



2020 – MARATONY ZAGRANICZNE, DUŻE I MAŁE

TOKYO MARATHON 2020

Data – 1 marca 2020r.

START godz. 9.10 – Tokyo Metropolitan Government Building

META – Tokyo Station/Gyoko-dori Ave.

Informacje szczegółowe: <https://www.marathon.tokyo/en/>

Maraton w Tokio, jest pierwszym w roku maratonem z cyklu Abbott World Marathon Majors. Do cyklu należą maratony w: Tokio, Bostonie, Londynie, Berlinie, Chicago i Nowym Jorku.

Zgodnie z zapowiedzią, poniżej przedstawiamy, informacje okołomaratonowe, tj. podróż, noclegi, komunikacja na miejscu, zwiedzanie....

Informacje zwrotne mile widziane.

Na turystyczny wyjazd do Japonii Polacy nie potrzebują wizy.

Trzeba jednak mieć świadomość, że zarówno sama podróż, jak i pobyt w Japonii będą zdecydowanie droższe, niż wyjazd na jakikolwiek maraton w Europie.

Waluta – jen japoński – **100 jenów to około 3,50 zł.**

PODRÓŻ

Optymalny czas na podróż, to środa, 26.02.2020r. – poniedziałek, 02.03.2020r., m.in. ze względu na aklimatyzację związaną ze zmianą czasu (w Tokio jest +8h w stosunku do Warszawy) oraz konieczność odpoczynku po długiej podróży.

Proponuję podróż PLL LOT:

Wylot środa 26.02.2020r. Gdańsk 12.05 → Warszawa Chopin 13.05

Warszawa Chopin 14.40 → Tokyo Narita 9.20 (czwartek 27.02.2020r.)

Powrót poniedziałek 02.03.2020r. Tokyo Narita 11.00 → Warszawa Chopin 14.25

Warszawa Chopin 16.30 → Gdańsk 17.30,

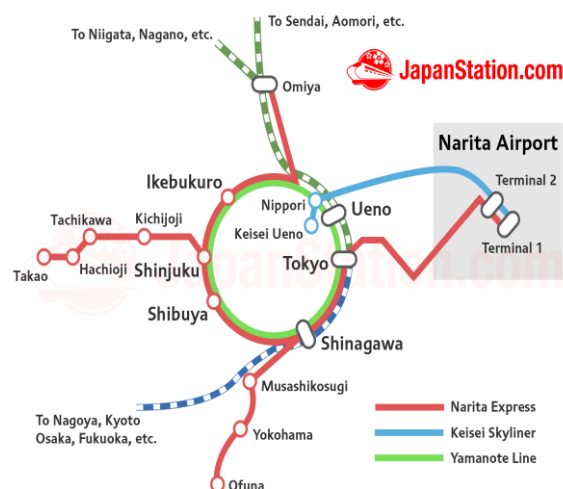
Ewentualnie następnym lot w czwartek, 05.03.2020r.

W dniu 4.11.2019r. przewoźnik proponował cenę łączną na trasie Gdańsk – Tokio – Gdańsk, w kwocie około 2.650 zł.

Z lotniska do centrum Tokio proponuję skorzystać z **Narita Express (skrót N'EX)**

N'EX ma w porcie lotniczym dwie stacje: Terminal 1 i Terminal 2,3. Pociągi kursują co 30 minut, a podróż do Tokio trwa około 1 godziny.

Bilety, wraz z miejscówkami, na konkretny kurs, można kupić przez Internet lub w kasach JR Office na lotnisku. Kupując jednocześnie bilet powrotny, zyskuje się 33% zniżki i wówczas bilet w obie strony będzie kosztował 4.070 jenów.





2020 – MARATONY ZAGRANICZNE, DUŻE I MAŁE

MARATON

Trasę maratonu znajdziemy tutaj <https://www.marathon.tokyo/en/about/course/>.
W oparciu o mapkę można znaleźć dogodne miejsce do kibicowania biegaczom.

Start znajduje się w pobliżu stacji kolejowej Shinjuku, a meta w pobliżu stacji Tokyo.

Stacja Tokyo i stacja Shinjuku oraz kilka innych pomiędzy nimi, znajdują się na trasie Narita Express.

NOCLEGI

Zatem najkorzystniejszą opcją będzie zakwaterowanie na obszarze pomiędzy stacjami Tokyo i Shinjuku. Będą to dzielnice Shinyuku, Minato, Shibuya i Shingawa.

Dzięki temu możliwie najprostsza będzie komunikacja pomiędzy portem lotniczym i hotelem, a także dotarcie z hotelu na linię startu i powrót do hotelu z linii mety maratonu.

W wymienionych dzielnicach, booking.com oferuje kilkadziesiąt hoteli, różnych kategorii, z cenami od 2.000 zł do ponad 10.000 zł za pokój 2-osobowy z prywatną łazienką, za 4 noce. Jest z czego wybierać.

UWAGA! W ofercie należy się upewnić czy pokój jest dla niepalących oraz co do szerokości podwójnego łóżka (bywają bardzo wąskie); może bezpieczniej będzie wziąć dwa łóżka pojedyncze.

KOMUNIKACJA MIEJSKA

Tokio posiada niezwykle gęstą sieć komunikacyjną, przy czym występuje tu wielu przewoźników, a bilety nie zawsze są kompatybilne. To już będziecie musieli sprawdzić na miejscu.

Przygotowując program pobytu i przemieszczania się po Tokio, starałam się ograniczyć do dwóch przewoźników:



do której należy m.in. Narita Express

Na stronie tego przewoźnika, pod adresem

https://www.jreast.co.jp/e/routemaps/pdf/RouteMap_majorrailsub.pdf jest mapa „*Major railway and Subway Route Map: Metropolitan Area*”.

Z jej pomocą dacie radę przemieszczać się po Tokio bez większych trudności.

Prawdopodobnie jej wersja papierowa będzie dostępna w **JR-EAST Office** na lotnisku. Tam również dowiedzie się jakie są rodzaje biletów, i które wybrać dla swoich potrzeb.

Myślę, że uzyskacie tam również informację nt.

Tokyo Metro, czyli drugiego przewoźnika, którego wybrałam



Na stronie https://www.tokyometro.jp/lang_en/station/index.html jest mapka połączeń.

Obaj w/w przewoźnicy często korzystają ze wspólnych stacji, głównie tych większych, co umożliwia przesiadanie się.



2020 – MARATONY ZAGRANICZNE, DUŻE I MAŁE

ZWIEDZANIE

Jak zawsze i wszędzie, warto jest mieć przy sobie mapę miasta lub mały przewodnik, ewentualnie odpowiednią aplikację w smartfonie – kartę SIM z odpowiednim pakietem możecie kupić jeszcze na lotnisku, zaraz po przylocie.

I, proszę, pamiętajcie, że w Japonii obowiązuje ruch lewostronny. To na wypadek korzystania z autobusu i przy przechodzeniu przez jezdnie.

W dniu przyjazdu, tj. w czwartek

Po zakwaterowaniu w hotelu, sądzę, że jeszcze będzie trochę czasu na zapoznanie się z miejscem startu i mety maratonu oraz na pobranie pakietów startowych, które będą wydawane w czwartek, piątek i sobotę. Miejsce i godziny nie zostały jeszcze opublikowane na stronie maratonu. Cała procedura wraz z dojazdami zajmie parę godzin, ale sądzę, że w kolejnych dniach będzie jeszcze ludniej i jeszcze trudniej.

Strefa startu maratonu znajduje się w dzielnicy biznesowej z dużymi i wysokimi biurowcami, na **ulicy Tocho St.** przebiegającej wzdłuż **Tokyo Metropolitan Government Building**. Jest to charakterystyczny obiekt, stanowiący dwie połączone z sobą wieże, każda o wysokości ponad 240m. Bieg wystartuje w kierunku północnym.

Strefa finiszu maratonu będzie na **ulicy Gyoko-Dori Ave**, szerokiej arterii łączącej stację Tokyo z Chiyoda.

Chiyoda to wyodrębniona dzielnica, otoczona rzeką i kanałami, w której znajduje się Pałac Cesarski, liczne obiekty, w tym świątynie, stanowiące cały zespół pałacowy, także ogrody, teren parkowy – wszystko poprzecinane wieloma wodnymi kanałami.

Część tego terenu jest dostępna do użytku publicznego, natomiast do pałacu i ogrodów go otaczających wstęp jest biletowany. Ogranicza się również dzienną ilość odwiedzających.

W kolejnym dniu, czyli w piątek,

Na początek dnia proponuję Japonię tradycyjną, historyczną, czyli taką, którą tylko tutaj można zobaczyć, a później supernowoczesną.

Na stacji Shibuya, którą znamy z trasy Narita Express, zaczyna bieg metro o nazwie **Ginza Line** (linia pomarańczowa). Tym pociągiem należy pojechać do stacji Asakusa, tj. do stacji końcowej tej linii.

Po wyjściu na powierzchnię, znajdziecie się na dużym skrzyżowaniu. Należy ustawić się tyłem do rzeki, w osi drogi przebiegającej przez most na tej rzece i ruszyć do przodu na wprost, ulicą Kaminarimon St do następnego skrzyżowania (nie dalej niż 50m), i spojrzeć w prawo. Zobaczycie historyczną bramę **Kaminarimon Gate**, która jest wejściem na tereny **Senso-ji**, czyli **świątyni buddyjskiej** ukończonej w 645 roku, najstarszej świątyni w Tokio, wybudowanej ku czci Kannon, bogini miłosierdzia.

Za bramą Kaminarimon Gate ciągnie się **Nakamise Shopping Street** ulica, a właściwie cała dzielnica, handlowa: sklepiki, stragany, knajpki; taki „nasz” rynek. Na jej końcu jest druga brama **Hozomon Gate** i dopiero za nią, na wprost i po prawej jest właściwa świątynia, w pobliżu także kilka innych oraz obiekty związane z religią buddyjską.

Owszem, mnóstwo tu ludzi i zgiełku, ale być w Tokio i Senso-ji nie nawiedzić, to się nie godzi.

Po nasyceniu się wrażeniami proponuję wrócić tą samą drogą do stacji Asakusa.

Idąc, w oddali będzie widoczny drugi, ten supernowoczesny Wasz cel, czyli wieża radiowo-telewizyjna.



2020 – MARATONY ZAGRANICZNE, DUŻE I MAŁE

Ze stacji Asakusa możecie pojechać metrem **Asakusa Line** (linia ciemnoróżowa), do stacji Oshiage (2 przystanki), jest to stacja końcowa tej linii, lub 1 przystanek metrem **Tobu Daishi Line** (linia brązowa), do stacji Tokyo Skytree.

Wieża Tokyo Skytree znajduje się w dzielnicy Sumida, położonej pomiędzy rzekami Sumida i Arakawa. Wieża ma wysokość 634m i jest jedną z najwyższych wież świata. Na wieży znajdują się dwie platformy obserwacyjne, jedna zlokalizowana na 350m, a druga na 450m nad ziemią. Skytree to połączenie precyzji, nowoczesnej techniki i japońskiej kultury w jednym. Zaprojektowane tak, by przetrwać trzęsienie ziemi, zostało poddane próbie już podczas budowy w 2011r., kiedy to Tokio nawiedziło trzęsienie ziemi o sile 9 stopni w skali Richtera. Wieża posiada tak zwany „seismic proofing”. Zewnętrzna, stalowa konstrukcja połączona jest z wewnętrzną, żelbetową do wysokości 125m, natomiast od tego punktu, aż do 375 metrów łączona jest przy pomocy specjalnych amortyzatorów, które podczas trzęsienia ziemi działają jak poduszki amortyzujące ruchy. Na górę wjeżdża super szybka winda, która sunie z prędkością 600m/min. Z wieży rozpościera się niesamowity widok na miasto, a przy dobrej pogodzie także na górę Fuji, oddaloną od Tokio o około 100km na południowy-zachód. Dla odważnych jest też przeszklona podłoga, z której możemy spojrzeć wprost w dół. Wieża jest czynna codziennie w godz. 8-22, combo ticket, na obie platformy, kosztuje 3.100 jenów. Więcej szczegółów na stronie <http://www.tokyo-skytree.jp/en/ticket/>.

Najprostszy powrót, to czymkolwiek do stacji Asakusa, a stamtąd **Ginza Line** do stacji najbliższej naszemu hotelowi.

W sobotę

W przeddzień maratonu, biegacze raczej powinni się zrelaksować, i nie forsować się intensywnym zwiedzaniem miasta.

Osoby towarzyszące, kibice, chyba również powinni nieco odpocząć, ale.....być w Tokio i odpoczywać. Chyba szkoda czasu.

Tym razem **dzielnica Shibuya**, czyli w niedalekiej odległości od hotelu.

Zaczynamy od odwiedzin w świątyni, tym razem shintoistycznej.

Trzeba dojechać do stacji metra Meiji-jingumae (Harajuku), na której krzyżują się dwie linie: **Chiyoda Line** (ciemnozielona) i **Fukutoshin Line** (brunatna). Po wyjściu na ulicę (niestety nie mogę namierzyć jej nazwy) należy iść na wprost (jakby ulica stanowiła przedłużenie schodów). W perspektywie ulicy będzie widoczny zielony las, i na skraj tego lasu trzeba się udać.

Jest jeszcze trzecia opcja, bezpośrednio do stacji Harajuku, sąsiadującej ze wspomnianym skrajem lasu. Tam dojedziecie koleją **Yamamoto Line**, należąca do JR-EAST.

Wybór linii zależy od miejsca startu.

Po dotarciu na miejsce, należy przejść przez widoczną **bramę Torii** i za nią, aleją wśród drzew, podążać w kierunku świątyni Meiji Jingu. Będzie to pewnie około 1 kilometra.

Meiji Jingu to **świątynia shintoistyczna**. Shinto jest nazywane starożytną oryginalną religią Japonii i jest głęboko zakorzenione w japońskim życiu. Jest to najważniejsza w Tokio świątynia wyznawców shinto. Do świątyni prowadzą ogromne, drewniane bramy Torii, które dzielą część świecką od świętej, natomiast sama droga prowadzi przez uroczą aleję otoczoną wysokimi drzewami. Po drodze mijamy też słynne beczki sake, które chyba każdemu przypominają lampiony. Są to dary ufundowane przez mieszkańców Japonii. Świątynia ta poświęcona jest boskim duszom cesarza Meiji i jego małżonki cesarzowej Shoken. Cesarz Meiji zmarł w 1912r., a cesarzowa Shoken w 1914r. Po ich śmierci ludzie chcieli upamiętniać ich cnoty i czcić je na zawsze. Przekazali więc 100 000 drzew z całej Japonii



2020 – MARATONY ZAGRANICZNE, DUŻE I MAŁE

i z zagranicy, i dobrowolnie pracowali nad stworzeniem tego lasu. Tak więc, dzięki szczeremu sercu ludzi, sanktuarium zostało założone 1 listopada 1920 r.

Jeśli chodzi o fotografowanie i filmowanie, zasada jest jedna: „***no photographing or filming when there is a roof above your head***”.

Powrót do stacji Harajuku i, którąkolwiek linią trzeba przejechać 1 przystanek na południe do stacji Shibuya. Dworzec Shibuya jest rozległy, kilkupoziomowy, żeby się nie pogubić szukajcie lub pytajcie o wyjście **Hachiko Exit** – każdy Japończyk Wam wskaże. Bo Hachiko to piesek, który przed budynkiem dworca ma swój pomnik.

Hachiko codziennie odprowadzał swojego pana, na pociąg do pracy, a wieczorem powracał na dworzec, witał pana wracającego z pracy i razem wracali do domu. Któregoś dnia pan zmarł w pracy i nie wrócił. Hachiko, podobno jeszcze przez 10 lat, codziennie wieczorem przychodził na dworzec i czekał na swojego pana. Za tę wierność został uhonorowany pomnikiem.

Tak, więc, obowiązkowe zdjęcie z Hachiko i patrząc tak jak Hachiko, czyli na budynek dworca, po lewej będziecie mieli kolejną tokijską atrakcję.

Shibuya Crossing – niektórzy mówią, że największe i najruchliwsze skrzyżowanie na świecie.

Na skrzyżowaniu są cztery przejścia dla pieszych, czyli tak samo jak u nas, ale jest jeszcze jedno, po przekątnej. Na mapie widać, że to taka tokijska, a może nawet japońska, specyfika. Lokalną ciekawostką jest, że zielone światło dla pieszych pali się jednocześnie na wszystkich pięciu przejściach. Prawdopodobnie takie są tutaj zasady ruchu drogowego. A ponieważ skrzyżowanie znajduje się przy dużym dworcu i w dzielnicy handlowej, to w godzinach szczytu przemierza się przez nie jednocześnie kilka tysięcy osób. Dobrze to widać ze, znajdującej się w jednym z narożnych budynków, Starbucks Coffee, z sali na piętrze.

Po tych emocjach, albo wracacie do hotelu i relaks przed zawodami, albo czas wolny, wg własnego uznania.

W niedzielę

Główny cel przyjazdu do Tokio – maraton, w którym, albo uczestniczycie jako biegacze, albo jako kibice.

Dla katolików

W niedzielę w godzinach popołudniowych, po odpoczynku i po wyciszeniu emocji, proponuję Mszę św. w języku polskim.

Przy katolickiej parafii św. Ignacego Loyoli działa Duszpasterstwo Polaków w Tokio, i w każdą pierwszą niedzielę miesiąca o godz. 16.00, w kaplicy Matki Bożej, sprawowana jest Msza św. w języku polskim.

Duszpasterstwo można znaleźć na facebook'u:

https://pl-pl.facebook.com/pg/Duszpasterstwo-Polskie-w-Tokio-918265875023123/posts/?ref=page_internal

Kościół św. Ignacego znajduje się tuż przy stacji kolejowej Yotsuya: wyjście ze stacji – Kojimachi Exit – jest przy jednym z narożników skrzyżowania, a kościół jest po przekątnej i od razu widoczny. Jest to owalny budynek w kolorze terakoty, obok stoi jasna wieża, a za nią – również w kolorze terakoty – duży budynek parafialny. Kaplica, **St. Mery's Chapel** jest w tym budynku na piętrze, ale warto się upewnić. Msza św. po polsku, na drugim końcu świata, w małym gronie Polaków mieszkających w stolicy Japonii, to może być niezwykle doświadczenie.

Jak już tam będziecie, warto wejść także do głównego kościoła: jest nowy, z ciekawie rozwiązaniem oświetleniem dziennym i sztucznym sufitowym, bardzo oszczędny w wystroju wewnętrznym, z pięknymi wielobarwnymi witrażami w wąskich oknach sięgających od podłogi do sufitu.



2020 – MARATONY ZAGRANICZNE, DUŻE I MAŁE

Jak tam dojechać: otóż kościół jest usytuowany na obszarze pomiędzy stacjami Tokyo i Shinjuku, czyli tam, gdzie, najprawdopodobniej, będziecie mieszkać i sąsiaduje z Sophia University. Gdyby na mapie Tokio pociągnąć linię prostą pomiędzy stacjami Tokyo i Shinjuku, to stacja Yotsuya i kościół św. Ignacego będą niemal dokładnie w połowie tego odcinka.

Do stacji Yotsuya można dojechać dwoma liniami metra, **Marunouchi Line** (czerwona) i **Namboku Line** (ciemny morski) oraz pociągiem **Sobu Line** należącym do JR-EAST.

W poniedziałek

Powrót do domu.

DLA AMATORÓW ŁĄCZENIA BIEGANIA ZE ZWIEDZANIEM

Jeśli zaplanowaliście wyjazd z Tokio dopiero w czwartek, mam kilka propozycji.

W poniedziałek lub w środę

Raczej w środę, kiedy większości maratończyków i kibiców już nie będzie w Tokio

ODAIBA, to sztuczna wyspa nad zatoką tokijską, z wieloma atrakcjami, do podziwiana w ciągu dnia, ale także w nocnym oświetleniu.

Dojazd do wyspy Odaiba może być sam w sobie atrakcją nie lada, i na to Was namawiam.

Yurikamome Line to przeszklona bezzałogowa kolejka jednoszynowa, poruszająca się kilka metrów nad ziemią, dzięki czemu można podziwiać piękne widoki. Całkowicie skomputeryzowana, bezzałogowa, jest nie tylko kolejka, ale również wszystkie jej stacje oprócz pierwszej i ostatniej. **Kolejka startuje na stacji Shimbashi**. Bilety kupuje się w automatach. Wszystkie szczegóły na stronie <https://www.yurikamome.co.jp/en/>. **Kupujecie bilety i jedziecie do stacji Aomi**.

Do stacji Shimbashi można dojechać metrem **Ginza Line** i **Asakusa Line**.

Po Odaibie, między poszczególnymi „atrakcjami”, najłatwiej jest przemieszczać się pieszo.

Na początek proponuję coś zupełnie niezwykłego, czyli

teamLAB*Borderless-Digital Art Museum. Muzeum wykorzystuje 520 komputerów i 470 projektorów cyfrowych, aby tworzyć animowane dzieła sztuki na ścianach, podłogach i sufitach. Można wchodzić w interakcję z tymi wspaniałymi dziełami i obserwować, jak reagują. Udajcie się na spacer po powierzchni wynoszącej 10 000 metrów kwadratowych i odkryjcie 5 różnych światów, w których znajduje się 60 dzieł sztuki. Ponownie odwiedźcie pomieszczenia, aby zobaczyć jak zmieniły się dzieła. Dzieła te nie mają granic. Mogą się przemieszczać z pomieszczenia do pomieszczenia, a nawet wchodzić z sobą w interakcje. Ponieważ dzieła te są „żywe”, za każdym razem kiedy wejdziecie do pomieszczenia będzie na Was czekało nowe doświadczenie.

Więcej szczegółów, w tym mapka z drogą dojścia do Muzeum i sugestią, żeby bilety kupić on-line, na stronie <https://borderless.teamlab.art/#information>. Najlepiej kupić bilety na określony dzień, bez ustalonej godziny wejścia.

Muzeum jest czynne w dni powszednie, oprócz wtorków, w godz. 10-19.

Tuż obok znajduje się:

VenusFort to „hybrydowe” centrum handlowe przypominające włoskie miasteczko. Program Sky Feature wyświetla fantastyczne niebo rozszerzające się nad głową, tworząc magiczną atmosferę, w której czas płynie zupełnie inaczej niż w świecie zewnętrznym. Dookoła są kolumny,



2020 – MARATONY ZAGRANICZNE, DUŻE I MAŁE

charakterystyczne fasady, a także fontanna. Jest nawet replika ust prawdy i włoskie knajpki przy „placach”!

Następnie proponuję przejść do

Maraikan, National Museum of Emerging Science and Innovation. Znajduje się tutaj mnóstwo atrakcji i interesujące wystawy dotyczące klimatu, ochrony środowiska, historii i funkcjonowania Ziemi oraz Układu Słonecznego, a także genetyki i robotyki. Szczególnie kontakt z robotami robi wrażenie, gdyż niektóre z nich przypominają już ludzi i można z nimi porozmawiać!

Muzeum jest czynne codziennie oprócz wtorku w godzinach 10-17, bilet kosztuje 630 jenów.

Dalej kolejno

Unicorn Gundam Statue, ogromny robot stojący przed DiverCity Tokyo Plaza

I na koniec

Tokyo Decks przy stacji Odaiba-kaihinkoen, to pięciopiętrowy gmach z restauracjami, drewnianymi pomostami, palmami, widokiem na zatokę, w którym na poziomie 4F znajduje się **Trick Art Museum** – świetna zabawa i super zdjęcia zapewnione.

Powrót do Tokyo kolejką Yurikamome Line ze stacji Odaiba-kaihinkoen, jeżeli będzie już ciemno, będziecie podziwiać świetlne iluminacje, m.in. na **Rainbow Bridge**, nad którym będziecie „lecieć”.

Inne godne odwiedzenia miejsca na pozostałe dwa wolne dni

Tokyo Sea Life Park, czyli Akwarium, które jest czynne codziennie, za wyjątkiem środy, w godz. 9.30-17. Bilety wstępu po 700 jenów.

Strona Akwarium <https://www.tokyo-zoo.net/english/kasai/index.html>

Akwarium znajduje się w parku Kasai Rinkai i można do niego łatwo dostać się ze stacji Kasai Rinkai Koen – 5 min. spacerem. Natomiast do tej stacji dojeżdża się ze stacji Tokyo, w ciągu 15 min., pociągiem **Keiyo Line** należącym do JR-EAST.

Tokyo Disney Resort, podzielony na dwa parki tematyczne: **Disneyland** i **DisneySea**. Bilet jednodniowy kosztuje 7.500 jenów. Dojechać można pociągiem **Keiyo Line**, ze stacji Tokyo do stacji Maihama, tj. 1 przystanek za Akwarium.

Więcej szczegółów na stronie <https://www.tokyodisneyresort.jp/en/index.html>

Ueno Park, to spory park, najstarszy publiczny park w Tokio, nieprzerwanie czynny od końca XIX wieku. Z terenami zielonymi – ponad 1000 drzew wiśni japońskiej, kwietnymi ogrodami, fontannami, zabytkowymi świątyniami oraz innymi budowlami. W zachodniej części jest staw, po którym można pływać łódkami, na stawie wysepka, a niej zabytkowa świątynia. W pobliżu wyspy pola kwiatów lotosu. Wokół parku mieści się kilka ważnych muzeów i galerii, w tym Muzeum Narodowe. Północną część parku zajmuje **Ueno ZOO**, najstarszy – działający od 1882r. – i największy ogród zoologiczny w Japonii, w którym żyją m.in. pandy wielkie.

Ueno ZOO jest czynne codziennie oprócz poniedziałków w godz. 9.30-19. Bilety po 600 jenów.

Ueno Park mieści się tuż przy stacji kolejowej Ueno, można do niej dojechać metrem **Ginza Line** i **Hibiya Line**.

JEDZENIE

Obowiązkowo **sushi**, trzeba spróbować prawdziwego, w różnych odmianach.



2020 – MARATONY ZAGRANICZNE, DUŻE I MAŁE

Ramen, to sycąca zupa, również w wielu odmianach, ale jej składniki podstawowe to bulion, makaron, mięso i mnóstwo różnych dodatków, wg uznania kucharza.

Chirashi – miska ryżu, kleistego jak do sushi, a na nim świeżutkie kawałki surowych ryb i owoców morza. Polewa się to sosem sojowym wymieszanym z wasabi i zająda.

Udon, gruby makaron w bulionie z dodatkiem tempury. Również występuje w różnych wersjach.

Tempura to smażone na głębokim tłuszczu kawałki warzyw, ryb i innych owoców morza.

Matcha, czyli sproszkowana zielona herbata, którą pije się np. do sushi. Może być matcha latte, i obowiązkowo zielone **lody matcha**, podobno pychota.

Smacznego!

ZAKUPY

Ograniczyłabym się jedynie do drobnych pamiątek-upominków, które można nabyć w każdym z miejsc odwiedzanych przez turystów..

ŻYCZĘ UDANEGO POBYTU, MNÓSTWA WRAŻEŃ I ZNAKOMITEGO WYNIKU SPORTOWEGO!

Informacje szczegółowe, zawarte w tekście powyżej, są zaktualizowane na dzień jego sporządzenia, tj. 23 listopada 2019r.

Właściciel strony i pomysłodawca cyklu: Karol Zalewski

Autor: Małgorzata Zalewska