



Katedra regionálnej geografie  
a rozvoja regiónov



16 dňový úlet do japonskej nevšednosti

# DŽAPAN 2025

27.6.

-

12.7.

## PROGRAM exkurzie ŽZAPAN 2025

Čo vám napadne, keď sa povie Japonsko? Sushi, japonské záhrady, karaoke, čaj, zápasníci sumo, gejša, sopka Fuji, šinkanzen, ryba funga, pagody, svätyne atď. atď. Je toho dosť. A skutočne dosť toho uvidíme a zažijeme aj na našej **cestě Japonskom**. Navštívme najväčší zo štyroch veľkých japonských ostrovov – **Honšú**, mesto 3. tisícročia **Tokio** s najvyššou vyhladkovou vežou na svete **Skytree**, najkrajšie mesto Japonska **Kjóto**, najvyššiu horu v krajine posvätnú **Fuji**, úchvatné japonské záhrady, najväčšiu drevenú stavbu na svete **svätyňu Tódaidži v Nare**, jedinečný **geopark na polostrove Izu**, krásne **paláce v Osake, Kjóte a Himedži**, najväčší rybí trh na svete **Toyosu**, ochutnáme skutočne čerstvé **sushi** a iné super chutné **japonské špeciality**, dáme si pravé **saké** a kto bude mať odvahu ochutná aj smrteľne jedovatú rybu **fugu**, posedíme si v príjemnej **čajovni**, zaspievame v **karaoke** bare, zahráme **pačingo** v herni, okúpeme sa **v onsene**. To všetko patrí k TOP miestam a atrakciám v Japonsku a malo by byť na vašom zozname „must see“ ☺ V každom prípade, bude to **výdatná geograficko-historicko-kultúrno-gastronomická ochutnávka Japonska**. To všetko absolvujeme v sprievode našich odborníkov z Regionálky, spriatelených geografov Japoncov a stretneme sa aj s našincami, ktorí nám rozpovedia, ako sa im v Japonsku žije. **Japonsko je jedinečná krajina, ktorá nemá vo svete obdobu.**

**1.deň (27.6.2025):** Odlet z Viedne, priamy let bez prestupu do Tokia, nočný let.

**TOKYO** 東京

**2.deň (28.6.2025) až 4.deň (30.6.2025):** Doobeda prilet do Tokya. Časový posun 10 hodín.

Po priamom lete z Viedne do Tokia budeme bojovať s časovým posunom tri dni v hlavnom meste Japonska. Keby bolo **TOKYO** samostatným štátom, tak by malo ôsmu najvýkonnejšiu ekonomiku na svete. Tokio bolo dlho najľudnatejším mestom Zeme (do 2012). V súčasnosti (podľa väčšiny zdrojov) túto pozíciu prepustilo čínskemu mestu Šanghaj. Tokyo patrí medzi najdrahšie mestá sveta a 14 rokov po sebe od roku 2001 do 2014 bol najdrahšou svetovou metropolou. Napriek tomu, že má takú úžasne výkonnú ekonomiku, je v prvej desiatke miest sveta podľa kvality života.

My Tokyo spoznáme z troch rozmerov a všetkými zmyslami, obzvlášť sa môžete tešiť na gastro pôžitky. Doprava v meste je neuveriteľná a obdivuhodná zároveň. Pulzuje snád' v siedmych vertikálnych koridoroch – pod Zemou tri, na Zemi po kanáloch, súši, mori a vo vzduchu v ďalších dvoch úrovniach. Vyskúšame všetky. Pocestujeme metrom, vlakmi, pešo, loďami, autobusmi (možno aj na kolobežkách ☺). Tokyo je obrovská metropola a žiadala by si na spoznávanie mnoho času. Zostavili sme preto výber toho najlepšieho z najlepšieho ☺ No. 1 **Telekomunikačná a vyhladková veža Skytree** (Tókjó sukai curí) nám umožní vidieť Tokyo ako na dlani. Je druhá najvyššia stavba na svete (po mrakodrape Búrdž Chailfa). Má výšku **634 m** (MU-6; SA-3; 4-ŠI). Je v tom skrytá symbolika, pretože tak znie tradičný názov oblasti, kde stojí – MUSAŠI. Názov Nebeský strom získala v národnom hlasovaní. Je dôkazom technickej superzdatnosti Japoncov - odolá aj zemetraseniam. Pôjdeme do najvyšších prístupných priestorov odkiaľ dovidieť až do vzdialenosti 250 km. Po zostúpení z nebeských výšin, zamierime do vybraných častí mesta **Asakusa, Shinjuku, Shibuya, Akihabara**.

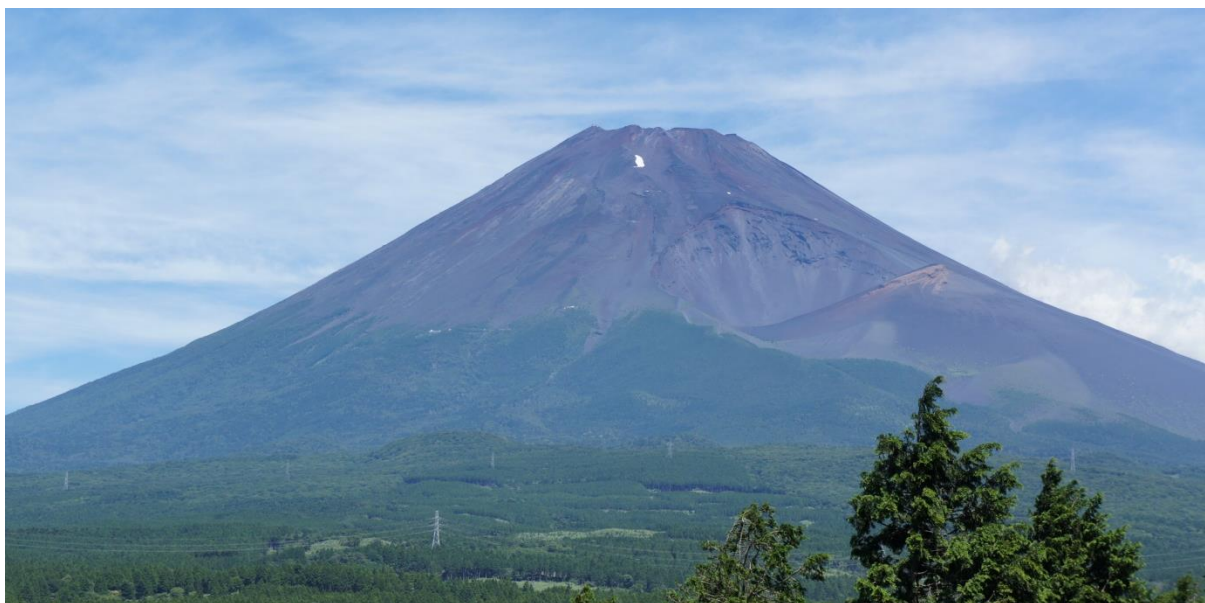
**Cisársky palác - Kókjó** je sídlom japonského cisára. Pôvodne sa nazýval Edo a patril šógunom. V súčasnosti je pre verejnosť prístupný len obmedzene, možno však navštíviť jeho **Východné záhrady** a palác si pozrieť zvonka. V blízkosti nevynecháme ani najvyčytenejšiu obchodnú ulicu **Ginza**, kde sa striedajú luxusné obchodné domy, s galériami a menšími obchodíkmi. **Šintoistické a budhistické svätyne** má Tokyo viac ako tisíc. My navštívime najposvätejší budhistický chrám **Sensō-ji** v štvrti **Asakusa** a možno aj šintoistickú svätyňu Kanda v štvrti Chiyoda-ku, kde sa veriaci modlia za ochranu svojich elektronických prístrojov ☺ Súčasťou nášho spoznávania bude **plavba po rieke Sumida** a prehliadka mesta z vodných kanálov pretínajúcich mesto. V rámci nej sa vplavíme aj do tokijského prístavu. **Vysušené doky** tvoria veľkú časť mesta. Svojím vznikom sú podobné poldrom v Holandsku. Budeme mať možnosť prehliadnúť si ich pri plavbe mestom. Vychýrený **Tsukiji Market** bol najväčším rybím trhom na svete s predajom 2 ton morských živočíchov denne. V roku 2018 ho uzavreli a premiestnili do lokality **Toyosu Market**. Pozrieť si tieto moderné trhové priestory je zážitkom, ktorý iste umocní aj chutná gastronómia, tu môžete ochutnať **sushi** z rýb, ktoré ešte pred chvíľou plávali. Obchodné srdce Tokia predstavuje časť centrálného mesta – **Shinjuku**. Mrakodrapy zakrývajú veľkú časť horizontu. Nachádza sa tu množstvo príjemných barov, štvrť je známa ako centrum zábavy už od obdobia Edo. Neobídeme ani **zábavné štvrte – Ikebukuro, Shibuya a „pop city“ Akihabara** - sú najživšími časťami pulzujúceho mesta, vyhľadávané mladými Japoncami a milovníkmi komiksov. Ich návšteva nám umožní spoznať aj zábavný charakter Tokia. Pre odvážlivcov odporúčame sa zastaviť v časti s najrozmanitejšou pyrotechnikou (pozri foto ☺). Prebehne najrušnejšou križovatkou **Shibuya crossing**, ktorou denne prejdú tisíce ľudí. Vo vrcholných hodinách dňa sa pri každej zmene farby na semafore pohne masa ľudí všetkými smermi. Shibuya je známa aj **psíkom Hačikó**, ktorý tam má svoju sochu. V každej štvrti sa nachádza aj park či záhrada, upravené s japonskou precíznosťou. Tokio je plné kvalitných múzeí, úžasné expozície ponúka **National Museum** s najväčšou kolekciou japonského umenia na svete, **National museum of Modern Art** a **Edo Tokyo Museum** dokumentuje históriu Japonska. Aby sme nikoho nenútili tráviť čas v múzeách, bude ich možnosť navštíviť fakultatívne. Nesmie ale chýbať už tradične návšteva **Tokijskej univerzity**, ktorá má približne 30 000 študentov, aby sme mohli porovnať našu Univerzitu Komenského a túto svetoznámu univerzitu. Osobitným a výnimočným zážitkom, ktorý nemáte možnosť inak zažiť, bude **návšteva Gymnázia** v Tokiu. Zodpovieme si otázku, aké je japonské školstvo?





## FUJI, OBLASŤ PIATICH JAZIER FUJI A POLOSTROV IZU

**5.deň (1.7.2025):** Odchod z Tokya. Ďalšie tri dni strávime **pod najvyšším vrchom Japonska – FUJI**. Cestou z Tokya ho obcestujeme z východnej strany. Fujisan je **posvätný vrch** Japoncov. V minulosti smeli na ňu vystúpiť len kňazi a pútnici, ženy až do roku 1872 na horu nesmeli. Dnes je obliehaná turistami a na jej vrchol ich ročne vystúpi niekoľko tisíc. Fuji je vidieť aj z hlavného mesta Tokya. Čnie do výšky **3776 metrov** prakticky od hladiny mora. Tvorí takmer dokonalý kužeľ šedofialovej farby, v zime s typickou bielou zasneženou čapicou. Okolie stratovulkánu Fuji je národným parkom a Svetovým prírodným dedičstvom zapísaným do Zoznamu UNESCO. Ubytovaní budeme v meste priamo na úpätí Fuji – **Fujinomiya**.



**6.deň (2.7.2025):** Obcestujeme Fuji zo západu. Okolo hory sa nachádza **5 jazier**, ktoré navštívime. Najprírodnejšie je **jazero Sai**, odkiaľ sa nám naskytnú krásne výhľady. Podobne je pekný výhľad na celý kužeľ z neďalekej **vyhlíadky** kam vyšľapeme. Je tu aj viacero atraktívnych **vulkanických polí s jedinečnými sopečnými jaskyňami**. Machové a vždyzelené lesy pod Fuji sú rozprávkové. Nakukneme do prastarého lesa nazývaného **More stromov**, kde je neradno sa stratiť. Návštevníkom regiónu slúžia aj **onseny** - tradičné japonské kúpele s horúcimi prameňmi (fakultatívne). V tejto vulkanickej oblasti ich je ich neúrekom. V prípade vhodných podmienok sa môže pokúsiť o zdolanie Fuji naša expedičná úderka (fakultatívne). Nocľah **Numazu**.



**7.deň (3.7.2025):** Súčasťou výjazdu pod Fuji bude návšteva **Globálneho geoparku Izu**, ktorý bol formovaný jedinečnými limnologicko-vulkanickými procesmi a disponuje osobitými formami reliéfu. Celý deň strávime sledovaním fascinujúcich prírodných útvarov na pevnine polostrova i v kombinácii s morskými pobrežím. Neobídeme kužeľový **vulkán Mt. Omuroyama**, lávové prúdy vtečené do mora **Kadowakisaki**, vývery horúcich prameňov a iné. Sprevádzať nás bude kolega geograf, absolvent tokijskej univerzity, výskumný pracovník geoparku Yamamoto Rjutu. Nocľah Numazu.



## KJÓTO, NARA A OSAKA

Najbližšie dni sa budeme pohybovať **v oblasti Kansai** s troma významnými japonskými mestami: bývalé hlavné mesto a sídlo cisára **Kjóto**, ekonomické centrum oblasti supervyspelá **Ósaka** a prvá japonská metropola, mesto **Nara**.

**8.deň (4.7.2025) a 9.deň (5.7.2025):** Presun do historického klenotu Japonska – mesta **KJÓTO**. Z troch strán ho obopínajú hory a zo severu na juh ním preteká rieka Kamo. Hovorí sa, že kto nebol v Kjóto, nepozná Japonsko. Bývalé hlavné mesto ríše sa akoby zázrakom zachovalo nepoškodené aj počas 2. svetovej vojny. Kjóto sa pýši počtom viac ako 2000 budhistických a šintoistických chrámov. Oplýva krásnymi záhradami, palácmi, tradičnými čajovňami. A samozrejme, je to mesto najviac späté s gejšami. V Kjóto navštívime jeho najatraktívnejšie lokality. **Hrad Nidžó** je viac ako opevnením známy neobvykle zdobenými interiérmi a tzv. slávičmi podlahami, s krásnou záhradou. História **štvrte Gion** siaha až do feudálnych čias. Je to najznámejšia **štvrť gejší** a zábavy. Jej pamiatkovo chránená zóna **Hanamíkodži** predstavuje Gion v jej najtradičnejšej a najelegantnejšej podobe. V štvrti nemožno obísť ani **svätyňu Jasaka**. Jednou z najčarovnejších a modernou dobou nedotknutých častí Kjóta je **štvrť Higašijama** s pôvabnými kamennými uličkami (naj je **Išibe Kódži**) šplhajúcimi sa do kopcov k drevenému **chrámu Kijomizu**. Ulička **Pontočó** je baštou drevených *o-čaja*, čajových miestností. Vyhľadávané sú **Zlatý a Strieborný pavilón**, sídla šogúnov. Mimo centra mesta sa vyberieme k šintoistickej svätyňi **Fushimi Inari**, známej hlavne chodníkmi lemovanými stovkami oranžových *torii* (brán). Naopak, zelenou farbou bude hrať **Arashiyama** – najkrajšia **bambusová alej** sveta. Netreba si nechať ujsť ani večerné Kjóto, nábrežie rieky Kamo a vychýrené **nákupné štvrte**. Kjóto vraj patrí medzi najlepšie miesta na nákup suvenírov a remeselných výrobkov. Nocľah Kjóto.





**10.deň (6.7.2025):** Výjazd do mesta **NARA**. V čase svojho rozkvetu sa rozvinulo do úchvatného sídla, stalo sa strediskom buddhizmu a bolo najvýchodnejším výbežkom Hodvábanej cesty. Je tu zachovaných mnoho chrámov a pôvodných meštianskych domov mimoriadnej historickej hodnoty. Je to mesto s najväčším dreveným budhistickým chrámom na svete – **chrám Tódaidži** so 16 m bronzovou sochou **Veľkého Buddha**. Dokončený bol v roku 752. Celý komplex chrámu Tódaidži tvorí hlavná **Buddhova sieň**, ďalšie chrámové siene, pagody a **brána Nandaimon** obdivuhodnej architektúry. Väčšina ostatných chrámov a svätýň je sústredená v rozľahlom **Narskom parku** s jazierkami. Nemožno obísť **Veľkú svätýňu Kasuga** či **Chrám Kófukudži s päť poschodovou pagodou**. Mesto je známe aj tým, že tu voľne žije **više tisíc jelenčkov** považovaných za „poslov bohov“. Príjemné je prejsť sa aj v starej **štvrťi Naramači** s tradičnými kupcovskými domami *mačija*. Návrat a nocľah Kjóto.





**11.deň (7.7.2025):** Ekonomickým a obchodným srdcom druhej najväčšej metropolitnej oblasti v Japonsku je **ÓSAKA**, mesto drahšie ako Tokyo. Život v nej bol ohodnotený ako štvrtý najlepší na svete. V meste sú významné finančné a priemyselné korporácie, napr. Panasonic, Sharp. Mesto oživuje zaujímavá **postmoderná architektúra**, **výrazné svetlá reklám** a preslávil ju aj výstredný nočný život. Navštívime komerčné centrum mesta s nákupnými ulicami i jeho historickú časť **Čuóku** s jedinečnou pamätihodnosťou - veľkolepým **hradom Ósaka**. Ten patrí medzi najkrajšie paláce v krajine (natačaný v seriáli Shogun). K top atrakciám patrí aj **Observatórium visutej záhrady** vo výške 173 m. Ponúka krásnu panorámu mesta a prístavnej štvrte. Na jeho návštevu sa vyžaduje odvážna povaha (fakultatívne). Za kolísku japonského buddhizmu je považovaný **kláštorňý komplex Shitenno-ji**. Spolu s Tokyom a Kjótom sa Osaka radí k popredným **kulinárskym centrá**m Japonska. Vedeli ste, že práve tu vynašli instantné rezance? Na uliciach ponúkajú geniálny street food. Po meste nás bude sprevádzať syn prof. Tolmáčiho - Belo Či, ktorý žije v Japonsku. Tu bude jedinečná príležitosť **zahrať si pačingo**, zaspievať **karaoke**, objaviť all you can drink bar a zakúsiť **nočný život** Osačanov. Pre pokojnejšie povahy odporúčame SPA World, jedinečný **kúpeľný svet s horúcimi prameňmi** vyvierajúcimi z hĺbky 900 m (fakultatívne). Nocľah Osaka.



**12.deň (8.7.2025):** Výjazd k hradu **HIMEDŽI** - najveľkolepejšiemu z dvanástich zachovalých feudálnych hradov v Japonsku. Je zapísaný v Zozname svetového kultúrneho dedičstva **UNESCO**. Vyníma sa na vysokom útese nad mestom a je vrcholným stvárnením **samurajského hradu**. Dokonalá spleť chodieb, brán a obranných múrov s dominantnou 5 -poschodovou hlavnou obytnou vežou. V areáli hradu sa nachádza **Kokoien** – do detailov premyslená **kompozícia deviatich záhrad** v štýle obdobia Edo. Návrat do Ósaky, cestou vyhlíadky na more, voľný program v meste. Nocľah Ósaka.



**13.deň (9.7.2025):** Prejazd centrálnou časťou Honšú s návratom do Tokya. Po doobednej rozlúčke s Ósakou nastúpime na superpresný vlak a užijeme si komfortnú cestu do hlavného mesta. Trasa vlaku prechádza cez vidiecke oblasti s ryžovými políčkami aj husto zastavanými aglomeráciami. Po príjazde voľný program v Tokyu, nocľah Tokyo.



**14.deň (10.7.2025):** Celodenný výjazd do severného Honšú do **Národného parku NIKKÓ**. Je to nie len prírodný ale aj kultúrny klenot severne od Tokia zaradený v Zozname UNESCO. **Mesto Nikkó** je staré viac ako 1200 rokov a v priebehu storočí sa stalo významným buddhisticko-šintoistickým centrom. Hlavnými pamiatkami v Nikkó sú nádherné svätyne obkolesené cédrovými hájmi a lesmi. Za najúchvatnejšie sú považované **svätyne Tóšogú a Taijúinbjó** usadené v kopcovitom terasovitom teréne. Komplex tvorí súbor najrôznejších bohato zdobených budov, brán a pagod. Tu sú vyobrazené tri opice. K ďalším svätyniam sa dá dostať prechádzkou pokojným lesom po kamenných chodníkoch. Do areálu svätýň vedie červený drevený **most Šinkjó** cez rieku Daija, pôvodne zo 17. storočia. Dá sa naň vstúpiť ale nie je možné ho prekročiť. V minulosti cez neho prechádzal len šogún. Celá oblasť národného parku je hornatá a husto zalesnená. Je to príjemná zmena po mestskom prostredí. Prejdeme sa po brehoch **jazera Čúzendži-ko** a k **vodopádu Kegon**, ktorý padá z výšky 96 m. Prevezieme sa starou kľukatou cestou **Irohazaka** vedúcou na **posvätnú horu Nantai** s krásnymi vyhlídkami na jazero. Národný park tvorí zväčša sopečná náhorná plošina posiatá jazerami, vodopádmi a horúcimi prameňmi. Skutočná skvost. Návrat do Tokya, nocľah Tokyo.



**15.deň (11.7.2025):**

Celodenný program v Tokiu. Relax po dobrodružnej ceste a realizácia vlastných špecifických záujmov. V prípade požiadaviek fakultatívny výjazd v rámci mesta. Nocľah Tokyo.

## **16.deň (12.7.2025):**

Posledné nákupy a chutný rámen, rozlúčka s krásnym a originálnym svetom Japonska, cesta na letisko. Poobede odlet z Tokya, priamy let bez prestupu, v podvečerných hodinách prílet do Viedne.

*Zmena programu vyhradená*

**CIEĽ CESTY: Expedícia, ktorú možno nazvať cestou do budúcnosti alebo tak trochu na inú planétu.**

Japonsko je po technickej stránke úplne odlišné od väčšiny krajín sveta a jeho súčasnosť a história by mali patriť k povinným súčasťam poznatkov o Zemi, inak nebudeme poznať ani svoju krajinu.

### **Z prírodných predpokladov spoznáme:**

- najaktívnejšie pásmo zemetrasnej aktivity v extrémne husto zaľudnenej oblasti
- navštívime jedinečné geolokality s prejavmi činnosti mora a tektoniky, originálne georeliéfne a geologické formy: skalné útvary, sopky, polostrovy, vodopády, pramene
- princípy ochrany prírody v Japonsku

### **Pri poznávaní socioekonomických a regionálnych daností sa zameriame na:**

- poznanie socio-ekonomickej dimenzie najmodernejšej krajiny sveta
- demografickú skladbu rýchlo starnúcej populácia a jej perspektívy
- kontakt s domácimi odborníkmi v odboroch geografia, edukácia, gastronómia
- oboznámenie sa s históriou Japonska
- utvorenie trvalej predstavy o kultúrnohistorických hodnotách krajiny
- pozorovanie rozdielov v rozvoji a ekonomickej úrovni jednotlivých regiónov Japonska
- spoznanie životného štýlu, trávenia voľného času a záľub Japoncov

## **Expedícia ako študijný predmet**

Zahraničné exkurzie sú súčasťou kreditného systému štúdia geografie. Zapísať si ich môže každý študent Prif UK ako aj UK alebo univerzít, ktoré používajú ECS systém (European Credit System evaluation). Pri rozhodovaní o ich zapísaní v študijnej ročenke sú uvádzané predmety:

- Exkurzia z regionálnej geografie (zahraničie) – bc. stupeň, odbor GRR (môžu si zapísať aj učiteľské kombinácie)
- Zahraničná exkurzia z regionálnej geografie – mgr. stupeň, odbor GRR (môžu si zapísať aj učiteľské kombinácie)
- Exkurzia z regionálnej geografie – mgr. stupeň, učiteľstvo geografie (môžu si zapísať aj študenti odboru geografia)
- Exkurzia z regionálnej geografie pre doktorandov – PhD. stupeň, regionálna geografia (len pre doktorandov)



*Vstúpte s nami do  
neobyčajného sveta*

## PODMIENKY ÚČASTI

**Závazné prihlášky:** do 30.11.2025 vyplniť registračný formulár.

Vyplnením formulára sa **záväzne prihlasujete** na exkurziu DŽAPAN 2025.

Po zaregistrovaní sa, dostanete mailom potvrdenie o vašom zaradení do exkurzie a pokyny k platbám. Od doručenia potvrdzovacieho emailu je potrebné uhradiť nevratnú zálohu 500 Eur do 7 dní. Záloha sa vracia len v prípade, že za seba nájdete adekvátneho náhradníka v akceptovateľnom termíne. Po vystavení letenky nie je možná zmena pasažiera alebo len za dodatočný poplatok.

O poradí účastníkov rozhoduje organizátor, prioritu pri akceptovaní prihlášok majú študenti geografických i negeografických odborov PRIF UK.

**PRIHLASOVACÍ FORMULÁR:** [TU](#)

**Cena expedície: 3 450 EUR/ osoba; pre študentov RG prispeje katedra 200,-EUR**

### V cene je:

- Doprava: letenka so všetkými poplatkami + batožina v cene, doprava vlakmi JR po celú dobu pobytu, doprava privátnym autobusom na vybrané výjazdy zaradené v programe, plavba loďou v Tokiu
- Ubytovanie: ubytovanie na 14 nocí v 3\* a 4\* hoteloch
- Strava: raňajky vo vybraných ubytovaniach
- Atrakcie: vstupy do národných parkov, múzeí, japonských záhrad a atrakcií podľa programu

### V cene nie je:

- Cestovné poistenie, väčšina stravovania a nápoje, iné aktivity mimo programu, doprava inou verejnou dopravou ako JR, doprava na/z letisko Viedeň Schwechat



**Katedra regionálnej geografie  
a rozvoja regiónov**

### **Organizátori a odborní garanti**

prof. RNDr. Ladislav Tolmáči, PhD.

RNDr. Mgr. Anna Tolmáči, PhD.

doc. RNDr. Daniel Gurňák, PhD.

**Kontakt:** rg.exkurzia@gmail.com

**Informácie o všetkých geografických exkurziách a expedíciách KRG nájdete na:**

**WEB:** [www.regionalnageografia.sk](http://www.regionalnageografia.sk)

 [Geografické exkurzie a expedície](#)

 [GeografickeExkurzie&Expedicie](#)