

Itinerario de Viaje a Japón (14-28 de Agosto de 2025)

Resumen: Un recorrido de dos semanas por Osaka, Kioto y Tokio, con visitas a los lugares más icónicos, experiencias culturales opcionales, delicias gastronómicas (incluyendo opciones *gluten-free*), tiempo libre para compras y descanso, y actividades nocturnas. A continuación se detalla un posible planning día por día, optimizado por proximidad geográfica para aprovechar el transporte público.

Osaka (14-18 de Agosto)

Alojamiento: Ebisuhigashi, Naniwa-ku (Shinsekai, cerca de Tsūtenkaku). *Llegada el 14 al mediodía; salida hacia Kioto el 18 a las 10:00.*

Día 1 – Jueves 14 de Agosto: Llegada y Shinsekai (Osaka retro)

- **Tarde (Llegada):** Tras instalarse, explorar **Shinsekai**, el barrio “nuevo mundo” de Osaka con encanto retro. Paseo por sus calles con letreros coloridos y ambiente de los *años 60*, para impregnarse del “Osaka de antaño” ¹. Visitar la **Torre Tsūtenkaku**, símbolo nostálgico de la ciudad, y subir a su mirador (a 91 m) para vistas panorámicas de Osaka ².
- **CENA:** Disfrutar en Shinsekai de la comida local. Por ejemplo, los **kushikatsu** (brochetas empanadas típicas); *para el amigo celíaco*, cerca de Shinsekai está *Genji Soba (Namba)*, que sirve fideos soba 100% alforfón sin gluten ³, o *OKO - Fun Okonomiyaki Bar* (en Shinsaibashi) con okonomiyaki sin gluten ⁴.
- **Noche:** Ambiente relajado en Shinsekai. Visitar *Janjan Yokocho*, un callejón de tabernas tradicionales bajo farolillos. Se puede jugar en el **arcade retro** del barrio (ej. *Kasuga Gorakujo* con máquinas clásicas). Descanso temprano tras el largo viaje.

Día 2 – Viernes 15 de Agosto: Castillo de Osaka, Umeda y Dōtonbori

- **Mañana:** Visita al **Castillo de Osaka**, uno de los castillos más famosos de Japón ⁵. Recorrer el parque y fosos que rodean la fortaleza y conocer su historia (fue crucial en la unificación de Japón en el s. XVI ⁵). **Opcional:** entrar al museo en el torreón principal para vistas desde lo alto.
- **Almuerzo:** Cerca del castillo (zona Kyōbashi) probar **okonomiyaki** (la “pizza” japonesa). *Alternativa sin gluten:* el restaurante *OKO* en Shinsaibashi ofrece okonomiyaki elaborado con harina de soja (sin trigo) ⁴.
- **Tarde:** Trasladarse en metro a **Umeda** (centro moderno al norte). Pasear por el complejo de **Osaka Station City** y centros comerciales. Visitar el **Pokémon Center Osaka** (en Daimaru Umeda) y megatiendas de electrónica como Yodobashi Camera, para los amantes de la tecnología. Al atardecer, subir al mirador **Umeda Sky Building**, edificio futurista con “Observatorio del Jardín Flotante” – ideal para ver el atardecer sobre la ciudad.
- **Cena:** En Umeda, posibilidad de probar **yakiniku** (barbacoa japonesa). Muchos restaurantes de yakiniku sirven carne a la parrilla sin adobar, apta para celíacos si usan salsa de soja *tamari* (sin trigo). Preguntar por opciones *gluten-free*.
- **Noche:** Ir a **Dōtonbori** (área de Namba) para vivir el corazón vibrante de Osaka. Caminar junto al canal bajo los rótulos de neón extravagantes y fotográficos – incluido el famoso cartel luminoso

de **Glico** ⁶ ⁷ . Probar *street food*: **takoyaki** (bolitas de pulpo) o **ramen** en puestos populares (con alternativa *ramen de arroz* en algunos locales). Terminar el día en un bar de estilo izakaya en la zona de Hozenji Yokocho o tomar algo en **Amerikamura** (barrio juvenil cerca de Shinsaibashi).
Nota: Últimos metros alrededor de medianoche.

Día 3 – Sábado 16 de Agosto: Bahía de Osaka y TeamLab Garden

- **Mañana:** Visita al **Acuario Kaiyūkan** en la zona de la Bahía de Osaka. Es uno de los acuarios más grandes del mundo, famoso por su tiburón ballena. Llegar temprano (evitar aglomeraciones).
- **Mediodía/Almuerzo:** En el mercado de comida de **Tempozan** (junto al acuario), degustar **street food** marinera: sashimi fresco, *yakitori* (brochetas de pollo a la parrilla, naturalmente sin gluten si se sazona con sal) o **takoyaki** (hay versión sin gluten en *OKOTAKO*, un puestito vegano-gluten free en Shinsaibashi ⁸). Opcional: montar en la **noria Tempozan** para vistas de la bahía.
- **Tarde:** Regreso al centro. Tiempo libre para descanso en el alojamiento o compras por **Den-Den Town** (Nipponbashi), el distrito otaku de Osaka. Este “Akihabara” osaqueño está muy cerca de Shinsekai: tiendas de anime, retro-games y electrónica abundan. Un paraíso para fans del manga y videojuegos.
- **Cena temprana:** En la zona Namba/Denden, por ejemplo en *Spice Oasis* (curry e izakaya con menú 100% sin gluten, incluyendo cerveza GF ⁹) o en algún **izakaya tradicional** de Namba (pedir *edamame*, tofu, sushi, yakitori, etc., aptos para celíacos).
- **Noche (21:00 aprox.):** Traslado en metro (Línea Midosuji) al **Nagai Botanical Garden**. Visita al evento **TeamLab Botanical Garden Osaka** (reserva previa aconsejada). Cuando cae la noche, este jardín se transforma en un espectáculo inmersivo de arte digital: luces, esculturas interactivas y colores entre la vegetación ¹⁰ ¹¹ . Pasear por las instalaciones hasta las 22:00–23:00. **Nota:** El parque es al aire libre; llevar repelente de mosquitos. Regreso a Shinsekai en metro (último tren ~23:30).

Día 4 – Domingo 17 de Agosto: Mercado Kuromon, compras y vistas finales

- **Mañana:** Visita al **Mercado Kuromon Ichiba** (Namba) para un desayuno/brunch local. Puestos con fruta fresca, mariscos a la parrilla, sushi y dulces tradicionales. Probar un **mochi** (pastelito de arroz, sin gluten) relleno de fresa o helado de té verde.
- **Mediodía:** Resto de la mañana libre para compras de última hora en Osaka. Opciones:
- **Shinsaibashi-suji** (galería comercial cubierta) para moda y souvenirs.
- Volver a **Den-Den Town** si quedaron tiendas de figuras, videojuegos retro o electrónica por ver.
- Relajarse en **Spa World** (onsen temático en Shinsekai) para descansar pies después de días de caminata.
- **Tarde:** Tras un descanso, subir a **Abeno Harukas 300** (mirador en el piso 60 del rascacielos más alto de Osaka, en Tennoji) antes del anochecer. Vista panorámica 360° impresionante.
- **Cena:** Despedida de Osaka en el animado **Dōtonbori** (si apetece repetir) o en **Ura-Namba** (el “Namba oculto”), zona de callejones con izakayas locales. **Sugerencia:** probar *fugu* (pez globo) en **Zuboraya** o crujientes *gyozas* y ramen en **Osaka Ohsho**, mientras el amigo celíaco puede optar por **sukiyaki/shabu-shabu** (hotpot de carne y verduras, sin fideos de trigo).
- **Noche:** Tomar algo en **Tower Knives Bar** (bar con vista a Tsūtenkaku) o en **Moonshine** (bar de cócteles en Amerikamura). Regreso al alojamiento para preparar maletas. Descanso, pues mañana se viaja a Kioto.

Kioto (18-22 de Agosto)

Alojamiento: Higashiyama-ku (cerca de Gion). *Llegada el 18 mediodía; salida a Tokio el 22 a las 10:00.*

Día 5 – Lunes 18 de Agosto: Llegada a Kioto y Barrio de Gion

- **Mediodía (Llegada):** Tras dejar equipaje en el Airbnb (Higashiyama), almuerzo ligero cerca. En el área de **Gion**, probar **soba** (fideos de trigo sarraceno). *Tip:* El restaurante 「おめん 清水店」 (*Omen*) cerca de Kiyomizu-dera ofrece soba tradicional; para el celíaco, preguntar por soba 100% alforfón (*soba kijū*) sin mezcla de trigo.
- **Tarde relajada:** Recorrido a pie por **Gion**, el histórico distrito de geishas. Visitar el **Santuario Yasaka** (portal naranja icónico, entrada gratuita) y pasear por **Hanamikoji-dori**, calle de casas de té donde (con suerte) se ven *maiko* o geiko caminando al atardecer.
- **Actividad opcional:** Unirse a un **free tour por Gion** (en inglés) para aprender sobre la cultura geisha y leyendas locales ¹². Muchos tours parten 18:00 cerca de la estatua de Izumo-no-Okuni. *Suelen ser de libre pago (propina).*
- **Cena:** En **Pontocho**, estrecho callejón junto al río Kamo repleto de restaurantes tradicionales y bares. Elegir un restaurante de **kushiyaki** (pinchos a la parrilla) o un **izakaya** con vistas al río. *Opción gluten-free:* **Gion Soy Milk Ramen** (uno de los pocos restaurantes 100% sin gluten en Japón, especializado en ramen de soja ¹³) – ideal si se desea ramen seguro para el integrante celíaco.
- **Noche:** Paseo nocturno por **Shirakawa Canal** (Gion) con farolillos iluminados. Tomar algo en un bar de jazz en Pontocho o en el moderno **KIHARA Sake Bar** (ofrece sake local; el sake es sin gluten). Regreso temprano para descansar tras el viaje.

Día 6 – Martes 19 de Agosto: Templos de Higashiyama y Arashiyama

(Día completo en Kioto ciudad)

- **Mañana (7:30):** Visita temprana al **Templo Kiyomizu-dera**, evitando las multitudes. Este templo, Patrimonio de la Humanidad, es famoso por su terraza de madera sobresaliendo sobre la colina ¹⁴. Disfrutar de las vistas de Kioto desde la plataforma y beber agua de las cascadas de Otowa (se dice que trae suerte). - **8:30 – 10:00:** Bajando de Kiyomizu, recorrer las calles **Sannenzaka y Ninenzaka**, pendientes adoquinadas con casas de té y tiendas de cerámica. Desayuno japonés en una cafetería tradicional (ej: té verde matcha y *dango* – bolitas de arroz). - **Media mañana:** Traslado en tren JR San-In desde la estación de Kioto a **Arashiyama** (o bus directo). Llegada ~11:00. Visita al **Bosque de Bambú de Arashiyama**, caminando entre altísimos bambúes – un imperdible fotogénico. Explorar el **Templo Tenryū-ji** (jardín zen hermoso) cerca del bosque. - **Almuerzo:** En Arashiyama, probar **yudōfu** (tofu hervido, especialidad local) en un ryōtei tradicional con jardín. Alternativa casual: **Sushi** en *Arashiyama Yoshimura* (con vistas al río Katsura). - **Primeras horas de la tarde:** Cruzar el icónico **Puente Togetsukyo** sobre el río. *Opcional:* Tomar el **tren panorámico Sagano** (torokko) a las 14:00 por las montañas (trayecto de 25 min) para vistas escénicas, y regresar en el mismo tren o en barco por el río (Hozugawa River Cruise). - **16:00:** Regreso a Kioto centro. Visita al **Templo Kinkaku-ji** (Pabellón de Oro) en el noroeste de la ciudad antes de cierre (17:00). Admirar el pabellón cubierto de pan de oro reflejándose en el estanque, una stampa clásica de Kioto. - **Cena:** Cerca de Kinkaku-ji, o de vuelta en el centro (Karasuma/Kawaramachi). Recomendación: **Izakaya con kaiseki informal** para degustar varias tapas japonesas. *Gluten-free tip:* **Café & Bar Maru** (Shimogyō) es un restaurante totalmente sin gluten en Kioto, con tonkatsu (chuleta frita) y otros platos japoneses adaptados ¹⁵. Requiere reserva. - **Noche:** Regreso a **Gion**. Si quedan energías, asistir a un espectáculo cultural en **Gion Corner** (muestra de artes tradicionales a las 19:00, con danza de maiko, teatro bunraku, etc.). Después, tomar algo en **Kamogawa River**: en verano, la costanera del río se llena de grupos de amigos. Disfrutar del ambiente nocturno junto al río hasta ~23:30 (luego los trenes y buses van finalizando servicio).

Día 7 – Miércoles 20 de Agosto: Excursión a Nara + Fushimi Inari

(Día de visitas fuera de Kioto con transporte JR)

- **Mañana (7:45):** Salida temprano de Kioto en tren JR (Línea Nara, ~50 min) hacia **Nara** para evitar el calor del mediodía. Llegada ~9:00. Visitar el **Parque de Nara**, famoso por sus **ciervos sagrados** que deambulan libremente. Comprar *shika senbei* (galletas especiales) para alimentarlos; los ciervos incluso hacen una reverencia pidiendo comida – una experiencia divertida. - **10:00:** Entrar al **Templo Tōdai-ji** (abre 8:00). Ver la enorme estatua del **Gran Buda (Daibutsu)** de 15 metros de altura dentro del Daibutsuden, que es la mayor construcción de madera del mundo ¹⁶. Tōdai-ji es Patrimonio de la Humanidad y un imprescindible de Nara ¹⁷. - **11:30:** Visita al **Santuario Kasuga Taisha** (con sus miles de linternas de piedra y bronce en el bosque). Disfrutar del ambiente místico del bosque sagrado donde también pasean ciervos. - **Almuerzo (12:30):** En Nara-machi (el casco antiguo) o cerca de la estación Kintetsu Nara. Probar **kamameshi** (arroz con verduras y carne servido en olla de hierro) o **curry japonés**. *Tip GF:* El café *Kururu* en Nara ofrece curry sin gluten y dulces de arroz. - **13:30:** Regreso a Kioto en tren JR (estación Nara -> Inari). **14:30:** Bajarse en estación **Inari** (antes de Kioto) para visitar el **Santuario Fushimi Inari Taisha** por la tarde. Este santuario sintoísta es célebre por sus miles de toriis rojos formando túneles en el camino monte arriba ¹⁸. Recorrer el sendero **Senbon Torii** (literalmente “de mil puertas”) hasta los miradores intermedios. Es un paseo mágico entre 10,000 pórticos donados ¹⁹. (No es necesario llegar a la cumbre del Monte Inari a menos que se desee, la caminata completa son ~2h ida). - **17:00:** Descender antes del anochecer. - **Tarde/noche:** Regreso a Kioto centro. Tiempo libre para descansar tras el día intenso. Opcional: Relajarse en un **onsen** urbano (ej: *Fuji no Yu* en Daitokuji, tradicional baño público de barrio) o en el hotel. - **Cena:** Si hay energías, **paseo gastronómico nocturno** por **Kyoto Station** y sus alrededores. En el edificio de la estación están los “ramen floor” y muchas opciones de restauración. *Sugerencia:* **Soranoiro** en Ramen Street de la estación ofrece ramen sin gluten y vegano, único en Kioto/Tokio ²⁰. Alternativamente, cenar en **Pontochō** para una última noche mágica a orillas del río Kamo. - **Noche:** Tomar algo en **Kiyamachi**, zona de bares cercana (por ejemplo, en **Rocking Chair** bar de cócteles). Regreso al alojamiento no más allá de medianoche (el transporte público es limitado después).

Día 8 – Jueves 21 de Agosto: Día opcional – Monte Fuji (medio día) y tarde libre

(Reservado para excursión condicional al Fuji, sujeta a clima)

- **Madrugada (6:00):** Excursión sugerida al Monte Fuji. Tomar el **Shinkansen Hikari** temprano desde Kioto a **Mishima** (aprox. 2 horas). Desde Mishima, un autobús exprés (1 hora) hasta **Kawaguchiko**, en la región de los **Cinco Lagos del Fuji**. Llegada sobre las 9:30. - **Mañana (9:30-13:30):** Disfrutar de vistas espectaculares del **Monte Fuji** (3.776 m, pico más alto de Japón ²¹). Si el cielo está despejado, desde la orilla del **Lago Kawaguchi** se aprecia la montaña con su cono casi perfecto, emblemática imagen de Japón ²². Paseo breve por la zona: subir en teleférico al mirador **Kachi-Kachi-yama** para panorámica lago+Fuji, o visitar el **Arakurayama Sengen Park** en la vecina ciudad de Fujiyoshida, con su icónica pagoda y vista frontal del Fuji. **Tip:** Mont Fuji es un símbolo sagrado y cultural para los japoneses, venerado desde hace siglos ²². - **Almuerzo (13:00):** Comida rápida antes de volver (udon local – preguntar por fideos de arroz como alternativa sin gluten). - **Regreso:** Autobús de Kawaguchiko a Mishima sobre las 14:00. Shinkansen de Mishima a Kioto (~16:30 llegada). **Nota:** Esta excursión supone ~8 horas de viaje ida y vuelta; se ha planteado como “medio día” pero en la práctica ocupará gran parte del día. **Si el clima es desfavorable (Fuji entre nubes),** considerar **cancelar o posponer** esta excursión, ya que la visibilidad sería nula. Como alternativa, podrían esperar a hacerlo desde Tokio (más cercano) otro día. - **Tarde (alternativa):** Si no se fue al Fuji o se regresa temprano, dedicar la tarde en Kioto a actividades relajadas: - Ir de compras de recuerdos artesanales en **Nishiki Market** (mercado tradicional con snacks, té, encurtidos – atención que muchas salsas tienen salsa de soja con gluten). - Visitar el **Kyoto International Manga Museum** (si interesa el manga; exhibe la historia del cómic japonés, entrada hasta 17:30). - Participar en una **ceremonia del té** breve en Gion, para una experiencia

cultural (muchas casas de té ofrecen sesiones de 45 min explicadas en inglés). - **Cena:** Última noche en Kioto. Se puede disfrutar de **shabu-shabu** (olla caliente de finas lonchas de carne y verdura que se cocinan en caldo al momento) en *Mishimatei* o similar – es una experiencia grupal divertida. El shabu-shabu es naturalmente libre de gluten si se evita la salsa de soja (usar sal o salsa de sésamo). - **Noche:** Paseo final nocturno por **Kamogawa** o **Gion** para despedirse del ambiente de Kioto. Si hay ánimo fiestero, pasar por **Zaza Pub** (bar de karaoke para extranjeros en Gion) o **L'Escamoteur Bar** (bar de cócteles mágico/escondido). Regreso para descansar, mañana se viaja a Tokio.

Tokio (22–28 de Agosto)

Alojamiento: Sotokanda, Chiyoda (Akihabara). *Llegada el 22 por la tarde; regreso el 28.*

Día 9 – Viernes 22 de Agosto: Llegada a Tokio y Akihabara (Electric Town)

- **Tarde (Llegada):** Tras el viaje en Shinkansen desde Kioto (llegada ~13:00 a Tokio Station), check-in en el Airbnb en **Akihabara**. Esta zona es la *Meca de la cultura otaku*: anime, manga, videojuegos y electrónica por doquier ²³. Pasar la tarde explorando **Akihabara Electric Town**: entrar a enormes tiendas como **Yodobashi Akiba** (9 pisos de electrónica y gadgets) y **Radio Kaikan** (edificio repleto de tiendas de figuras de anime y robots model kit) ²⁴. Vivir la experiencia de un **arcade japonés** clásico en Club SEGA o Taito Station: intentar juegos de lucha, ritmo o máquinas de ganchos para peluches.
- **Merienda friki:** Tomar un café en un **maid café** (por diversión, las camareras van disfrazadas de sirvientas anime, típico de Akiba). Por ejemplo, *@Home Café* o *Maidreamin*. Es una experiencia curiosa y pintoresca de la cultura pop local.
- **Cena:** En Akihabara hay variedad de restaurantes informales. Sugerencia: **Izakaya** temático de videojuegos o anime (como *Luida's Bar* de Dragon Quest, si está disponible) o bien un ramen. *Tip sin gluten:* Tokio tiene Soranobori (ramen GF en Tokyo Station) ²⁰, pero en Akiba en particular, quizás optar por sushi (el arroz y pescado no llevan gluten; usar salsa de soja sin gluten que se puede pedir en algunos sitios o llevar paquetitos propios).
- **Noche:** Continuar la velada en **Akihabara**. Visitar **Don Quijote** (tienda 24h de varios pisos, ideal para comprar souvenirs extravagantes y snacks). Encima de Don Quijote está el **Teatro de AKB48** (grupo idol) – si hubiera show, podría ser interesante ver la cultura idol pop. Finalizar en el **Super Potato Retro Games**, tienda-museo con consolas retro y hasta un mini arcade en la última planta, abierta hasta ~20:00.
- **Opcional salida nocturna:** Ir a **Ochanomizu** (a 1 estación) a un bar rockero de vinilos, o simplemente disfrutar de la vibrante iluminación de Akihabara de noche. Como el alojamiento está aquí, es cómodo. *Recordatorio:* El metro de Tokio suele acabar entre 0:00 y 1:00, aunque Akihabara está a distancia caminable de casa.

Día 10 – Sábado 23 de Agosto: Asakusa tradicional + Odaiba futurista + Roppongi Night

- **Mañana (9:00):** Empezar en **Asakusa**, antiguo distrito shitamachi. Visitar el **Templo Sensō-ji**, el más antiguo de Tokio, entrando por la **Puerta Kaminarimon** con su enorme farol rojo. Recorrer la **calle Nakamise** repleta de tienditas de souvenirs y dulces tradicionales (degustar unas **sembei** – galletas de arroz, aptas para celíacos, o unos **mochi**). En el templo, contemplar la pagoda de cinco pisos y probar fortuna con un omikuji (papel de la suerte).
- **11:00:** Desde Asakusa, caminar o tomar un corto ferry hasta el barrio vecino de **Sumida** para ver el **Tokyo Skytree** (634 m, la torre más alta del mundo). *Opcional:* subir al mirador Tembo Deck

(350 m) para panorámica impresionante de Tokio – en días claros incluso se ve el Monte Fuji a lo lejos. Reservar anticipado para evitar filas.

- **Almuerzo (13:00):** En la zona **Solamachi** (centro comercial bajo Skytree) hay muchas opciones. Probar **tempura** en restaurantes históricos de Asakusa (*Sansada* o *Daikokuya*); advertir sobre la fritura con harina – el celíaco podría optar por **sashimi-don** (bol de arroz con pescado crudo) o buscar el *Food Court* donde hay curry sin gluten de CoCo Ichibanya (cadena con menú GF en sucursales selectas).
- **14:30:** Traslado a **Odaiba**, la isla artificial futurista en la bahía de Tokio. Tomar el **crucero Himiko** o **WaterBus** desde Asakusa directo a Odaiba (1h aprox.) disfrutando vistas del Río Sumida y la bahía, incluyendo el famoso **Puente Rainbow**. Alternativamente, metro Asakusa Line + Yurikamome (monorraíl elevado sin conductor que cruza el Rainbow Bridge – muy panorámico).
- **16:00:** En Odaiba, paseo por **DiverCity Tokyo Plaza** para saludar al gigantesco **Gundam Unicorn** (estatua de un mecha de 19 metros que incluso se ilumina y mueve partes cada ciertas horas – imperdible para fans de anime). Visitar la **Tokyo Joypolis** (parque de atracciones indoor de SEGA, opcional para quienes gusten de simuladores y VR) o el **TeamLab Planets** (museo de arte digital interactivo con instalaciones alucinantes, requiere reserva previa) *si no se hizo TeamLab en Osaka*.
- **Atardecer (18:30):** Ir a la **playa de Odaiba** o al mirador de la **Estatua de la Libertad** (la réplica) para contemplar la puesta de sol sobre la bahía, con el skyline de Tokio encendiéndose y el Rainbow Bridge iluminado multicolor – una vista espectacular y tranquila tras el ajetreo urbano.
- **Cena (19:30):** En Odaiba hay restaurantes con vista al mar, por ejemplo en **Aqua City** o **Decks**. Disfrutar de **sushi en cinta** en *Kura Sushi* (una experiencia divertida con platos circulando en banda transportadora) o cenar en **Gundam Café** (temático, si reabierto en DiverCity). *Opción GF: Eggs 'n Things Odaiba* sirve *poké bowls* de arroz con atún/mango (sin gluten) o panqueques sin gluten bajo petición.
- **Noche (22:00):** Tras la cena, dirigirse al barrio de **Roppongi** para experimentar la vida nocturna cosmopolita de Tokio. Recomendando el **Mirador SkyDeck de Roppongi Hills (Tokyo City View)** si aún abierto (fines de semana suele hasta 23:00) – vista nocturna impresionante con Tokyo Tower cercana. Luego, visitar algún **club** o **bar**: Roppongi tiene locales como **V2 Tokyo** o **10AK Tokyo** (famosos clubs abiertos hasta la madrugada). *Para algo más alternativo:* en Shibuya, discoteca **WOMB** (EDM) o **TK Shibuya**, muy populares entre jóvenes.
- **Nota de transporte:** Últimos trenes sobre medianoche; si planean salir de la disco tarde (01:00-03:00), considerar regresar en taxi (coste elevado) o esperar primeros trenes a las 5:00.

Día 11 – Domingo 24 de Agosto: Harajuku juvenil, Meiji Jingu y Shibuya (scramble)

- **Mañana (9:30):** Comenzar en **Harajuku** (estación JR). Visitar el **Santuario Meiji Jingu** a primera hora. Este santuario rodeado de denso bosque en pleno Tokio es un remanso de paz. Ver los barriles de sake y vino ofrendados en la entrada y el enorme torii de madera. Si tienen suerte, quizá presencien parte de una boda tradicional sintoísta.
- **10:30:** Salir por la puerta de Harajuku y sumergirse en el contraste de **Takeshita-dōri**, la famosa calle peatonal epicentro de la cultura “kawaii” adolescente. Entre boutiques de moda excéntrica, tiendas de cosplay y cafés temáticos, probar unas **crêpes** rellenas de frutas y helado (dulce típico de Harajuku, hay versiones sin gluten en *Marion Crêpes* que ofrece base de harina de arroz). Observar la extravagancia de la gente joven local con sus estilos únicos. (Domingo por la mañana suele haber **cosplayers** y bandas callejeras en el Parque Yoyogi al lado).
- **12:00:** Visitar **Tokyu Plaza Omotesando** (famoso por su entrada de espejos caleidoscópicos) y recorrer **Omotesando**, avenida arbolada llena de boutiques de diseño – el lado elegante de Harajuku.
- **Almuerzo (13:00):** En Omotesando/Harajuku abundan cafés instagramables. Sugerencia: **Afuri Ramen** (famoso por ramen de yuzu), que ofrece fideos de arroz como alternativa sin gluten bajo

pedido; o **Sukiyaki/Kobe Beef** en *Gyūan* (experiencia de carne japonesa). También está **Riz Labo Kitchen** en Omotesando, una cafetería especializada en *pancakes* sin gluten ²⁵ si apetece algo dulce.

- **Tarde:** Trasladarse a **Shibuya** (a pie ~15 min desde Harajuku o 2 min en tren). Visitar **Shibuya Scramble Crossing**, “el cruce de Shibuya”, quizás el paso peatonal más famoso y concurrido del mundo ²⁶ – un mar de gente cruzando en todas direcciones al cambio de semáforo, emblemático de Tokio moderno. Subir a la terraza panorámica del nuevo centro **Magnet by Shibuya109** o simplemente al Starbucks Tsutaya (2º piso) para observar desde arriba el caos organizado ²⁷. Foto con la estatua de **Hachikō**, el fiel perro, punto de encuentro clásico de Shibuya ²⁸.
- **16:00:** Recorrer **Center Gai y Spain-zaka**, calles comerciales juveniles llenas de tiendas de moda urbana, discos de música, salas de juegos y cafés de temática variopinta. Visitar **Shibuya PARCO** – en sus pisos superiores está la **Nintendo Store Tokyo, Pokémon Center Shibuya y Jump Shop** (productos de One Piece, Dragon Ball, etc.), para deleite del grupo amante del manga/anime.
- **Atardecer (18:30):** Subir al **Shibuya Sky**, moderno observatorio en la azotea del edificio Shibuya Scramble Square (230 m). Al aire libre, con vista 360°, es perfecto para ver la ciudad encenderse al anochecer – una imagen inolvidable de Tokio. (*Comprar entradas anticipadas para esta hora, suele ser demandado.*)
- **Cena (20:00):** En Shibuya, sumergirse en un **izakaya** estilo local. Por ejemplo, **Niku Yokocho** (callejón gastronómico con puestos de carne a la parrilla) o **Uobei Sushi** (sushi en cinta económica y divertido). *Gluten-free tip:* **Teppan Baby** (Shinjuku, sucursal) sirve okonomiyaki de estilo Hiroshima con opción sin gluten ²⁹ – una posible parada de regreso si desean ese plato.
- **Noche: Shinjuku Nightlife (opción 1)** – Tomar la línea Yamanote a **Shinjuku** (10 min). Pasear por **Kabukichō**, el distrito de neones y vida nocturna de Tokio. Ver el **Godzilla** asomando sobre el Toho Cinema. Entrar en **Omoide Yokocho** (también llamado “Piss Alley”), estrecha calle repleta de diminutos puestos de yakitori y sake, para vivir el Tokio de posguerra. Luego, explorar **Golden Gai** – laberinto de callejones con más de 200 mini-bares tematizados (cada bar tiene 4-8 asientos; algunos dan la bienvenida a turistas con un modesto cover). Tomar una copa en un bar de Golden Gai, por ejemplo *DeathMatch in Hell* (temático de rock/metal) o *Albatross*.
- **Clubbing (opción 2)** – Si prefieren bailar, regresar a Shibuya y entrar en **WOMB** o **Club Camelot** (música electrónica, open ~23:00 a 04:30). O probar **ageHa** en caso de algún evento especial (megaclub; pero queda más alejado, en Shin-Kiba).
- **Transporte:** Asegurar el regreso en último tren o metro (sobre 00:30 desde Shinjuku/Shibuya a Akihabara) o tomar taxis (desde Shinjuku a Akihabara ~30 min sin tráfico, ~¥3000-4000).

Día 12 – Lunes 25 de Agosto: Akihabara 2.0, Ueno cultural y Shinjuku moderno

- **Mañana (libre):** Después de la noche ajetreada, mañana tranquila. Tiempo libre para **revisitar Akihabara** a gusto: entrar con calma a tiendas otaku especializadas no vistas antes (ej: Mandarake, para cómics raros y figuritas de colección; Super Potato de nuevo si quedaron ganas de jugar). Quizá probar un **costume rental** divertido (alquilar disfraz de personaje y pasear un rato) u obtener un **Purikura** (fotomatón de stickers) grupal en los recreativos.
- **Almuerzo (13:00):** Traslado a **Ueno** (un par de estaciones en JR desde Akiba). Almorzar en **Ameya-Yokochō** (mercado callejero retro bajo las vías del tren). Hay puestos de ramen, takoyaki, brochetas y mariscos frescos a buen precio. *Opción GF:* buscar puestos de **kebab turco** (comida callejera abundante en Ameyoko, naturalmente sin gluten si se pide solo la carne con ensalada, sin pan de pita).
- **Tarde:** Recorrer el **Parque Ueno**, gran parque urbano con museos y ambiente relajado. Si interesa la cultura, visitar el **Museo Nacional de Tokio** (extensa colección de arte japonés y samurái) o el **Museo Nacional de Ciencias e Innovación** (interactivo, aunque hay otro mejor en

Odaiba, el Miraikan). Alternativamente, pasear por el estanque **Shinobazu** con sus lotos gigantes y alquilar un bote de remos/pedal en forma de cisne.

- **16:00:** Desplazarse a **Shinjuku**. Ver el contraste del **Tochō (Gobierno Metropolitano)**: se puede subir gratis al observatorio del piso 45 para otra vista de la ciudad, de día complementa las vistas nocturnas previas.
- **18:00:** Paseo por **Shinjuku**: la zona de **Shinjuku-san-chōme** tiene tiendas freak interesantes (como *Bicqlo*: Bic Camera + Uniqlo juntos, para tecnología y moda). Visitar **Kabukichō Tower** inaugurada en 2023, complejo de ocio con salas de cine, bolera y el nuevo **Bandai Namco Arcade**. En los alrededores, se puede considerar la **Samurai Museum** (museo pequeño con armaduras y show, si está abierto hasta las 19:00).
- **Cena (20:00):** En Shinjuku, disfrutar de **Yakitori Alley (Omoide Yokochō)** si no se hizo antes, cenando brochetas a la parrilla en un puestito local (comunicar sobre la salsa tare con soja – pedir *shio* = solo sal, para el celíaco). O elegir un restaurante de **ramen** famoso: *Shinjuku Gyoen Ramen Ouka* tiene opciones sin cerdo y puede adaptar sin gluten a pedido.
- **Noche:** Para despedir Shinjuku, vivir una experiencia única en **Karaoke**. Alquilar un box privado en cadenas como **Karaoke-kan** o **Big Echo** en Shinjuku. Cantar hits de J-Pop, anime o rock internacional, con servicio de bebidas a la habitación. Pueden ir hasta altas horas (muchos karaokes 24h).
- **Regreso:** Al estar en grupo, quizá dividir taxis a Akihabara si se hace muy tarde, o tomar la línea JR Yamanote antes de su última salida (~0:40).

Día 13 – Martes 26 de Agosto: Arte digital, Odaiba/TeamLab y Tokyo Tower

- **Mañana (10:00):** Visitar el nuevo **TeamLab Borderless (Azabudai Hills)** en el centro de Tokio. *TeamLab Borderless*, reabierto en 2024, es un museo de arte digital interactivo donde las obras de luz se mueven y cambian sin fronteras entre salas ³⁰. Reservar tickets con anticipación para la franja de la mañana y así explorar sin agobios. Sumergirse en salas oníricas de universos de colores, con instalaciones famosas como el **Bosque de lámparas** o las cascadas digitales que reaccionan al tacto. **Nota:** Llevar calzado cómodo y evitar faldas (hay pisos con espejos).
- **Almuerzo (12:30):** En el complejo **Azabudai Hills** o alrededores de Roppongi, opciones variadas. Podrían probar **tonkatsu** (cerdo empanado) en *Maisen* (Harajuku) o un **ramen tsukemen** en *Fūunji* (Shinjuku). *Sin gluten:* **Gluten Free T's Kitchen** en Roppongi es un café 100% sin gluten que sirve ramen, gyozas y curry ³¹ – ideal para que todos coman tranquilos.
- **Tarde:** Traslado a la bahía nuevamente si quedó algo pendiente – por ejemplo, visitar el **Museo Miraikan** (Museo Nacional de Ciencia e Innovación Emergente) en Odaiba, donde se encuentra el robot ASIMO y exposiciones de robótica y espacio. O acercarse a **Yokohama** (30 min en tren) para ver el **Gundam Factory Yokohama**, donde un robot Gundam gigante *se mueve* (es un espectáculo, requiere entrada, últimas fechas en 2024 pero podría extenderse). Estas son opciones según intereses y energía restante.
- **17:00:** Ir hacia **Tokyo Tower** en la zona de Shiba/Minato. Tokyo Tower, con su color anaranjado, es un ícono nostálgico de la ciudad (inspirada en la Torre Eiffel). Subir al observatorio Main Deck (150 m) o Top Deck (250 m) para vistas al atardecer. La torre en sí se ilumina al anochecer – una imagen clásica.
- **Cena (19:30):** Cerca de Tokyo Tower, en **Shiba Park** o **Tokyo Station** area. Posible plan: cenar en un restaurante con vista. Por ejemplo, el **Shiodome Caretta** tiene restaurantes en pisos altos con panorámicas (y a veces shows de iluminación). Si prefieren algo auténtico, en el barrio **Tsukishima** (accesible en metro) se come **monjayaki** (similar al okonomiyaki, especialidad de Tokio). *Gluten free alt:* Monjayaki lleva harina, así que mejor optar por **sushi omakase** en Ginza (¡una experiencia culinaria memorable!).
- **Noche:** Para la **última noche completa en Tokio**, dos opciones:

- **Plan tranquilo:** Pasear por **Odaiba** de noche si no se hizo antes, viendo el skyline brillante, o volver a **Shibuya**/Shinjuku para fotos finales.
- **Plan fiesta final:** Salir por **Shinjuku Nichōme** (distrito de bares y clubs inclusivos, con ambiente muy animado) o volver a Roppongi a bailar.
- **Actividad especial:** Si coincide algún **evento nocturno** (concierto J-Pop, exhibición digital al aire libre, etc.), este sería el momento. En verano a veces hay festivales *matsuri* o exhibiciones de linternas en parques – verificar calendario local.
- **Retorno:** Empacar en la madrugada lo comprado, asegurando espacio para recuerdos frikis de Akihabara, kimonos de Kioto o snacks de todo Japón.

Día 14 – Miércoles 27 de Agosto: Día libre en Tokio (últimas compras y descanso)

- **Mañana:** Este día se deja más flexible para que el grupo pueda repetir o profundizar en aquello que más les haya gustado, o hacer compras finales:
- **Compras anime/manga:** Quizá volver a Akihabara por esa figura o videojuego retro que dudaron, o ir a **Nakano Broadway** (otro paraíso otaku, con tiendas de segunda mano de colección).
- **Compras moda/lujo:** Visitar **Ginza**, barrio elegante con flagships de marcas (Uniqlo 12 pisos, Dover Street Market, etc.) y la tienda de juguetes **Hakuhinkan** o la librería **Tsutaya Ginza** con cafetería.
- **Cultura:** Si quedaron ganas de museo, el **Museo Ghibli** (Mitaka) es precioso para fans de Studio Ghibli (se requiere reserva con semanas de antelación; si se logró conseguir, es una visita mágica al mundo de Miyazaki).
- **Parque:** Relajarse en **Shinjuku Gyoen** o **Parque Yoyogi** con un picnic de combini (tiendas 24h venden onigiris de arroz, ensaladas, etc., muchos sin gluten).
- **Almuerzo:** Libre según zona donde estén. Podrían aprovechar a comer **kaiten-zushi** (sushi giratorio) por última vez, o un **bento** comprando en estación de Tokio (los ekiben, cajas de almuerzo para llevar en el tren, son una experiencia en sí mismas).
- **Tarde:** Regreso al alojamiento para organizar maletas, relajarse y prepararse para la partida.
- **Cena de despedida:** Una última gran comida japonesa. ¿Tal vez un **shabu-shabu** premium con Wagyu en Ginza? ¿O *yakiniku* de Kobe beef en Shinjuku? Brinden con un **sake** o **whisky japonés** por el éxito del viaje. *Para el celíaco:* brindar con **shōchū** (destilado de batata o arroz, sin gluten) o sake (hecho de arroz).
- **Noche:** Subir a un mirador **gratuito** – la **Plataforma del Edificio del Gobierno Metropolitano** (Tochō) en Shinjuku, si no fueron, está abierto hasta 23:00 algunos días. Despedir la ciudad con una última vista nocturna. Paseo final por Akihabara iluminada (nostalgia de su primera noche).

Día 15 – Jueves 28 de Agosto: Salida de Tokio

- **Mañana:** Check-out del Airbnb de Akihabara. Dependiendo de la hora de vuelo/tren de regreso, se pueden hacer actividades cortas:
- Visitar el cercano **Santuario Kanda Myōjin**, a 10 min de Akihabara, para pedir buenos augurios en el viaje de retorno. Es un santuario ligado a la cultura anime/gamer (merch de *Love Live!* en venta, placas ema con personajes).
- Dar un último paseo por **Akihabara** para fotos diurnas con menos gente, o comprar snacks japoneses (KitKat de sabores, matcha, etc.) en la tienda **Don Quijote** para llevar.
- **Transporte al aeropuerto:** Tomar el **Narita Express** o **Keisei Skyliner** si parten de Narita, o el **Monorraíl + JR** si parten de Haneda. Llegar con tiempo para tramitar devolución de impuestos de compras (Tax-free) si corresponde y comer algo antes de embarcar (último ramen en Japón quizá!).

Consideraciones Finales y Consejos Generales

- **Transporte:** Adquirir un **JR Pass** de 7 o 14 días según convenga (cubre shinkansen entre ciudades y JR urbanos en Tokio/Osaka). En ciudades, usar pases locales (metro de Tokio, buses en Kioto). Planificar los últimos trenes nocturnos: en Tokio especialmente, la vida nocturna puede prolongarse, pero el metro cierra ~medianoche; prever taxi grupal si se extiende hasta la 1-2 AM.
- **Clima en Agosto:** Es pleno verano (caluroso y húmedo). **Hidratación** constante, llevar toallitas y abanico. Pausas en cafeterías con aire acondicionado o en combinis para refrescarse. Incorporar descansos como se indicó en las tardes.
- **Gluten Free en Japón:** La dieta japonesa usa mucha salsa de soja (tiene trigo). Al comer fuera, **comunicar la intolerancia** (“グルテンフリー” *guruten furii* o “小麦アレルギー” *komugi arerugi*). Se sugiere llevar una tarjeta explicativa en japonés ³². Lugares recomendados en itinerario incluyen opciones GF verificadas, pero siempre confirmad con el staff. En supermercados, buscar el sello “グルテンフリー”. Fruta, arroz blanco, pescado a la parrilla y edamame son aliados seguros.
- **Anime/Frikadas:** Se cubrieron Akihabara, Den-Den Town, Pokémon Center, Nintendo Store, TeamLab, Gundam... Japón es paraíso otaku. Si el grupo quisiera más, considerar: **Nakano Broadway** (coleccionistas), **Pokémon Center Mega Tokyo** (Ikebukuro Sunshine City), **Museo Gundam Base Tokyo** (Odaiba, dentro de DiverCity), **Animate Flagship Store** (Ikebukuro, 9 pisos de manga/merch), o eventos de temporada (por ej., si hubiese Comiket u otros en esas fechas).
- **Cultura y Tradición:** Aunque el foco del grupo no es lo cultural, se incluyeron templos y santuarios top. Si en Kioto quieren más inmersión, se podría añadir un **tour en kimono** (alquilar kimono por un día y pasear por Higashiyama) o un **taller de samurái** (en el Samurai Kembu Theater enseñan posturas con katana). En Tokio, el **Museo Edo-Tokyo** (historia de la ciudad) o un **show de sumo** (entrenamientos en la zona de Ryōgoku) podrían ser alternativas.
- **Vida Nocturna:** Japón ofrece desde bares tranquilos hasta clubes enormes. Se propuso una muestra variada: izakayas locales, Golden Gai, karaokes y discotecas en Shibuya/Roppongi. Importante: la edad legal para beber es 20 años; llevar pasaporte si parecen jóvenes. Los bares pequeños a veces cobran cover (¥500-1000). En clubs, seguridad estricta: llevar ID, y recordad “no drugs” – leyes japonesas muy severas.
- **Mont Fuji:** La excursión al Fuji se planeó desde Kioto, pero *logísticamente es más fácil desde Tokio*. Si por clima u horarios no encaja en Kioto, sugerimos hacerla el **26 o 27 desde Tokio**: hay tours de un día al Fuji Five Lakes o Hakone que salen temprano y regresan por la tarde, e incluso combinan con onsen. Dado que no querían que tome más de medio día, quizá con el **JR Pass** podrían parar en Odawara de camino Tokio->Kioto y echar un vistazo a Hakone/Fuji, pero medio día es muy justo. Lo más razonable es verificar pronóstico y decidir. Fuji es majestuoso pero tímido tras las nubes; tómenlo con flexibilidad.
- **Presupuesto y Reservas:** Muchos lugares mencionados (TeamLab, Shibuya Sky, Museo Ghibli, etc.) requieren **reserva anticipada online**. Priorizar esas reservas una vez definan qué días hacer cada cosa. Para 6 personas, reservar restaurantes populares (especialmente gluten-free que son pocos) con antelación también es recomendable, así como dividirse en dos mesas de 3 si el local es chiquito (ej: Gion Soy Milk Ramen suele tener cola ³³).
- **Comunicación:** Pocket WiFi o SIM para Google Maps, muy útil para encontrar direcciones (las direcciones japonesas pueden ser confusas). Apps como Hyperdia o Google Maps les ayudarán con horarios de tren/metro.
- **Etiqueta:** Ser respetuosos en templos (no gritar, cubrir tatuajes grandes, etc.), no clavar los palillos en el arroz, y hacer cola ordenada para el transporte. Japón es muy seguro; aún así, en zonas turísticas tengan ojo con pertenencias básicas.
- **Souvenirs:** En Kioto, llevarse dulces de **Yatsushashi** (los de canela, ¡pero contienen harina de arroz y trigo, hay versión sin gluten en algunos lugares); en Osaka, takoyaki kits o salsa

okonomiyaki (¡cuidado, tiene gluten!); en Tokio, KitKats de sabores únicos, figuritas gacha-gacha y, ¿por qué no?, un **happi** (abrigo festivalero) o *uke* de Pikachu con traje de samurái.

¡Disfruten muchísimo este viaje lleno de contrastes – desde los templos milenarios de Kioto hasta las luces de neón de Tokio! Será una aventura inolvidable donde podrán **“comer hasta caer rendidos” en Osaka** ³⁴, maravillarse con la serenidad cultural de Kioto y volverse niños en la vibrante Tokio geek. みんなさん、良い旅を～ ¡Buen viaje a todos!

¹ Shinsekai and Tsutenkaku Tower | Osaka Attractions | Travel Japan | JNTO

<https://www.japan.travel/en/spot/36/>

² Visit Shinsekai: Osaka's retro futuristic old town

<https://www.jrpass.com/blog/visit-shinsekai-osaka-s-retro-futuristic-old-town>

³ ⁴ ⁸ ⁹ ²⁰ ²⁵ ²⁹ ³¹ Gluten-Free Restaurants in Japan • Just One Cookbook

<https://www.justonecookbook.com/gluten-free-restaurants-in-japan/>

⁵ Osaka Castle - Wikipedia

https://en.wikipedia.org/wiki/Osaka_Castle

⁶ ⁷ ³⁴ Dotonbori Area: The Bright Heart of Osaka – Osaka Station

<https://www.osakastation.com/dotonbori-area-the-bright-heart-of-osaka/>

¹⁰ ¹¹ teamLab Botanical Garden Osaka

<https://www.japan.travel/en/japans-local-treasures/teamlab-botanical-garden-osaka-2022/>

¹² Best Free Walking Tours in Kyoto

<https://strawberrytours.com/kyoto>

¹³ ¹⁵ ³² ³³ Gluten Free Kyoto: The Complete Travel Guide (2024)

<https://www.endlessdistances.com/gluten-free-kyoto-japan/>

¹⁴ Kiyomizudera Temple - Kyoto Travel - Japan Guide

<https://www.japan-guide.com/e/e3901.html>

¹⁶ A Day Trip to Nara, Visiting Temples and Feeding Deer

<https://gabateachinginjapan.com/2022/07/20/a-day-trip-to-nara-visiting-temples-and-feeding-deer/>

¹⁷ Tōdai-ji - Wikipedia

<https://en.wikipedia.org/wiki/T%C5%8Ddai-ji>

¹⁸ ¹⁹ Fushimi Inari-taisha - Wikipedia

https://en.wikipedia.org/wiki/Fushimi_Inari-taisha

²¹ ²² What's Mt.Fuji | Mt. Fuji Guide | Travel Japan (Japan National Tourism Organization)

<https://www.japan.travel/en/fuji-guide/mt-fuji-more-than-a-mountain/>

²³ ²⁴ Complete Guide to Akihabara 2025: Ultimate Tourist Guide for Otaku Culture & Electronics

<https://www.magical-trip.com/media/complete-guide-to-akihabara-2025-ultimate-tourist-guide-for-otaku-culture-electronics/>

²⁶ ²⁷ ²⁸ Shibuya Crossing, the World's Busiest Crossing | JRailPass

<https://www.jrailpass.com/blog/shibuya-crossing>

³⁰ teamLab Borderless is opening in Azabudai Hills on February 9 2024

<https://www.timeout.com/tokyo/news/confirmed-the-all-new-teamlab-borderless-is-opening-in-azabudai-hills-on-february-9-122123>