



ASIEN: JAPAN

HOKKAIDO BIS TOKYO – WANDERN ZWISCHEN WILDER SCHÖNHEIT UND HISTORISCHEN STÄTTEN

- > Wandern 1x leicht (2-3 Std.), 2x moderat (3-5 Std.) und 2x mittelschwer (6-7 Std.)
- > Besteigung des Kurodake und Hokuchindake (2.244 m), Gipfeltag ↑ ↓ 830 Hm, 6-7 Std.
- > Im Shiretoko Nationalpark auf die Suche nach Braunbären gehen
- > Auf dem Michinoku Coastal Trail entlang der japanischen Küste wandern
- > Zum Kraterrand des aktiven Vulkans Meakan-Dake aufsteigen
- > Das bunte Treiben Japans Hauptstadt Tokio zu Fuß erleben
- > Als Gast bei den Mönchen eines Buddhistischen Tempels übernachten

Wir tauchen ein in die unberührte Wildnis Japans, beginnen unser Abenteuer auf Hokkaido im atemberaubenden Shiretoko Nationalpark. Wir wandern entlang der mystischen Shiretoko Five Lakes, die still im Schatten der Vulkane liegen, und begegnen bei einer Nachtsafari vielleicht den mächtigen Bären, die dieses Gebiet durchstreifen. Am Kamuiwaka-Fluss lassen wir uns vom heißen, dampfenden Wasserfall verzaubern – ein Naturphänomen, das uns neue Energie schenkt. Doch das Abenteuer geht weiter: Wir besteigen den majestätischen Vulkan Meakan-Dake im Akan Nationalpark, dessen rauchender Krater uns die Kraft der Erde spüren lässt. Mit jedem Schritt auf den Vulkangipfeln Kurodake und Hokuchindake breitet sich vor uns ein Panorama aus, das uns den Atem raubt – die Weite Hokkaidos, die unberührte Natur und die mächtigen Gipfel lassen uns staunen.

Unser Weg führt uns weiter auf die Insel Honshu, wo uns der Michinoku Coastal Trail entlang der dramatischen Küstenlandschaften erwartet. Hier spüren wir die frische Meeresbrise und wandern durch ursprüngliche Wälder, bevor wir auf dem Oku Matsushima Olle Trail die Schönheit kleiner Buchten und Inseln entdecken. Das Abenteuer endet schließlich in der pulsierenden Metropole Tokyo, wo Tradition und Moderne miteinander verschmelzen.

Diese Reise ist mehr als nur eine Wanderreise – sie ist eine Entdeckung der Seele Japans. Atemberaubende Natur, kraftvolle Vulkane, stille Seen und der Rhythmus der Großstadt – all das erwartet uns auf dieser unvergesslichen Reise!

Profil: Bei dieser Reise erkunden wir den dünn besiedelten Norden Japans. Abwechslungsreiche Vulkan-Wanderungen auf der Insel Hokkaido und Wanderungen entlang der Küste Honshus geben uns tiefe Einblicke abseits der klassischen Routen. In Tokyo lernen wir aber auch das Großstadtleben kennen und in den kleinen Bergdörfern das vielfältige kulturelle Erbe.

Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind ein hohes Maß an Flexibilität, Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Touren mit bis zu 7 Std. Gehzeit auf unterschiedlich beschaffenem Gelände. Dazu gehören vulkanisches Geröll, unebene Waldpfade und steile Steinstufen aber auch breit angelegte Wanderwege. Hitze und Luftfeuchtigkeit erhöhen die Anforderung, technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilweise durchqueren wir auf kurzen Abschnitten Tunnel, in denen es dunkel sein kann und eine Taschenlampe benötigt wird. Dabei wechseln sich Wanderungen und Besichtigungen regelmäßig ab. Gehzeiten können sich durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe verlängern. Die im Programm angegebenen Zeiten und Höhenunterschiede gelten nur als grobe Richtlinie. Einzelne Tagestouren können auch ausgelassen werden. Wir tragen unseren Tagesrucksack bei den Wanderungen mit dem Notwendigsten. Unterbringung: Wir übernachten hauptsächlich in Hotels der Mittelklasse. Alle Zimmer sind komfortabel eingerichtet und verfügen zum Großteil über ein Badezimmer (teilweise Gemeinschaftsbadezimmer, ein Baumwoll-Kimono (Yukata) wird in diesem Fall bereitgestellt), aber sie sind klein und wirken eng für europäischen Standard (ca. 15 qm). Zimmer mit zwei Einzelbetten sind ein wenig größer als Zimmer mit Doppelbetten (in manchen Unterkünften stehen lediglich solche Zimmer und keine Doppelzimmer zur Verfügung). Die Doppelbetten sind maximal 1,40 m breit. Manche Hotels verfügen über traditionell japanische Zimmer. Die Einrichtung ist schlicht, aber geschmackvoll, die Zimmer sind mit Reisstrohmatten (Tatami) ausgelegt, auf denen für die Nachtruhe Futons ausgebreitet werden. Das Betreten mit Schuhen ist in manchen Unterkünften untersagt. Pantoffeln werden in solchen Fällen bereitgestellt. Bei der Übernachtung im buddhistischen Bodaiji Tempel stehen lediglich Mehrbettzimmer und Gemeinschaftsbadezimmer zur Verfügung. Da in manchen Orten nur wenige Unterkünfte zu finden sind, kann es vereinzelt zu Änderungen des Übernachtungsortes kommen. Es kann in solchen Fällen auch vorkommen, dass auf ein Hotel mit Gemeinschaftsbad ausgewichen werden muss. Verpflegung: Bei dieser Reise ist Frühstück sowie 7 x Abendessen inkludiert. Wir frühstücken in den Unterkünften, mittags besorgen wir uns eine Kleinigkeit oder suchen uns eine traditionelle Gaststätte. Am Abend essen wir in landestypischen Restaurants oder in den Unterkünften. Teilweise wird auch schon zum Frühstück "typisch japanisch" serviert, d.h. warme Speisen und Suppen sind keine Seltenheit. Die Restaurants bieten eine Bandbreite an Speisen - immerhin gehört die japanische Küche zum UNESCO-Weltkulturerbe. Bitte beachten Sie, dass in der Regel nur mit Stäbchen gegessen wird, eigenes Besteck kann genutzt werden sofern es aus Plastik oder Holz ist. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten (insbesondere gegen Gluten) bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist nur mit Einschränkungen möglich, da viele fleischlose Gerichte mit Fleisch- oder Fischsoße angerichtet werden. Veganer Essen ist nur schwer umsetzbar. Wir bitten um Verständnis! Nachhaltigkeit: Das Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln in Japan bedeutet nicht nur die schnellere Art der Fortbewegung, sondern schon auch die Umwelt. Gerade in Regionen mit dichter Besiedelung ist die Belastung der Natur durch unzählige Fahrzeuge spürbar. Wir möchten möglichst umweltschonend unterwegs sein, auch wenn wir dadurch kurze Strecken unser Gepäck eigenständig transportieren müssen. Dafür erhalten wir täglich Einblicke in das Leben der lokalen Bevölkerung. Fahrten: Wir reisen, wann immer möglich, mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Dazu gehören Linienbusse, Züge, Metro und auch der moderne Hochgeschwindigkeitszug Shinkansen. Dabei ist der Stauraum für Gepäck häufig sehr eingeschränkt. Nur wo unbedingt nötig greifen wir auf Taxen zurück. Respekt: Respekt ist in unbekanntem Kulturkreisen besonders wichtig und sollte

für alle Teilnehmer selbstverständlich sein. Vor allem außerhalb der großen Städte bitten wir um taktvolles Verhalten sowie Toleranz gegenüber ungewohnten Sitten und Gebräuchen der einheimischen Bevölkerung.



REISEDETAILS

1. Reisetag: Anreise über Tokyo nach Memanbetsu

Heute beginnt unsere aufregende Reise nach Japan. Wir fliegen von Deutschland aus nach Tokyo.

2. Reisetag: Ankunft in Memanbetsu und Transfer nach Utoro

Nach unserer Ankunft in Tokyo geht es mit dem Flugzeug direkt weiter nach Memanbetsu, von wo wir mit dem Bus zu unserem Hotel in Utoro fahren. Am Eingang des Shiretoko Nationalparks gelegen dient der kleine Hafenort als Verkehrsknotenpunkt und Ausgangspunkt für Entdeckungen der Halbinsel. Utoro ist mit natürlichem heißem Quellwasser gesegnet und der Küstenbereich der Stadt hat sich die Atmosphäre eines kleinen Fischerdorfes bewahrt.

Beim Welcome Dinner lernen wir die anderen Reiseteilnehmer kennen und genießen erste japanische Köstlichkeiten.

Fahrzeit: ca. 02:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 90 km | Unterkunft: Hotel Shiretoko in Utoro |

Verpflegung: A

3. Reisetag: Spaziergang entlang der Shiretoko Fünf Seen und Nachtsafari im Shiretoko Nationalpark

Der heutige Tag steht ganz im Zeichen der wilden Natur Hokkaidos. Am Morgen fahren wir mit dem öffentlichen Bus zu den ikonischen "Shiretoko Fünf Seen". Während eines Spaziergangs um die Seen genießen wir die Aussicht auf Shiretokos höchsten Berg, den Mount Rausu. Von dort folgend gehen wir einem Waldpfad, der von uralten Bäumen gesäumt ist. Mit etwas Glück sehen wir sogar einen von Hokkaidos Braunbären, die im Shiretoko Nationalpark in großer Anzahl zu Hause sind.

Danach fahren wir mit dem öffentlichen Bus zurück bis zum Visitor Center, von wo wir gemütlich zum Furepe-Wasserfall laufen, der in die Ochotskische Meer mündet. Am Nachmittag kehren wir dann zurück zu unserer Unterkunft.

Am Abend geht es dann auf eine Nachtsafari gemeinsam mit unserem Nature Guide durch den Shiretoko Nationalpark. Nach einem Vortrag des Guides über die Tierwelt steigen wir in ein Fahrzeug und machen uns auf die Suche nach Wildtieren im nächtlichen Wald.

(Bis mind. Ende Juli ist die maximale Gruppengröße auf 10 Personen beschränkt. In einem solchen Fall wird die Gruppe ggf. aufgeteilt und ein Teil der Gruppe wird einem englischsprachigen Tourguide zugeteilt. Die Aufteilung erfolgt vor Ort.)

Fahrzeit: ca. 02:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 60 km | Unterkunft: Minshuku Shiretoko Pereke in Utoro | Verpflegung: F

4. Reisetag: Wanderung zu den heißen Wasserfällen von Kamuiwaka und Weiterfahrt nach Akan Onsen

Heute vertreten wir uns die Füße bei einer ganz besonderen, kleinen Wanderung durch die heißen Wasserfälle von Kamuiwakka. Diese erreichen wir nach einer ca. 40-minütigen Busfahrt. Das heiße Quellwasser entspringt an der Seite des Mt. Io, eines aktiven Vulkans, und vermischt sich mit einem Süßwasserfluss zu einem einzigartigen Onsen-Erlebnis im Freien.

Dann ist es Zeit, den Shiretoko-Nationalpark zu verlassen. Unser Bus wird uns nach Akanko Onsen, einem traditionellen Onsen-Ort, bringen. Umgeben von den üppigen Wäldern und majestätischen Bergen des Akan-Mashu Nationalparks, lockt der Ort mit seinen heilenden heißen Quellen seit Jahrhunderten Besucher an. Neben entspannenden Baderlebnissen können wir auch die einzigartige Ainu-Kultur erleben, die tief in der Geschichte des Ortes verwurzelt ist.

Auf dem Weg dorthin besuchen wir Mt. Io, einen aktiven Vulkan, der für seine dampfenden Schwefelfelder bekannt ist. Hier kann man aus nächster Nähe heiße Quellen und Fumarolen beobachten, die aus dem Boden austreten. Der charakteristische Geruch von Schwefel verleiht diesem Ort eine besondere Atmosphäre und lässt uns die Kraft der Natur hautnah erleben.

Danach machen wir noch einen kurzen Stopp Mashu-See-Observatorium, das einen spektakulären Blick auf den mystischen See bietet, der bekannt für sein kristallklares Wasser und seine oft nebelverhangene Oberfläche ist und als einer der schönsten Seen Japans geschätzt wird.

Fahrzeit: ca. 03:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 135 km | Unterkunft: Hotel Gozensui in Akan Onsen | Verpflegung: F

5. Reisetag: Wanderung im Akan Nationalpark zum Kraterrand des Vulkans Meakan-Dake (1.483 m)

Unser heutiges Abenteuer führt uns auf den Meakan-dake (1.499m), ein aktiver Vulkan im Akan Nationalpark. Aber keine Angst: der Vulkan wird stets überwacht und wird bei Gefahr gesperrt. Der Weg führt uns zunächst durch einen verwurzelten Fichtenwald hinauf bis zur Baumgrenze. Von dort folgen wir dann steinig und vulkanischen Pfade bis zum Kraterrand (1.483m), von wo wir traumhaften Ausblicken auf die umliegenden Landschaften, den Kratersee sowie die umliegenden Vulkane belohnt werden.

Wir folgen dem Kraterrand ein paar Meter und steigen über einen etwas längeren, aber sachteren Weg wieder Richtung Akan Onsen ab.

Nach der Rückkehr von unserer Wanderung haben wir Zeit, die Umgebung weiter zu erkunden.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 15 km | Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 15 km | Aufstieg: 760 m | Abstieg: 1050 m | Unterkunft: Hotel Gozensui in Akan Onsen | Verpflegung: F

6. Reisetag: Besuch des Ankankohan Eco Museums und Weiterfahrt nach Sounkyo Onsen

Nach der gestrigen Wanderung lassen wir es heute etwas ruhiger angehen und besichtigen das Akankohan Eco Museum, wo wir mehr über die Vulkane, die Tier- und Pflanzenwelt der Region lernen. Eine geführte Tour auf dem 1,5 km langen Wanderweg, der am Museum beginnt, führt durch Kiefernwälder zu sprudelnden geothermischen Schlammbecken, den sogenannten Bokke, und zum Akan-See. In Akan Onsen befindet sich eine der größten Ainu-Siedlungen in Hokkaido, in der heute ca. 130 Menschen leben. So entdecken wir die Kultur der Ureinwohner Hokkaidos und haben je nach Tag und Uhrzeit Gelegenheit der Darbietung der traditionellen Künste der Ureinwohner zuzuschauen. Per öffentlichem Bus machen wir uns auf den Weg nach Sounkyo Onsen, einem berühmten Onsen-Resort in den Bergen im Norden des Daisetsuzan-Nationalparks. Der Ort liegt in einer malerischen, engen Schlucht, die von 100 Meter hohen, bewaldeten Klippen flankiert wird.

Fahrzeit: ca. 04:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 170 km | Unterkunft: Sounkyo Kankou Hotel in Sounkyo Onsen | Verpflegung: F, A

7. Reisetag: Wanderung auf den Kurodake (1.984 m) und den Hokuchindake (2.244 m)

Heute unternehmen wir eine Wanderung auf den Kurodake, einen der bekanntesten Berge des Daisetsuzan-Nationalparks. Zunächst fahren wir mit der Seilbahn zur 5. Station auf 1300m, wo wir dann in einem Sessellift umsteigen, der uns weitere 220 Höhenmeter nach oben bringt. Dort folgen wir dem mit Bambusgräsern gesäumten Weg 1,5km nach oben zum 1984m hohen Gipfel, von wo wir bei schönem Wetter umwerfende Blicke auf die umliegenden Berge und Täler genießen können.

Doch wir wollen noch höher hinaus. Vom Kurodake aus gehen wir über Vulkangestein hinweg hinauf zum 2244m hohen Hokuchindake, dem zweithöchsten Gipfel des Daisetsuzan Nationalparks. Der Weg und der Lavadom des Hokuchindake bieten uns noch weitere beeindruckende Aussichten über den Nationalpark und das umliegende Land.

Nach der Wanderung kehren wir nach Sounkyo Onsen zurück, wo wir uns in den heißen Quellen entspannen und die Eindrücke des Tages Revue passieren lassen können.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 12 km | Aufstieg: 830 m | Abstieg: 830 m |
Unterkunft: Sounkyo Kankou Hotel in Suonkyo Onsen | Verpflegung: F, A

8. Reisetag: Fahrt über Asahikawa nach Sapporo

Von Sounkyo Onsen nehmen wir den öffentlichen Bus, der uns nach Asahikawa bringt, der zweitgrößten Stadt Hokkaidos. Hier besichtigen wir die Takasago Sake Brauerei, wo wir mehr über die Herstellung von Sake erfahren und verschiedene Sorten probieren können. Anschließend geht es mit dem Zug weiter nach Sapporo, der größten Stadt auf Hokkaido und Austragungsort der olympischen Winterspiele von 1972.

In Sapporo angekommen, fahren wir mit der U-Bahn zum Maruyama-Park wo wir den Hokkaido Schrein, der 1869 zu Ehren der Schutzgottheiten Hokkaidos erbaut wurde, besichtigen.

Eingebettet in die friedliche Umgebung Parks, gilt der Schrein als einer der besten „Power Spots“ Hokkaidos – ein Ausdruck, den die Japaner für Orte verwenden, denen sie besondere heilende und spirituelle Kräfte zuschreiben. Danach schlendern gemütlich zurück zur Station durch die ruhigen Straßen des Maruyama-Viertels, welche mit traditionellen japanischen Häusern, schicken Cafés und Restaurants gesäumt sind.

Am Abend haben wir Zeit, die lebendige Stadt weiter zu erkunden und lokale Spezialitäten wie Sapporo-Ramen und frisches Sapporo-Bier zu probieren.

ACHTUNG: Am Morgen des heutigen Tages erfolgt der Gepäckversand nach Hakodate (2 Tage und 1 Nacht kein Hauptgepäck)

Fahrzeit: ca. 04:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 200 km | Unterkunft: Mitsui Garden Hotel in Sapporo |
Verpflegung: F

9. Reisetag: Mit dem Zug nach Hakodate und Besichtigung

Heute fahren wir mit dem Limited Express an der Küste entlang bis nach Hakodate, eine der ältesten Hafenstädte Japans. Hakodate besticht durch seine reiche Geschichte und einzigartige Atmosphäre. Die Stadt spielte eine bedeutende Rolle in der Öffnung Japans für den Westen und bietet heute eine faszinierende Mischung aus traditioneller und westlicher Kultur.

Nach Ankunft in Hakodate fahren wir mit der Straßenbahn zu den berühmten roten Backsteinlagerhäusern am Hafen. Diese historischen Gebäude, die einst als Lagerhäuser dienten, beherbergen heute eine Vielzahl von Geschäften, Restaurants und Cafés.

Danach führt uns unser Weg durch die charmanten und ruhigen Gassen der Motomachi, welche für seine gut erhaltenen westlichen Gebäude und die malerischen Straßen bekannt ist.

Von dort folgen wir einem Weg hinauf bis zum Gipfel des Mt. Hakodate. Vom Gipfel aus haben wir einen unvergleichlichen Panoramablick über die Stadt, den Hafen und die umliegenden Landschaften.

Mit Gondel und öffentlichen Verkehrsmitteln kehren wir am frühen Abend zurück zu unserem Hotel.

Fahrzeit: ca. 04:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 320 km | Unterkunft: JR Innl in Hakodate | Verpflegung: F

10. Reisetag: Mit der Fähre nach Oma auf Honshu und von dort Fahrt bis Osorezan in einen buddhistischen Tempel

Ein lokaler Bus oder ein Taxi bringt uns zum Fährterminal in Hakodate, von wo wir nach Oma, dem nördlichsten Zipfel von Honshu, Japans Hauptinsel übersetzen werden (Fährfahrt etwa 1,5 Std.). Dort angekommen steigen wir in einen weiteren Bus, der uns entlang der nördlichen Küste nach Mutsu bringen wird. Nach einem kurzen Aufenthalt dort fahren wir bis zum Osorezan, einem der heiligsten Orte Japans und einem der wichtigsten Pilgerorte für Buddhisten.

Der Ort wird oft als Eingang zur Unterwelt betrachtet, da er sowohl den Vorstellungen der buddhistischen Hölle wie auch dem buddhistischen Paradies widerspiegelt. Osorezan bedeutet "Berg der Angst", was auf die starke vulkanische Aktivität und den Schwefelgeruch, der in der Luft liegt, zurückzuführen ist. Der Usori-See, der sich auf dem Gelände des dort ansässigen Bodaiji-Tempels befindet, ist aufgrund seines hohen Schwefelgehalts in verschiedenen Blautönen gefärbt. Wir übernachten im Bodaiji und genießen ein traditionelles buddhistisches Abendessen. Die Unterbringung erfolgt in geschlechtergetrennten Schlafsälen.

ACHTUNG: Am Morgen des heutigen Tages erfolgt der Gepäckversand nach Hachinohe (2 Tage und 1 Nacht kein Hauptgepäck)

Fahrzeit: ca. 02:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 125 km | Unterkunft: Tempelübernachtung | Verpflegung: F, A

11. Reisetag: Mit dem öffentlichen Bus nach Hachinohe

Am Morgen haben Frühaufsteher die Gelegenheit an der Morgenandacht teilzunehmen und die spirituelle Atmosphäre zu genießen.

Danach gelangen wir per öffentlichen Bus und Zug über Shimokita nach Hachinohe, einer Stadt mit einer reichen maritimen Geschichte.

Der Nachmittag und Abend stehen zur freien Verfügung. Wie wäre es mit einem Besuch im Hasshoku Center, einem lebhaften Fischmarkt, der frische Meeresfrüchte und lokale Spezialitäten anbietet? Oder einer Exkursion in die lokale Geschichte in den Nejo Castle Ruinen oder dem Stadtmuseum? Oder einen gemütlichen Einkaufsbummel durch die Stadt?

Am Abend wartet unter anderem das Miroku Yokocho Alley darauf, erkundet zu werden. Diese lebhafte Gasse ist bekannt für ihre kleinen Bars und Restaurants, die lokale Spezialitäten anbieten. Ein perfekter Ort, um die lokale Küche zu probieren und die freundliche Atmosphäre zu genießen.

Fahrzeit: ca. 02:45 Std. | Fahrstrecke: ca. 150 km | Unterkunft: Daiwa Roynet Hotel in Honhachinohe | Verpflegung: F

12. Reisetag: Wanderung entlang des Michinoku Coastal Trails

Von Hachinohe aus nehmen wir den Zug zum Kabushima-Schrein, einem kleinen Schrein der pittoresk auf einer Anhöhe in einer Bucht gelegen ist und nicht nur bei Möwen beliebt ist, die sich dort in Kolonien angesiedelt haben.

Der Schrein dient zudem als offizieller Startpunkt des 1.000 km langen Michinoku Coastal Trails, dem wir entlang der Tanesashi Coast Richtung Süden folgen und dabei deren malerischen Strände und felsigen Klippen bestaunen. Nach ca. 9 entspannten Kilometern steigen wir in Tanesashikaigan wieder in den Zug und fahren bis Fudai, von wo wir noch einmal 8 km entlang der Küste und hoch zum Kuroski-Aussichtspunkt laufen, in dessen Nähe wir heute übernachten.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 16 km | Fahrzeit: ca. 03:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 80 km | Aufstieg: 200 m | Abstieg: 200 m | Unterkunft: Kurosakisou in Kuroski | Verpflegung: F, A

13. Reisetag: Wanderung entlang des Michinoku Coastal Trails nach Tanohata

Heute wandern wir erneut entlang des Michinoku Coastal Trails von Kurosaki nach Tanohata. Dieser Abschnitt des Trails ist wegen seinen teilweisen steilen Auf- und Abstiegen auch als „Alpen des Meeres“ bekannt und gilt als schönster Abschnitt des gesamten Trails.

Die Route führt uns durch dichte Wälder, über zerklüftete Klippen, entlang malerischer Küstenabschnitte und handgegrabene Tunnel. Wir genießen die unberührte Natur und halten Ausschau nach einheimischen Wildtieren. Am Abend erreichen wir Tanohata, einem kleinen Küstendorf, wo wir heute übernachten.

(Bitte beachten Sie, dass es in und um Tanohata nur wenige kleine Pensionen und Hotels gibt. Daher kann es sein, dass die ausgeschriebene Unterkunft in Ausnahmefällen nicht verfügbar ist und wir auf eine alternative Unterkunft in der Umgebung ausweichen müssen. Dadurch können sich Wander- und Transferzeiten verändern.)

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 17.5 km | Aufstieg: 780 m | Abstieg: 780 m |
Unterkunft: Hotel Ragaso in Tanohata | Verpflegung: F, A

14. Reisetag: Zugfahrt nach Taro und weiter nach Miyako und Jodogahama für einen Küstenspaziergang

Vom Hotel aus folgen wir noch einmal für kurze zehn Minuten dem Michinoku Coastal Trail, bevor wir zum Bahnhof von Tanohata abbiegen, von dem wir knapp 30 Minuten in einen der eindrucksvollsten und zugleich ergreifendsten Orte unserer Reise fahren: den kleinen Küstenort Taro. Dieser wurde, wie viele andere Orte entlang der Sanriku-Küste, 2011 von einem Tsunami schwer beschädigt. Der massive Tsunami-Schutzwall und das Taro Kanko Hotel Tsunami Remains erinnern noch heute an eine der verheerendsten Naturkatastrophen in der Geschichte Japans. Es ist ein Ort der Reflexion, an dem wir innehalten und die Bedeutung von Naturkatastrophen und die Wichtigkeit der Katastrophenvorsorge und des Zusammenhalts verstehen können. Wir besuchen das Hotel, das als Mahnmal und Gedenkstätte dient und den Schutzwall, und erfahren dort mehr über die Ereignisse dieser Katastrophe und was man tun kann, um sich bei solchen Ereignissen zu schützen.

Von Taro aus nehmen wir den Zug nach Miyako, wo wir am Nachmittag einen öffentlichen Bus Richtung Jodogahama nehmen, einem malerischen Strand, der für seine weißen Felsen und das klare, blaue Wasser bekannt ist. Hier unternehmen wir einen gemütlichen Spaziergang entlang der Küste, genießen die schöne Aussicht und lassen unsere Seele baumeln, bevor wir mit dem öffentlichen Bus zurück nach Miyako fahren.

ACHTUNG: Am Morgen des heutigen Tages erfolgt der Gepäckversand nach Sendai (2 Tage und 1 Nacht kein Hauptgepäck)

Fahrzeit: ca. 01:45 Std. | Fahrstrecke: ca. 70 km | Unterkunft: Miyako Hotel Sawadaya in Miyako |
Verpflegung: F

15. Reisetag: Fahrt nach Morioka und mit dem Shinkansen nach Sendai

Heute Morgen steigen wir in einen Bus nach Morioka, wo wir zum ersten Mal auf unserer Reise in den Shinkansen-Superexpress einsteigen werden. Dieser bringt uns in nur 40 Minuten ins 190 km entfernte Sendai. Die Fahrt mit dem Hochgeschwindigkeitszug ist ein Erlebnis für sich und bietet uns die Möglichkeit, die beeindruckende Landschaft Japans an uns vorbeiziehen zu sehen.

In Sendai wartet dann nochmal eine einstündige idyllische Zugfahrt auf uns, die uns zum Yamadera, einem berühmten Tempel, bringen wird. Der Name Yamadera bedeutet „Bergtempel“, und um den Tempel zu erreichen, müssen wir 1000 Stufen hinaufsteigen. Die Mühe wird mit einer beeindruckenden Aussicht und einer friedlichen Atmosphäre belohnt.

Unsere erste Station ist der Tempel Konpon-chudo, der Haupttempel von Yamadera und einer der ältesten Holztempel in Japan. Er beherbergt eine heilige Flamme, die seit der Gründung des Tempels ununterbrochen brennen soll. Hier können wir uns kurz ausruhen und die einzigartige Architektur sowie die spirituelle Energie des Ortes genießen.

Weiter geht es hinauf zu den höheren Ebenen des Tempelkomplexes. Unser Ziel ist die Godaido-Halle, die sich auf einem Felsvorsprung befindet und eine atemberaubende Panoramaaussicht über das umliegende Tal und die Berge bietet. Die Aussicht von hier oben ist einfach unvergesslich und lässt uns die Mühen des Aufstiegs schnell vergessen. Wir nehmen uns Zeit, die Aussicht zu genießen und die friedliche Atmosphäre zu absorbieren.

Nach der Besichtigung fahren wir mit dem Zug zurück nach Sendai, wo wir heute übernachten werden.

Fahrzeit: ca. 06:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 430 km | Unterkunft: Keihan Hotel Sendai | Verpflegung: F

16. Reisetag: Wanderung auf dem Oku Matsushima Olle Trail und Shinkansen-Fahrt nach Tokyo

Von Sendai aus geht es weiter mit dem Zug nach Nobira, wo wir den Oku-Matsushima Olle Trail wandern. Dieser malerische Weg führt uns durch die Küstenlandschaft von Matsushima, das für seine malerischen Inseln bekannt ist. Wir genießen noch einmal die frische Seeluft und die spektakulären Ausblicke auf das Meer und die Küstenlinie. Nach der Wanderung kehren wir mit dem Zug nach Sendai zurück.

Hier verabschieden wir uns von der Region Tohoku und machen uns mit dem Shinkansen nach Tokyo auf.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Fahrzeit: ca. 03:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 450 km | Aufstieg: 180 m | Abstieg: 180 m | Unterkunft: The b Asakusa in Tokyo | Verpflegung: F

17. Reisetag: Besichtigung in Tokyo

Heute erkunden wir Tokyo zu Fuß. Unser Tag beginnt im charmanten Viertel Yanaka, das für seine vielen traditionellen Häuser und ruhigen Straßen bekannt ist. Yanaka bietet uns einen Einblick in das alte Tokyo und ist bekannt für seine Tempel, kleinen Geschäfte und gemütlichen Cafés.

Nach unserem Besuch in Yanaka geht es weiter zum Nezu-Schrein, einem der ältesten Schreine Tokyos. Die wunderschöne Anlage ist bekannt für ihre Torii-Tunnel, die in leuchtendem Rot erstrahlen. Die friedliche Atmosphäre und die wunderschönen Gärten machen den Nezu-Schrein zu einem idealen Ort für eine kurze Ruhepause und spirituelle Einkehr.

Im Anschluss streifen wir in Ueno durch die lebhafteste Ameyokocho, eine der spannendsten Einkaufsstraßen Tokyos.

Am Nachmittag führt uns unser Weg nach Asakusa, einem der ältesten und beliebtesten Stadtteile Tokyos. Hier besichtigen wir den berühmten Sensō-ji-Tempel, den ältesten buddhistischen Tempel der Stadt. Der Tempel ist bekannt für sein majestätisches Eingangstor Kaminarimon, das mit einer riesigen roten Laterne geschmückt ist. Wir schlendern durch die Nakamise-Dori, eine belebte Einkaufsstraße, die zum Tempel führt und in der wir zahlreiche Souvenirs und lokale Spezialitäten finden können.

Unser Tag endet im modernen und geschäftigen Viertel Shibuya, das allem voran bekannt für seine Kreuzung ist, bei der zu Stoßzeiten tausende Menschen gleichzeitig die Straße überqueren.

Am Abend genießen wir ein letztes gemeinsames Abendessen und lassen die letzten Tage und Eindrücke revue passieren.

Unterkunft: The b Asakusa in Tokyo | Verpflegung: F, A

18. Reisetag: Rückreise

Nach dem Frühstück machen wir uns mit dem ÖPNV auf den Weg zum Flughafen. Unsere unvergessliche Reise durch Japan endet hier und wir treten die Rückreise nach Deutschland an. Wir nehmen viele wundervolle Erinnerungen an die beeindruckenden Landschaften, die faszinierende Kultur und die herzliche Gastfreundschaft der Menschen in Japan mit nach Hause. Bis zum nächsten Abenteuer!

Ankunft in Deutschland am gleichen Tag.

Fahrzeit: ca. 01:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 25 km | Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
23.08.2025	09.09.2025	✓	8.190 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab Memanbetsu bis Tokyo
- > Flug mit Lufthansa ab/bis München via Tokio nach Memanbetsu, zurück ab Tokio
- > (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > 16 x Frühstück, 7 x Abendessen
- > Übernachtungen 15 x in Mittelklassehotels (4 x mit Gemeinschaftsbad), 1 x im buddhistischen Tempel (Mehrbettzimmer und Gemeinschaftsbad)
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Gepäckversand gemäß Ausschreibung
- > Reisekrankenschutz
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Übernachtungen 15 x in Mittelklassehotels (4 x mit Gemeinschaftsbad), 1 x im buddhistischen Tempel (Mehrbettzimmer und Gemeinschaftsbad)
- > 16 x Frühstück, 7 x Abendessen
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Gepäckversand gemäß Ausschreibung

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 350,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 0 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

WEITERE INFOS

Einreise & Gesundheit

> 2-3

Generelle Hinweise

>

Wir tauchen ein in die unberührte Wildnis Japans, beginnen unser Abenteuer auf Hokkaido im atemberaubenden Shiretoko Nationalpark. Wir wandern entlang der mystischen Shiretoko Five Lakes, die still im Schatten der Vulkane liegen, und begegnen bei einer Nachtsafari vielleicht den mächtigen Bären, die dieses Gebiet durchstreifen. Am Kamuiwaka-Fluss lassen wir uns vom heißen, dampfenden Wasserfall verzaubern – ein Naturphänomen, das uns neue Energie schenkt.

>

Doch das Abenteuer geht weiter: Wir besteigen den majestätischen Vulkan Meakan-Dake im Akan Nationalpark, dessen rauchender Krater uns die Kraft der Erde spüren lässt. Mit jedem Schritt auf den Vulkangipfeln Kurodake und Hokuchindake breitet sich vor uns ein Panorama aus, das uns den Atem raubt – die Weite Hokkaidos, die unberührte Natur und die mächtigen Gipfel lassen uns staunen.

>

Unser Weg führt uns weiter auf die Insel Honshu, wo uns der Michinoku Coastal Trail entlang der dramatischen Küstenlandschaften erwartet. Hier spüren wir die frische Meeresbrise und wandern durch ursprüngliche Wälder, bevor wir auf dem Oku Matsushima Olle Trail die Schönheit kleiner Buchten und Inseln entdecken. Das Abenteuer endet schließlich in der pulsierenden Metropole Tokyo, wo Tradition und Moderne miteinander verschmelzen.

>

Diese Reise ist mehr als nur eine Wanderreise – sie ist eine Entdeckung der Seele Japans. Atemberaubende Natur, kraftvolle Vulkane, stille Seen und der Rhythmus der Großstadt – all das erwartet uns auf dieser unvergesslichen Reise!

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.