

Togrejse gennem de japanske alper



Dyk ned i den rige japanske kultur og historie på denne spændende rejse gennem Japans alper fra Tokyo til Kyoto.

På denne rejse vil I udforske Tokyos pulserende byliv, besøge Nagano med byens historiske Zenko-ji-tempel, opleve den charmerende kystby Toyama og den traditionelle kultur i Kanazawa. I Kaga Onsen vil I nyde varme kilder og autentisk japansk kurbadsliv, mens Fukui byder på historiske slotte og templer. Turen slutter af i Kyoto, hvor I vil opleve landets gamle kultur og historie gennem de mange smukke templer og historiske steder.

Undervejs skal I bo på et traditionelt japansk ryokan med mulighed for at bade i varme kilder - en vigtig del af japansk kultur.

Rejsen foregår med højhastighedstoget Shinkansen, der giver jer mulighed for hurtigt at komme rundt, men I kan også rejse med regionaltoget for bedre tid til at nyde de skiftende landskaber.

Dette rejseforslag giver jer mulighed for at opleve den bjergrige natur samt Japans forskellige kulturer, fra historiske slotte og

14 dage

Fra-pris pr. person i kr.

18.498,-

- ✓ Få en helstøbt rejse med fly, overnatning, transport og guidede aktiviteter
- ✓ Rejs med Shinkansen, Japans famøse lyntog
- ✓ Udforsk Tokyos farverige gader
- ✓ Mød sneaberne, der bader i Naganos varme kilder
- ✓ Besøg Kanazawas berømte landskabshave
- ✓ Oplev Kyotos imponerende templer
- ✓ Bo på traditionel vis i en autentisk ryokan



Ring 65 65 65 65

salg@benns.dk

www.benns.dk

BENNS

Togrejse gennem de japanske alper



zenbuddhistiske traditioner til moderne storbyliv.



Ring 65 65 65 65

| salg@benns.dk

| www.benns.dk

BENNS



Dagsprogram

Dag 1: Afrejse fra Danmark

Jeres japanske eventyr starter med afrejse fra Danmark med fly mod Japans hovedstad, Tokyo, som første stop.

Måltider inkluderet: Forplejning på flyet

Overnatning: På flyet

Dag 2: Ankomst til Tokyo

Velkommen til Japan! Ved ankomst til Tokyo finder I vej til jeres hotel på egen hånd. Det tager ca. en time at komme fra lufthavnen og ind til centrum af Tokyo, hvor I skal bo de næste tre nætter.

Måltider inkluderet: Forplejning på flyet

Overnatning: the b ginza (eller tilsvarende)

Dag 3: Tokyo | Byrundtur

Tokyo er verdens største by og kan let virke overvældende. Derfor er dagens guidede byrundtur en fantastisk måde at opleve byen på.

Turen starter ved Tokyo Station, hvorfra I kører til Shinjuku-distriktet for at opleve de farverige gader. Herefter fortsætter I til Tokyos gamle centrum for at besøge en række spændende seværdigheder:

Meiji Shrine er en af Tokyos mest hellige shinto-helligdomme, beliggende i hjertet af byen og omgivet af en stor skov. Helligdommen, som blev opført i 1920 til ære for kejser Meiji og kejserinde Shōken, symboliserer ro og spiritualitet midt i metropolen.

Japan National Stadium er en ikonisk sportsarena og et symbol på moderne japansk arkitektur. Stadionet er beliggende i Shinjuku-distriktet og blev genopbygget til Tokyo 2020 Olympiske Lege. Bygningen er designet af den berømte arkitekt Kengo Kuma.



Ring 65 65 65 65

salg@benns.dk

www.benns.dk

BENNS



Tokyos skyline

Imperial Palace Plaza er et åbent område foran Kejserpaladset omgivet af grønne områder og brede boulevarder. Pladsen tilbyder en fredelig atmosfære i hjertet af byen og er populær blandt både lokale og turister.

Senso-ji Temple er et af Tokyos ældste og mest berømte buddhistiske templer, beliggende i Asakusa-kvarteret. Templet blev grundlagt i det 7. århundrede og dedikeret til bodhisattvaen Kannon. I dag er templet en vigtig pilgrimsdestination.

Nakamise Shopping Street er en livlig og farverig gade, der løber fra Kaminarimon-porten til Senso-ji-templet. Denne historiske shoppinggade byder på et væld af boder med souvenirs, håndværk, traditionelle japanske snacks og meget mere.

Kabukiza Theatre er hjemsted for traditionelt kabuki-teater. Bygningen, opført i 1889, har en dyb forankring i Japans teaterhistorie. I kører forbi teatret under turen.

Rainbow Bridge strækker sig over Tokyo Bay og forbinder Shibaura-kvarteret med Odaiba-øen. Broen er et ikon for byens moderne arkitektur, og I passerer den med bussen.

Odaiba er en kunstig ø i Tokyo-bugten, kendt som et populært rekreativt område med underholdning, shopping og kulturelle aktiviteter.

Hamarikyu Gardens er en smuk offentlig park, der

harmonisk blander traditionelle japanske haver med det moderne bylandskab. Parken blev oprindeligt anlagt i det 17. århundrede og åbnede for offentligheden i 1946.

Tokyo Tower er et ikonisk vartegn med en højde på hele 333 meter. Tårnet er kendt for sin karakteristiske orange og hvide farve og tilbyder en spektakulær panoramaudsigt fra observatorieplatformen 150 meter over jorden. Herfra kan I se Tokyo Skytree, Odaiba og Mount Fuji på en klar dag.

Aktiviteter inkluderet: Byrundtur i Tokyo
Måltider inkluderet: Morgenmad på hotellet
Overnatning: the b ginza (eller tilsvarende)

Dag 4: Tokyo - Nagano

I starter dagen med at nyde jeres morgenmad på hotellet, inden I finder vej til togstationen. Her begynder jeres togrejse rundt i de japanske alper med Nagano som første stop. I kører gennem Tokyo og byens nordlige forstæder til Takasaki, hvorefter toget begynder bjergbestigningen. Dagens strækning køres med det japanske højhastighedstog, Shinkansen, som kører med en top hastighed på intet mindre end 325 km/t. Efter en samlet rejsetid på 1,5 time er I fremme i Nagano.

Byen Nagano ligger i den centrale del af Japans alper og er omgivet af dramatiske landskaber og dyrkede områder. Det skønne landskab ved Nagano er perfekt til



Ring 65 65 65 65

salg@benns.dk

www.benns.dk

BENNS



Senso-ji-templet i Tokyo

udendørsaktiviteter som vandring og klatring i sommermånederne og skiløb i vintermånederne. I de japanske alper finder I fremragende ski- og snowboardfaciliteter, hvilket gør Nagano til en populær destination for sportsentusiaster. I 1998 var byen desuden vært for Vinter-OL.

Ikke langt fra Nagano ligger også Snow Monkey Park, som er en populær turistattraktion. Parken er kendt for sine vilde japanske makakaber, også er kendte som sneaber. Aberne bader i områdets naturlige varme kilder, hvor de kan opleves på nært hold i deres naturlige habitat. Om vinteren er landskabet dækket af sne, hvilket skaber en spektakulær scene med aberne, der varmer sig i de dampende onsen.

Aktiviteter inkluderet: Togrejse fra Tokyo til Nagano (ca. 1 time og 30 min.)

Måltider inkluderet: Morgenmad på hotellet

Overnatning: Hotel Metropolitan Nagano (eller tilsvarende)

Dag 5: Nagano - Toyama

Efter morgenmad på hotellet tager I med Shinkansen videre nordpå gennem bjergene til Honshus nordkyst, som I følger til kystbyen Toyama. I Toyama finder I en række fascinerende seværdigheder og lokale traditioner.

Toyama Castle er en af de mest berømte seværdigheder i

byen. Slottets historie går tilbage til 1600-tallet, da det blev bygget af den lokale daimyø, Matsudaira Naomasa. Slottets arkitektur er en blanding af japansk og italiensk stil, og det har været ombygget og restaureret flere gange gennem århundreder. I dag er Toyama Castle et museum, hvor I kan se mange interessante objekter fra Edo-perioden.

I nærheden af Toyama ligger Himi, som er en lille landsby kendt for sine traditionelle huse og gader, hvor I kan opleve japansk kultur og tradition. Der er også en række museer og gallerier i landsbyen, hvor I kan se og købe lokal kunst og keramik.

Toyama er kendt for sine fine måltider, og der er mange restauranter i byen, hvor I kan prøve det lokale køkken. En af de mest populære retter i byen er Tonkatsu, som består af en svinekotelet, der er paneret i pankorasp og dybstegt. Der er også mange sake-bryggerier i byen, hvor I kan smage den japanske brændevin.

Aktiviteter inkluderet: Togrejse fra Nagano til Toyama (ca. 1 time)

Måltider inkluderet: Morgenmad på hotellet

Overnatning: DoubleTree By Hilton Toyama (eller tilsvarende)



Ring 65 65 65 65

salg@benns.dk

www.benns.dk

BENNS



Tokyo Tower

Dag 6: Toyama - Kanazawa

Det tager knap en time at komme fra Toyama til Kanazawa med Shinkansen.

Byen Kanazawa er kendt for sin rige historie, traditionelle kultur og velbevarede historiske områder, som er overlevet fra Edo-perioden (1603-1868). Byen blomstrede som en borgby under Maeda-klanens styre i Edo-perioden og blev et kulturelt og økonomisk centrum. Kanazawa betyder "Gyldenløstens Mosemark", hvilket afspejler byens rigdom og frugtbare jord. I byen er der mange velbevarede samuraikvarterer, tehusdistrikter og traditionelle haver. Kanazawa har også overlevet Anden Verdenskrigs bombning og har bevaret mange historiske bygninger.

Togstationen Kanazawa Station er en moderne transporthub med Shinkansen-forbindelser til Tokyo og andre store byer. Stationen er kendt for sin imponerende Tsuzumi-mon-port og Motenashi Dome.

Kanazawa har en blanding af moderne og traditionelle butikker og restauranter, hvor I finder både autentiske oplevelser og gode shoppingmuligheder.

Aktiviteter inkluderet: Togrejse fra Toyama til Kanazawa (ca. 1 time)

Måltider inkluderet: Morgenmad på hotellet

Overnatning: Ana Crowne Plaza Kanazawa (eller

tilsvarende)

Dag 7: Kanazawa

I har hele dagen til på egen hånd at gå på opdagelse i Kanazawa.

Kenroku-en Garden er kendt som en af Japans tre mest berømte landskabshaver, og den er en vidstrakt og smukt anlagt have med søer, broer, tehouse og en stor variation af blomster og træer. Haven er åben året rundt og tilbyder en unik oplevelse i hver sæson.

Kanazawa Castle er en vigtig historisk bygning, som har gennemgået flere renoveringer. Slottet, med sine imponerende mure og store gårdsplads, giver indsigt i feudaltidens arkitektur og livsstil.

21st Century Museum of Contemporary Art er kendt for sin moderne arkitektur og samling af samtidskunst fra hele verden. På museet kan I gå på opdagelse i forskellige spændende og interaktive udstillinger.

Higashi Chaya District er et tehusdistrikt, der er kendt for sine traditionelle trælokaler og smalle gader, hvor I kan opleve autentisk geisha-kultur og smage traditionel te.

Kanazawa byder også på traditionelt håndværk såsom Kaga Yuzen, der er en særlig type silkemaleri berømt for



Ring 65 65 65 65

salg@benns.dk

www.benns.dk

BENNS



Kanazawa-slottet

sine indviklede mønstre og levende farver. Byen producerer desuden 99% af Japans bladguld, som bruges til dekorationer, kunstværker og endda mad og kosmetik.

Med sin beliggenhed ved Japanhavet er Kanazawa kendt for sine friske råvarer fra havet, og særligt krabber og sushi er en populær spise. I kan også fornøje jer med traditionelle retter fra Kaga-regionen, som inkluderer en række lokale specialiteter tilberedt med sæsonens ingredienser.

Kanazawa er en by, der på harmonisk vis kombinerer sin rige historiske arv med moderne udvikling, hvilket gør den til et fascinerende rejsemål for både kulturentusiaster og moderne rejsende.

Måltider inkluderet: Morgenmad på hotellet

Overnatning: Ana Crowne Plaza Kanazawa (eller tilsvarende)

Dag 8: Kanazawa - Kaga Onsen

Efter I har nydt jeres morgenmad på hotellet, finder I vej til togstationen i Kanazawa, hvor I fortsætter jeres rejse med en 20 minutters togtur med Shinkansen til Yamashiro i Kaga Onsen. Efter ankomst til togstationen finder I vej til jeres overnatningssted, [Hatori ryokan](#), som ligger ca. 5 km fra stationen. Vi anbefaler at tage en taxa.

Kaga Onsen er et berømt termisk badeområde med en lang historie, der strækker sig tusinde år tilbage. De varme kilder blev opdaget i det 8. århundrede og har været populære blandt lokale og besøgende lige siden. Området har også været et centrum for kulturel aktivitet og har tiltrukket samuraier, poeter og kunstnere gennem årene, som alle har nydt de helbredende egenskaber ved de varme kilder.

Jeres destination, Yamashiro Onsen, er en af de fire onsen-byer, der udgør Kaga Onsen. Hver af disse byer - Yamashiro, Yamanaka, Katayamazu og Awazu - har sine egne unikke egenskaber og en lang tradition for afslapning og gæstfrihed. Yamashiro er især kendt for en hyggelig atmosfære og sine smukke ryokan - traditionelle japanske kroer, hvor man ofte overnatter på gulvet og spiser traditionel japansk mad. Byen er desuden berømt for sin Yu no Koya, en offentlige badeanstalt, og den smukke Kojin-kilde.

Om aftenen er der arrangeret en traditionel japansk middag på jeres ryokan. Den består oftest af 8-10 retter med lokale specialiteter og nydes i gamle traditionelle japanske rammer.

Aktiviteter inkluderet: Togrejse fra Kanazawa til Kaga Onsen (ca. 20 min.)

Måltider inkluderet: Morgenmad på hotellet i Kanazawa og traditionel japansk middag på hotellet i Yamashiro Onsen

Overnatning: [Hatori ryokan](#) (eller tilsvarende)



Ring 65 65 65 65

salg@benns.dk

www.benns.dk

BENNS



Kenroku-en Garden i Kanazawa

Dag 9: Kaga Onsen - Fukui

Efter I har nydt jeres morgenmad på hotellet, tager I tilbage til togstationen for at køre en kort tur på ca. 15 minutter med Shinkansen. Destinationen er byen Fukui, der har en rig historie og tilbyder flere kulturelle og naturlige attraktioner - særligt for de dinosaurinteresserede.

Under Edo-perioden (1603 til 1868) var byen centrum for Fukui-domænet, som havde hovedsæde i det nu ruinlagte Fukui Castle. Endnu længere tilbage i tiden kommer I med Ichijō-dani Asakura Clan Historic Ruins, der stammer fra Sengoku-perioden (1467-1568) - også kendt som "de krigsførende staters periode". Slotsbyen, der nu ligger i ruiner, var hjemsted for den magtfulde Asakura-klan og bestod blandt andet af feudalherrens hjem, samuraiboliger, templer og bopæle for handelsmænd og håndværkere.

Gå heller ikke glip af Eihei-ji Tempel, et af de to hovedtempler i Sōtō-skolen for zenbuddhisme, og Maruoka Castle, der er kendt for sin originale donjon (hovedtårn), som er et af de ældste i Japan. Slottet er også kendt som "Mist Slot" takket være en legende om, at slottet bliver omgivet af tåge for at beskytte det mod fjender.

Udover historiske seværdigheder kan Fukui også bryste sig af et par spændende museer. Fukui Prefectural Dinosaur Museum er et af de største og mest berømte dinosaurmuseer i Japan, der tiltrækker både forskere og

turister fra hele verden. Derudover viser Fukui Prefectural Museum of Cultural History jer præfektorets historie og kultur gennem forskellige udstillinger.

Aktiviteter inkluderet: Togrejse fra Kaga Onsen til Fukui (ca. 15 min.)

Måltider inkluderet: Morgenmad på ryokan
Overnatning: Hotel Route Inn Fukui Ekimae (eller tilsvarende)

Dag 10: Fukui - Kyoto

Rejsens sidste togstrækning går til den gamle hovedstad Kyoto, hvor I skal opholde jer i rejsens sidste dage.

Kyoto er kendt for sin rige historie og kultur, der inkluderer historiske templer, helligdomme og traditionelle træhuse. De mest berømte steder inkluderer Kinkaku-ji (Den Gyldne Pavillon), Fushimi Inari Taisha-helligdommen med sin ikoniske røde torii-porte og den fredfyldte Arashiyama-bambusskov. Kyoto er også kendt for sine teceremonier, geisha-kultur og traditionelle håndværk.

Byen kombinerer gammeldags charme med moderne bekvemmeligheder, hvilket gør den til et populært rejsemål.

Aktiviteter inkluderet: Togrejse fra Fukui til Kyoto (ca. 1 time og 30 min.)



Ring 65 65 65 65

salg@benns.dk

www.benns.dk

BENNS



Higashi Chaya-distriktet i Kanazawa

Måltider inkluderet: Morgenmad på hotellet
Overnatning: Hotel Keihan Kyoto Grande (eller tilsvarende)

Dag 11: Kyoto | Byrundtur

Der venter en spændende dag med japansk kultur, når I skal på en guidet rundtur i Kyoto. Turen fører jer til en række af byens mest berømte slotte og templer:

Nijo-slottet er et imponerende bygningsværk fra det 17. århundrede, der fungerede som residens for shogunerne i Tokugawa-shogunatet under deres besøg i Kyoto. Slottet kombinerer traditionelt japansk design og afspejler samtidig shogunernes magt og autoritet. Omgivet af massive stenmure og dybe voldgrave var det tidligere beskyttet mod fjendtlige angreb.

Kinkaku-ji, også kendt som Den Gyldne Pavillon, er et ikonisk buddhistisk tempel og en af Kyotos mest berømte attraktioner. Det mest slående træk ved dette sted, der er anerkendt på UNESCO's Verdensarvsliste, er den gyldne facade, der skinner spektakulært i sollyset og spejler sig i den nærliggende Kyoko-sø.

Kyoto Imperial Palace er et historisk palads, der tjente som hjem for kejserfamilien i Japan, indtil hovedstaden blev flyttet til Tokyo i det 19. århundrede. Paladset blev oprindeligt opført i det 8. århundrede og har gennemgået flere genopbygninger og renoveringer på grund af

brande og naturkatastrofer.

Hvis Kyoto Imperial Palace er lukket, vil I i stedet besøge Kitano Tenmangu Shrine, en af de mest betydningsfulde shinto-helligdomme i Kyoto.

Fushimi Inari Taisha Shrine er med sine tusindvis af røde torii-porte, der omkranser stierne op ad bjerget Inari, en af de mest ikoniske shinto-helligdomme i Japan. Helligdommen er dedikeret til Inari, shinto-guden for ris, velstand og forretning.

Sanjusangen-do er et bemærkelsesværdigt buddhistisk tempel. Navnet betyder "Hallen med 33 rum" og refererer til de 33 rum mellem søjlerne i bygningen. Templet er berømt for sin lange hal, der huser en imponerende samling af 1.001 statuer af Kannon, bodhisattvaen for medfølelse.

Kiyomizu-dera templet er et ikonisk buddhistisk tempel beliggende i Higashiyama-distriktet. Templet blev grundlagt i det 8. århundrede og er i dag et af de mest besøgte religiøse steder i Japan. Et særligt kendt træk ved templet er den store træterrasse, der strækker sig ud fra hovedbygningen og giver en fantastisk udsigt over Kyoto.

Turen slutter først på aftenen, hvorefter I har resten af aftenen på egen hånd.

Aktiviteter inkluderet: Byrundtur i Kyoto
Måltider inkluderet: Morgenmad på hotellet og frokost på rundturen



Ring 65 65 65 65

salg@benns.dk

www.benns.dk

BENNS



21st Century Museum of Contemporary Art i Kanazawa

Overnatning: Hotel Keihan Kyoto Grande (eller tilsvarende)

Dag 12: Kyoto | Nishiki Market og teceremoni

Dagens udflugt giver jer et indblik i japanske traditioner, når I både skal besøge et tempel, overvære en teceremoni og besøge et berømt marked.

Turen starter med et besøg i Kennin-ji-templet, et af Kyotos ældste zenbuddhistiske templer. Kennin-ji-templet blev grundlagt i 1202 af munken Eisai, der introducerede zenbuddhisme til Japan. Templet er omgivet af smukke haver og gamle træer, og de nøje arrangerede elementer som sten, mos og træer skaber en atmosfære af meditation og indre fred.

Efter tempelbesøget fortsætter I til fods rundt i Gion, Kyotos traditionelle geisha-distrikt, som er kendt for sine smalle gader, gamle tehuse og den velbevarede traditionelle kultur. Her kan I se geishaer og maikoer (lærlingegeishaer) gå til og fra deres aftenarrangementer. De traditionelle træbygninger, kendt som machiya, huser tehuse, restauranter, butikker og teatre.

Næste stop er en traditionel japansk teceremoni kendt som "chanoyu" eller "sado". Dette ældgamle ritual er mere end blot at drikke te; det er en højtidelig ceremoni,

der omfavner æstetik, spiritualitet og socialt samvær. Ceremonien følger en streng protokol, hvor deltagerne udfører en nøje planlagt rækkefølge af handlinger, herunder rengøring af terekskaber, forberedelse og servering af te, samt efterfølgende rengøring.

Turen slutter med et besøg på Nishiki Market, også kendt som "Kyotos køkken". Dette livlige og farverige marked strækker sig over knap 400 meter og er kendt for sit brede udvalg af friske råvarer, delikatesser, lokale specialiteter og håndlavede varer. Her kan I udforske traditionelle japanske retter som sushi, tempura, yakitori og okonomiyaki.

Aktiviteter inkluderet: Udflugt i Kyoto med teceremoni og besøg på Nishiki Market

Måltider inkluderet: Morgenmad på hotellet

Overnatning: Hotel Keihan Kyoto Grande (eller tilsvarende)

Dag 13: Afrejse fra Kyoto

I løbet af dagen tjekker I ud af hotellet og finder vej til Kansai Lufthavnen, hvorfra I flyver hjem mod Danmark.

Måltider inkluderet: Morgenmad på hotellet

Overnatning: På flyet



Ring 65 65 65 65

salg@benns.dk

www.benns.dk

BENNS



Prov silkemaling i Kanazawa

Dag 14: Ankomst til Danmark

I lander på dansk jord efter en storslået rejse gennem Japans imponerende alper.



Ring 65 65 65 65 | salg@benns.dk | www.benns.dk

BENNS

Priser og afgang

Afrejse September - Fra-priser i kr. pr. person

I delt dobbeltværelse
18.698,00 DKK

Afrejse Oktober-november - Fra-priser i kr. pr. person

I delt dobbeltværelse
19.498,00 DKK

Afrejse December-februar - Fra-priser i kr. pr. person

I delt dobbeltværelse
18.498,00 DKK

Afrejse Marts-april - Fra-priser i kr. pr. person

I delt dobbeltværelse
21.998,00 DKK

Afrejse Maj-juni - Fra-priser i kr. pr. person

I delt dobbeltværelse
19.798,00 DKK

Afrejse Juli-august - Fra-priser i kr. pr. person

I delt dobbeltværelse
21.798,00 DKK



Hvad er inkluderet i prisen?

- ✓ Fly Danmark - Tokyo inkl. bagage, forplejning, skatter og afgifter
- ✓ 2nætter på hotel i Tokyo inkl. morgenmad
- ✓ Byrundtur i Tokyo
- ✓ 7dages togpas
- ✓ 1nat på hotel i Nagano inkl. morgenmad
- ✓ 1nat på hotel i Toyama inkl. morgenmad
- ✓ 2nætter på hotel i Kanazawa inkl. morgenmad
- ✓ 1nat på [ryokan](#) i Kaga Onsen inkl. morgenmad og traditionel japansk middag
- ✓ 1nat på hotel i Fukui inkl. morgenmad
- ✓ 3nætter på hotel i Kyoto inkl. morgenmad
- ✓ Byrundtur i Kyoto
- ✓ Teceremoni og Nishiki Market i Kyoto
- ✓ Fly Kyoto - Danmark inkl. bagage, forplejning, skatter og afgifter
- ✓ Bidrag til Rejsegarantifonden

- ✗ Rejse- og afbestillingsforsikring
- ✗ Udflugter og transfers som ikke er nævnt i programmet
- ✗ Vaccinationer (kontakt egen læge)
- ✗ Visum/indrejsetilladelse [Læs mere her](#)

Bestil din næste rejse

Snak med en af vores rejseeksperter, som har mange års erfaring og kendskab til vores destinationer



Bestil

Ring 65 65 65 65



Ring 65 65 65 65 | salg@benns.dk | www.benns.dk

BENNS