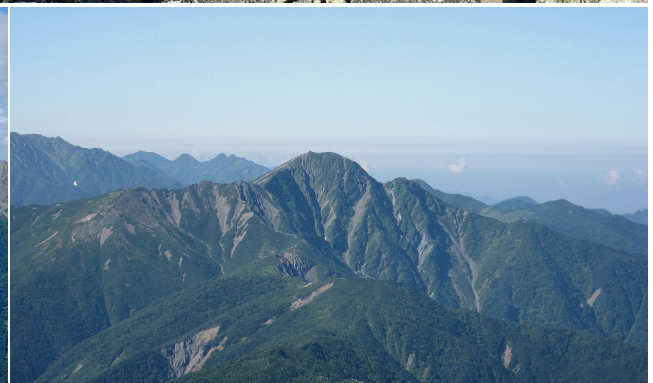
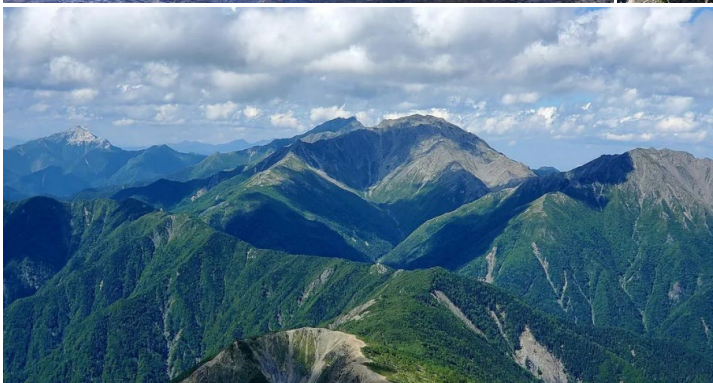
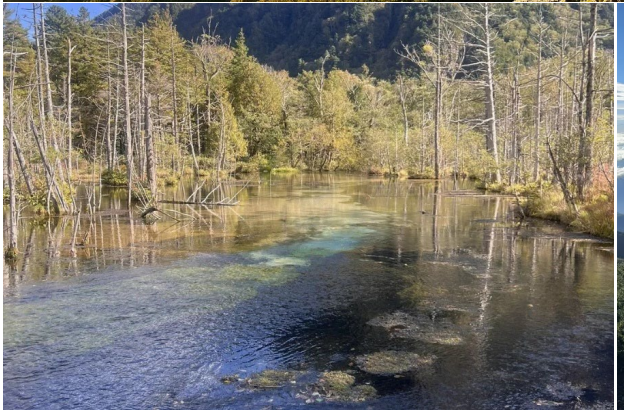
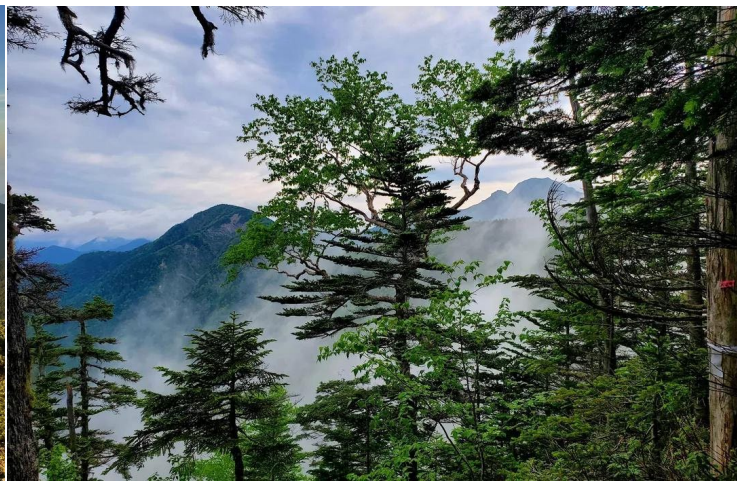
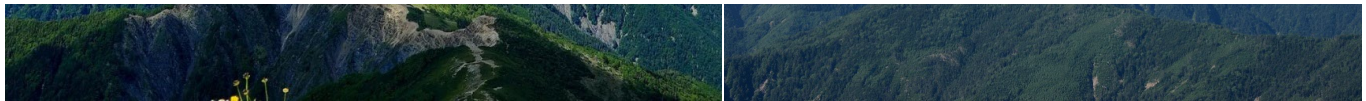




Πρόγραμμα ορειβατικής επέκτασης  
Ιαπωνίας  
ΕΟΣ Αθηνών  
2025

**ΝΟΤΙΕΣ ΙΑΠΩΝΙΚΕΣ ΑΛΠΕΙΣ**  
2η και 3η ψηλότερη κορφή της Ιαπωνίας





		Υψόμετρο	Ανηφόρα	Κατηφόρα
<b>29/8/2025</b> <b>Παρασκευή</b>	Αφήνουμε στο ξενοδοχείο στο Κγτο όσα πράγματα δεν χρειάζονται για το trekking στις νότιες Ιαπωνικές Άλπεις και στο Kumano Kodo. Μεταφορά με λεωφορείο στο Torikura trailhead Parking No. 1 (291 χλμ 4:43 χωρίς κίνηση)	1790		
	Sanpuku pass - Sampuku mine goya Mountain hut (διανυκτέρευση) <a href="https://thejapanalps.com/en/mountain-hut/sanpukutouge/">https://thejapanalps.com/en/mountain-hut/sanpukutouge/</a>	2580		
	<b>Υψομετρική διαφορά</b>		<b>790</b>	
	<b>Ώρες</b>	<b>3</b>		

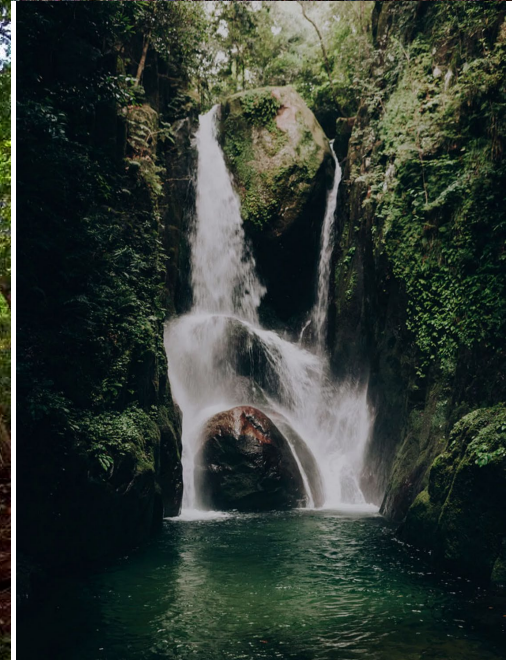
<b>30/8/2025</b> <b>Σάββατο</b>	Sanpuku pass - Sampuku mine goya Mountain hut	2580		
	Mt. Hontani-yama	2658		
	Shiomi koya Mountain hut	2766		
	Mt. Shiomi-dake east peak	3052		
	Mt. Kita-Arakawa	2697		
	Mt. Shinjanuke	2667		
	Mt. Abe-Arakura	2692		
	Kuma-no-daira-goya (Shiomi-goya) Mountain hut (διανυκτέρευση) <a href="https://thejapanalps.com/en/mountain-hut/kumanodaira/">https://thejapanalps.com/en/mountain-hut/kumanodaira/</a>	2586		
	<b>Υψομετρική διαφορά</b>		<b>650</b>	<b>600</b>
	<b>Ώρες</b>	<b>7 με 8</b>		

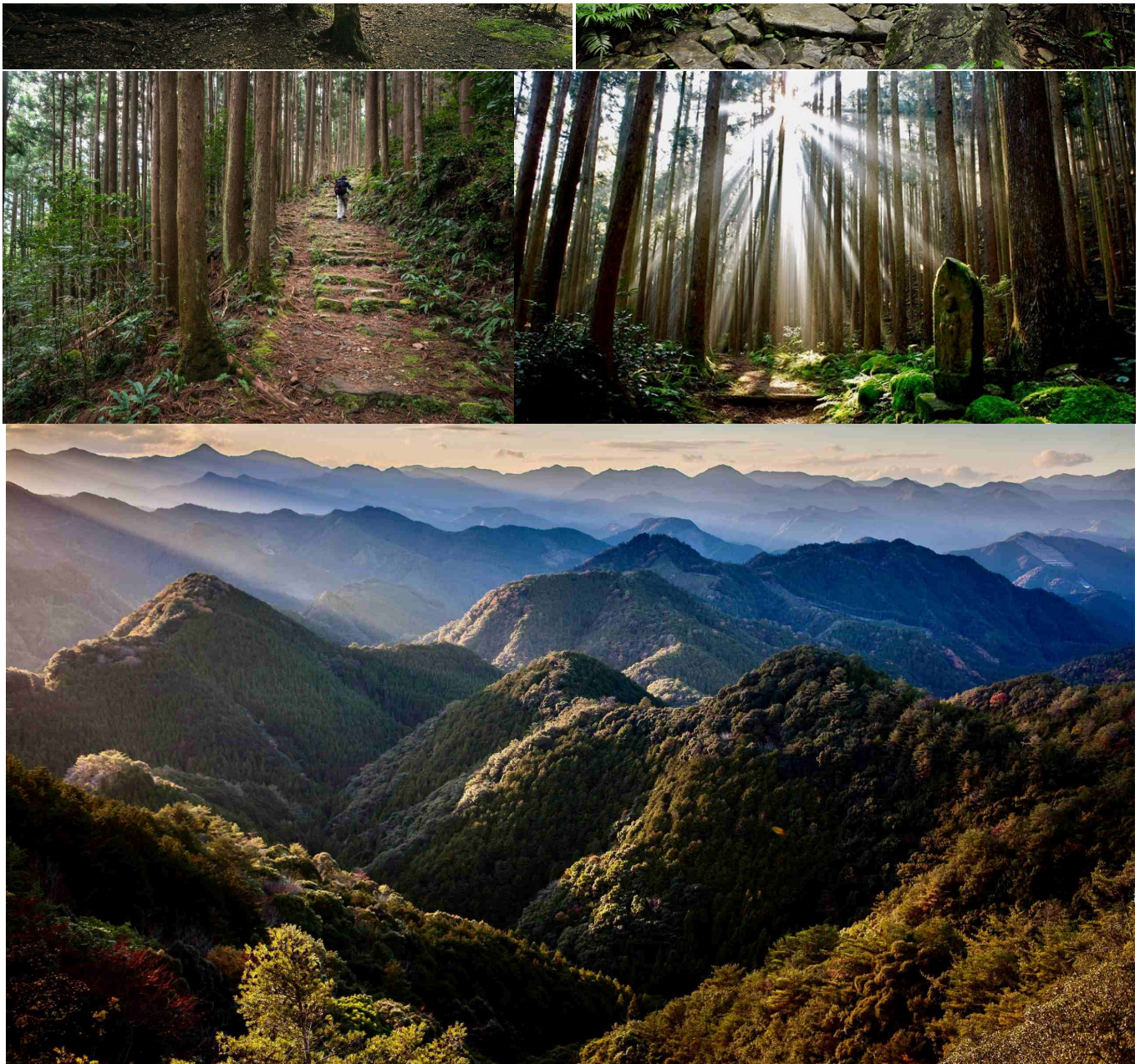
<b>31/8/2025</b> <b>Κυριακή</b>	Kuma-no-daira-goya (Shiomi-goya) Mountain hut	2586		
	Mt. Mibu	2999		
	Mt. Aino (3η ψηλότερη της Ιαπωνίας)	3190		
	Mt. Naka-Shirane	3055		
	Kita-dake-sanso Mountain hut (διανυκτέρευση) <a href="https://thejapanalps.com/en/mountain-hut/kitadake/">https://thejapanalps.com/en/mountain-hut/kitadake/</a>	2900		
	<b>Υψομετρική διαφορά</b>		<b>604</b>	<b>290</b>
	<b>Ώρες</b>	<b>04:30</b>		
	<i>επιπρόσθετα για όσους θέλουν και έχουν τη σύμφωνη γνώμη του αρχηγού, μπρος πίσω από Mt Aino</i>			
	Mt. Aino	3190		
	Notori Campground	2810		
	Mt. Nishi-Notori	3051		
	Mount Nōtori	3026		
	<b>Ώρες</b>	<b>06:10</b>	<i>πρόσθετες ώρες εκτός της βασικής διαδρομής</i>	

<b>1/9/2025</b> <b>Δευτέρα</b>	Kita-dake-sanso Mountain hut	2900		
	Happonba διάσελο	2920		
	O-kanbasawa-futamata	2209		
	Hirogawara (λήξη του trekking)	1520		
	<b>Υψομετρική διαφορά</b>		<b>160</b>	<b>1540</b>
	<b>Ώρες</b>	<b>04:40</b>		
	<i>εναλλακτικά για όσους θέλουν και έχουν τη σύμφωνη γνώμη του αρχηγού</i>			
	Kita-dake-sanso Mountain hut	2900		
	Mt Kita-dake (2η ψηλότερη της Ιαπωνίας)	3193		
	Kita-dake Katano-koya Mountain hut	3000		
	Shirane-oike-koya-Mouninta hut	2236		

Hirogawara (λήξη του trekking)	1520		
<b>Υψομετρική διαφορά</b>		<b>293</b>	<b>1673</b>
<b>Ώρες</b>	<b>06:00</b>		
Μεταφορά με λεωφορείο για διανυκτέρευση περίπου 1 ώρα πριν από το Shingu (ενδεχομένως στο Owase) (συνολικά από Hirogawara έως Shingu έως 479 χλμ 06:30 χωρίς κίνηση)			

## KUMANO KODO





<b>2/9/2025</b> <b>Τρίτη</b>	Μεταφορά με λεωφορείο στο Shingu (περίπου 1 ώρα). Επίσκεψη στο Σιντοϊστικό βωμό Kumano Hayatama Taisha και στο γραφείο που θα πάρουμε το φυλλάδιο συλλογής σφραγίδων του Kumano Kodo.			
	Μεταφορά με λεωφορείο στο Kumano Nachi Taisha-Nachisan Seiganto-ji (22,6 χλμ 00:36 χωρίς κίνηση)			
	Kumano Nachi Taisha-Nachisan Seiganto-ji	330		
	Funami-toge pass	868		
		770		
	Ishicura-toge pass	800		
		700		
	Echizen-toge pass	840		
	Koguchi (διανυκτέρευση σε ξενώνες της περιοχής)	60		
	<b>Ημερήσια απόσταση σε χλμ</b>	<b>14,5</b>		
	<b>Υψομετρική διαφορά</b>		<b>930</b>	<b>1260</b>
	<b>Ώρες</b>	<b>07:00</b>		

<b>3/9/2025</b> <b>Τετάρτη</b>	Koguchi	60		
	Sakura-toge pass	455		
		400		
	Hyakken-gura	450		
	Ukegawa	55		
	Kumano Hongu Taisha (Grand Shrine) (διανυκτέρευση σε ξενώνες της περιοχής)	93		
	<b>Ημερήσια απόσταση σε χλμ</b>	<b>16</b>		
	<b>Υψομετρική διαφορά</b>		<b>690</b>	<b>670</b>
	<b>Ώρες</b>	<b>06:00</b>		
	Dainichi-goe for Yonomine (λουτρά, προαιρετικά +4 χλμ, +440 μ ανηφόρα, -440 μ κατηφόρα)			

<b>4/9/2025</b> <b>Πέμπτη</b>	Kumano Hongu Taisha (Grand Shrine)	93		
	Hosshinmon-oji	314		
		233		
	Mikoshi-toge pass	548		
		395		
	Detour pass	670		
	Log bridge	450		
	Waraji-toge pass	640		
	Tsugizakurea-oji (διανυκτέρευση σε ξενώνες της περιοχής)	485		
	<b>Ημερήσια απόσταση σε χλμ</b>	<b>21,7</b>		
	<b>Υψομετρική διαφορά</b>		<b>1440</b>	<b>970</b>
	<b>Ώρες</b>	<b>10:00</b>		

<b>5/9/2025</b> <b>Παρασκευή</b>	Tsugizakurea-oji	485		
	Chikatsuyu-oji	290		
	Uwadawa-jaya	688		
	Tsurugi sutra mound	400		
	Kumano Kodo Kan Pilgrimage Center (λήξη του trekking)	82		
	<b>Ημερήσια απόσταση σε χλμ</b>		<b>17</b>	
	<b>Υψομετρική διαφορά</b>		<b>850</b>	<b>1260</b>
	<b>Ώρες</b>	<b>8</b>		
	Μεταφορά με λεωφορείο στο Kyoto για διανυκτέρευση στο ξενοδοχείο που θα μείνουμε και το βράδυ της Πέμπτης 28/8 (206 χλμ 02:51 χωρίς κίνηση). Εάν ο χρόνος το επιτρέπει θα κάνουμε 1,5-2 ώρες στάση στη Nara πρώτης πρωτεύουσας της Ιαπωνίας (συνολικά 228 χλμ 03:31 χωρίς κίνηση).			

<b>6/9/2025</b> <b>Σάββατο</b>	Ολοήμερη επίσκεψη των αξιοθέατων του Kyoto (ιστορικό κέντρο κ.λπ.)			
	Μεταφορά με λεωφορείο στο αεροδρόμιο της Osaka (46,3 χλμ 0:47 χωρίς κίνηση)			
	Αναχώρηση για Αθήνα στις 22.10			

<b>7/9/2025</b> <b>Κυριακή</b>	Άφιξη στην Αθήνα 08.00 μέσω Σαγκάης.			
-----------------------------------	--------------------------------------	--	--	--

#### Χρήσιμοι σύνδεσμοι

<https://thejapanalps.com/en/access/>

<https://www.tb-kumano.jp/en/>

<https://mapcarta.com/N2744408221>

<https://maps.gsi.go.jp/#14/35.623535/138.214703/&base=std&ls=std&disp=1&vs=c1q1j0h0k0l0u0t0z0r0s0m0f1>