso escritor de viajes y novelista, y autor de la autobiografía *In the Sunlight of Sakurajima*.

CHRISTIAN KOBER/ALAMY STOCK PHOTO ©



Yo no me lo creía cuando me dijeron que si escribaba las 1000 estatuas humanas de Kannon cubiertas con pan de oro del **templo de Sanjūsangen-dō** (p. 272), terminaría encontrando el reflejo de mi propio rostro. Una vez superado mi escepticismo, fue eso lo que sucedió. Y aunque he vuelto muchas veces, nunca me he visto reflejado en la misma estatua dos veces.

Andrew Bender

[@wheresandynow](#)
Andrew vive en Los Ángeles, pero residió mucho tiempo en Japón. Escribe sobre viajes, es asesor de cultura japonesa y disfruta cada vez que puede regresar a Japón.



Para mí, el **sendero litoral de Michinoku** (p. 472) siempre será especial. Es un símbolo de la recuperación de Tōhoku tras el tsunami del 2011. Durante el covid-19, la ruta de dos días a pie desde Fudai a Tanohata fue la primera ocasión que tuvimos mi hijo y yo de salir de Tokio tras tanto tiempo, sin mascarillas, disfrutando el aire fresco y de vistas espléndidas.

Rob Goss

@robgooswriter

Rob vive en Tokio y escribe sobre viajes y cultura japonesa para medios de todo el mundo.



Hokkaidō posee el 20% del territorio, pero solo el 5% de la población. Anima saber que por fin se ha reconocido legalmente el estatus de los ainus como pueblo indígena de Japón. Me encanta pasear por el *kotan* de los ainus en el **Akanko Onsen** (p. 557; foto arriba), y ahora además se puede explorar el **Museo y Parque Nacional Ainu de Upopoy** (p. 519).

Craig McLachlan

@yuricraig

Craig ha recorrido todo Japón escribiendo libros sobre sus aventuras y guías para Lonely Planet desde hace más de dos décadas.

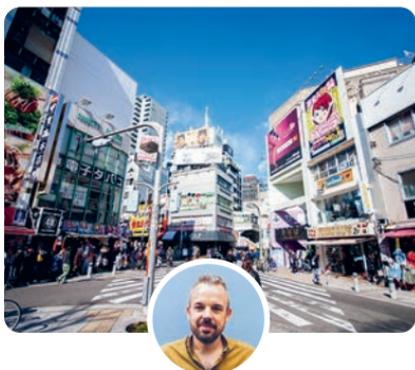


Desde nuestra primera visita a Japón nos encantan las esculturas vanguardistas de Kusama Yayoi, con sus características calabazas y su punteado, así que el lugar donde nació, **Matsumoto** (p. 227), es una referencia para nosotros. Esta magnífica ciudad cosmopolita exhibe su vocación artística con un excelente museo de arte contemporáneo.

Trent Holden & Kate Morgan

@hombreholden

Trent y Kate llevan más de una década trabajando para Lonely Planet, y han cubierto destinos en Asia, África, Australia, Europa y América del Sur.



Yo no soy tan *cool* como el público habitual de **Amerika-Mura** (p. 312), en Osaka, con bares musicales de culto y tiendas de discos *vintage*, pero aun así me encanta. Por la noche se ven coches clásicos y *lowriders* aparcados junto al Triangle Park: me encanta comprarme unos *tako-yaki* en Kogaryu, una cerveza en el *konbini* de al lado y sentarme en un banco a mirar.

Thomas O'Malley

tomfreelance.com

Thomas ha colaborado en muchas guías, y escribe artículos de viajes para The Telegraph.

IZDA: KORKUSING/SHUTTERSTOCK ©
 EXTREMO IZDA: SOLVEIG P. LACIERE/GETTY IMAGES ©

IZDA: MEAW MOCHA/SHUTTERSTOCK ©
 EXTREMO IZDA: JEREMY SUTTON-HIBBERT/
 ALAMY STOCK P. FOTO ©

DOHA: W.MOU/SHUTTERSTOCK ©
EXTREMO DOHA: TREVOR WILLIAMS/GETTY IMAGES ©

He vivido muchos años en Japón, pero en cuanto aterricé en **Okinawa-hontō** (p. 689), me sentí como si estuviera en otro país —de hecho, fue otro país—, con una arquitectura, una comida y un modo de ser propios. La cultura de la isla está muy condicionada por el mar y la jungla, fuente de alimento y de destrucción.

Hannah Kirshner

@sweetsnbitters

Hannah es la autora de Water, Wood, and Wild Things: Learning Craft and Cultivation in a Japanese Mountain Town.



El panorama artístico de **Tokushima** (p. 583) es increíble. Ahora que tantas formas tradicionales de arte se van perdiendo, los jóvenes de Tokushima buscan maneras innovadoras de reinventar esta cultura viva, no solo modernizando, sino también preservando la tradición y dándole relevancia en el mundo actual.

Jessica Korteman

japanesefoodguide.com

Jessica es autora de viajes y experta en cultura japonesa, y trabaja para aumentar la visibilidad de las mujeres en el sector turístico.

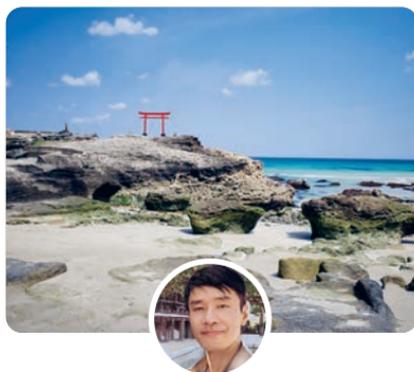
DOHA: LUCIANO MORTULA - IGM/SHUTTERSTOCK ©
EXTREMO DOHA: TAKASHI, P. I/SHUTTERSTOCK ©

En mi corazón siempre tienen un rincón especial **Shinjuku y el noroeste de Tokio** (p. 93), un barrio que bulle de actividad a todas horas del día, donde no es habitual la calma. En este abarrotado distrito lleno de rótulos de neón se encuentra el alma de Tokio, y solo hay que experimentarlo para descubrirla.

Winnie Tan

@weeniemon

Winnie se mudó de Kuala Lumpur a Tokio hace una década y ahora escribe sobre cultura japonesa, folclore y la ciudad que tanto le gusta. Tiene un podcast: Monogatari: Tales from Japan.



Ese momento en que el tren sale de Tokio y queda rodeado por el verde del campo siempre es especial. Montañas como el **Takao-san** (p. 166) casi parecen parte de la capital. Aquí es donde más sonríen los tokiotas, balanceando los pies desde el telesilla y respirando el aire con olor a pino. Mientras que en la playa de **Shimoda** (p. 162; foto arriba) hay domingueros urbanitas en su versión más relajada.

Phillip Tang

@mrtangtangtang, helloworld.com

Phillip escribe sobre sus viajes por sus dos grandes amores, América Latina y Asia.

“Sabes que estás en una zona realmente especial de Japón cuando en el andén de la estación solo estás tú y una tortuga.”

JESSICA KORTEMAN



“Nunca me cansaré de mirar y ver una nube de ceniza elevándose desde el Sakurajima.”

RAY BARTLETT



“Nada supera la sensación de alivio al darte cuenta de que el osezno que hay en el sendero del Kōya-san es en realidad un *tanuki* (perro mapache).”

THOMAS
O'MALLEY

“¡Irankarapte! Me encantó aprender algunas palabras en ainu cuando estuve en Upopoy, en Hokkaidō.”

CRAIG MCLACHLAN

geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona
www.geoplaneta.com - www.lonelyplanet.es

Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda
www.lonelyplanet.com
Contacta con Lonely Planet en: lonelyplanet.com/contact

Japón

8ª edición en español - junio del 2024
Traducción de *Japan*, 18ª edición - marzo del 2024
© Lonely Planet Global Limited
1ª edición en español - marzo del 2006

Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal 662-664, 7ª. 08034 Barcelona (España)
Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd
A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, D08 TCV4 Dublin, Irlanda

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contratiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

© Textos: Lonely Planet, 2024
© Fotografías 2024, según se relaciona en cada imagen
© Cartografía: Lonely Planet y OpenStreetMap
<http://openstreetmap.org/copyright>, 2024
© Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2024
© Traducción: Jaume Muñoz, Sergi Ramírez y Jorge Rizzo, 2024
© Reproducciones de cubiertas en p. 41, cortesía de:
1. ©Álgar Editorial, 2. ©Tusquets Editores, S.A.,
3. ©Ediciones Alpha Decay, 4. ©Duomo Ediciones
ISBN: 978-84-08-28588-5
Depósito legal: B. 21.833-2023
Impresión y encuadernación: Egdesa
Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirigete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informes de cualquier uso fraudulento a www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property.

El papel de este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y de fuentes controladas.



**“Desde su arquitectura y arte moderno
deslumbrantes hasta la belleza atemporal
de sus paisajes, Japón siempre maravilla.”**

Experiencias asombrosas

Conocimiento experto,
nuevas miradas,
joyas sorprendentes

Fuera de ruta

Nuestros autores
locales te llevan a
lugares inesperados

Este es tu viaje

Da rienda suelta a tus
pasiones y prepara
tu viaje perfecto

Crea un viaje inolvidable

- Aventúrate en un templo de Kioto para encontrar la iluminación y pedir un deseo, **p. 268**
- Contempla y fotografía el monte Fuji desde las mejores ubicaciones, **p. 129**
- Explora el *kawaii* en el barrio Ikebukuro de Tokio, **p. 97**
- Aprende acerca de las creencias espirituales de los ainu, **p. 519**

geoPlaneta



10342023



9 788408 285885



NUESTRO COMPROMISO

Lo contamos tal y como es. Nuestro trabajo consiste en ayudaros a planificar el viaje perfecto. Nuestras recomendaciones se seleccionan de forma independiente tras haberlas experimentado en primera persona, y os ayudarán a viajar mejor y a tener una experiencia más auténtica. Lonely Planet siempre os mantendrá informados de todas las novedades interesantes y podréis descubrir lugares sorprendentes y poco masificados.