



Japan | Wander-/Trekkingreise, Kulturreise

## Japan Hiking Highlights: The Kumano Kodo and the Nakasendo Trail

Von alten Pilgerwegen zu Samurai-Pfaden: Wandern Sie sowohl den **Kumano Kodō** als auch den **Nakasendō-Pfad**.

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez

## Reiseübersicht

Dies ist die Tour, nach der Sie gefragt haben – eine Kombination der sehenswerten Städte **Kyōto** und **Tōkyō** mit den Highlights von Japans beliebtesten Wanderwegen – dem **Kumano Kodō** und dem **Nakasendō**! Genießen Sie eine Mischung aus entspanntem Wandern, kulturellen Entdeckungen, köstlichen Mahlzeiten und besonderen Erlebnissen, während Sie die Pfade gemeinsam mit einem unserer erfahrenen lokalen Guides erkunden.

Diese Reise bietet Ihnen zudem die Möglichkeit, tief in die einzigartige Kultur einzutauchen, die diese Routen umgibt. Wir haben Wanderwege ausgewählt, die für fitte und aktive Reisende geeignet sind. Keine Wanderung dauert länger als 4 Stunden. Abgesehen von einem anstrengenden Tag, an dem Sie eine anspruchsvollere Wanderung erleben können, sind die Routen mit moderaten Anstiegen und Abstiegen gut zugänglich.

Erleben Sie das Beste der berühmtesten Wanderwege Japans auf einer Reiseroute, die die Highlights beider Routen mit den sehenswerten Städten **Kyōto** und **Tōkyō** kombiniert. Zu den besonderen Erlebnissen zählen:

- Ein Mittagessen mit einem **Ekiben** (Bentō-Box vom Bahnhof), während Sie durch die Berge reisen
- Einblicke in die Geschichte der mächtigen Gouverneure des Kiso-Tals und der Besuch einer der historischen Kontrollstellen des Nakasendō

In **Kyōto** erkunden wir eine atemberaubende Schlucht und die malerischen Gassen des charmanten Viertels **Arashiyama**, das berühmt für seinen Bambushain ist. Als besonderes Highlight erwartet Sie ein Mittagessen mit einer **Maiko** (Geisha-Lehrling). Die Welt der Geishas ist normalerweise schwer zugänglich, doch hier erfahren Sie mehr über die künstlerische Ausbildung der Maiko und das strenge Regime, dem sie als Geisha in Ausbildung unterworfen sind. Anschließend spazieren wir durch den **Gion-Bezirk**, in dem viele Teehäuser liegen, in denen Maiko und Geisha auftreten. Danach reisen wir weiter in die **Kumano-Region**, wo wir den **Kumano Kodō** erkunden, während wir die Kii-Halbinsel von Küste zu Küste durchqueren.

Diese über tausend Jahre alte Pilgerroute wurde einst von Kaisern und später von Shinto- und buddhistischen Pilgern begangen. Zinnoberrote Schreine, naturbelassene Holzbauten sowie Stein-Jizo und Torii-Tore verteilen sich wie Juwelen im grünen Wald und erzählen Geschichten aus längst vergangenen Zeiten. Es ist kein Wunder, dass diese Route eine der wenigen UNESCO-Weltkulturerberouten für Pilger ist. Wenn Sie den **Camino de Santiago** bereits gewandert sind, sollten Sie dessen japanisches Pendant kennenlernen. Wir genießen die frischesten regionalen Zutaten in traditionellen Gasthäusern und Onsen und lassen den Tag bei einem erholsamen Bad in einer natürlichen heißen Quelle ausklingen.

Anschließend setzen wir unsere Wanderung auf dem **Nakasendō** fort, wo wir von Dorf zu Dorf entlang einer historischen Route wandern. Der Nakasendō-Pfad verband während der Feudalzeit **Kyōto** mit **Tōkyō**. Es war die „Straße durch die Berge“, auf der Feudalherren, Samurai, Kaufleute und Reisende unterwegs waren. Entlang der Route gab es 69 Poststädte, in denen müde Reisende eine Rast einlegten, bevor sie die nächste Etappe antraten. Wir wandern zwischen den malerischsten dieser Städte.

Abseits der Wanderwege vertiefen wir unser Wissen über die lokale Kultur durch den Besuch historischer Stätten und hören die Geschichten der Menschen, die diese Wege einst bereisten. Wir reisen, wie es die Einheimischen tun – zu Fuß und mit öffentlichen Verkehrsmitteln, was uns die Möglichkeit gibt, die Menschen vor Ort kennenzulernen und mehr über ihr Leben zu erfahren. Mit maximal 13 Reisenden pro Tour genießen Sie eine intime Entdeckung Japans und übernachten in charmanten Gasthäusern, die für größere Gruppen unzugänglich wären.

Nach unserer Wanderung auf dem **Nakasendō** reisen wir weiter in die Burgenstadt **Matsumoto**. Dort erkunden wir dieses imposante Bauwerk und genießen ein Mittagessen mit einem lokalen Miso-Produzenten, der sein Miso auf traditionelle Weise herstellt. Schließlich stürzen wir uns in die Moderne, indem wir mit einem der berühmten Schnellzüge nach **Tōkyō** reisen und so von der historischen in die moderne Seite Japans wechseln.

## Höhepunkte

- Entdecken Sie das historische **Kyōto**, besuchen Sie Zen-Tempel, spazieren Sie durch Bambushaine und erkunden Sie den atmosphärischen **Gion-Bezirk**.
- Besuchen Sie alle drei **Großen Schreine von Kumano**, während Sie diesen UNESCO-Weltkulturerbe-Pilgerweg erwandern.
- Genießen Sie ein Mittagessen mit einer **Maiko**, einer Geisha-Lehrling.
- Wandern Sie von Dorf zu Dorf auf dem legendären **Nakasendō**-Pfad.
- Übernachten Sie in traditionellen japanischen Gasthäusern, genießen Sie heiße Quellen und kunstvoll

zubereitete japanische Gerichte mit regionalen Zutaten.

- Reisen Sie mit einem flachen Boot entlang des **Kumano-Flusses**, wie es Kaiser vor über tausend Jahren taten.
- Besuchen Sie einen handwerklichen Miso-Hersteller und genießen Sie ein Mittagessen mit dieser traditionell gereiften Würze.
- Machen Sie einen Zeitsprung mit einem Besuch im modernen **Tōkyō**.

## Reiseprogramm - 11 Tage

---

**Tag 1-11**     Detailprogramm

## Detailprogramm

### Tag 1-11

#### Detailprogramm

Details: Japan Wander-Highlights

**Tourlänge:** 11 Tage

**Tourtyp und Schwierigkeitsgrad:** Diese Tour umfasst Wanderungen, die für fitte und aktive Reisende geeignet sind, keine dauert länger als 4 Stunden. Abgesehen von einem anstrengenden Tag, der eine fortgeschrittenere Wanderung bietet, ist die Route mit mäßigem Auf- und Abstieg zugänglich.

**Höhepunkte:** Zu den Höhepunkten gehören ein Mittagessen mit einer Maiko (Geisha-Lehrling), der Besuch der Drei Großen Kumano-Schreine und das Erleben der Edo-Atmosphäre der Nakasendo-Poststädte.

**Verfügbarkeit:** Ende März bis November



Hotel

Unterkünfte gemäss  
Programm



---

#### Reiseroute

**Tag 1:** Treffen Sie die anderen Tourteilnehmer im zentralen Kyoto, der alten Hauptstadt Japans.

Es gibt ein Begrüssungessen in einem lokalen Restaurant.

- Unterkunft: Hotel im westlichen Stil
- Mahlzeit: Begrüssungessen

---

**Tag 2:** Besichtigung von Kyoto – Bambushaine, Zen-Gärten, Tempel und Mittagessen mit einer Geisha.

Heute erkunden wir zu Fuß einen der schönsten Bereiche Kyotos. Wir besuchen den Kiyotaki-Bereich in den nördlichen Bezirken von Arashiyama, reich an Tempeln und Schreinen, darunter der Adashino-Nenbutsu-ji-Tempel. Der Spaziergang führt uns durch die berühmten Bambushaine und zum Tenryu-ji-Tempel, einem bedeutenden Zen-Buddhistischen Tempel. Nachmittags erwartet Sie ein besonderes Erlebnis – ein Mittagessen mit einer Geiko (Geisha) oder Maiko (Geisha-Lehrling) und eine Tanzvorführung.

- Unterkunft: Hotel im westlichen Stil
- Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen
- Wanderung: 6,6 km (2,5 Stunden), 130 m Auf- und Abstieg

---

**Tag 3:** Beginn der Wanderung auf der Nakahechi-Route des Kumano Kodo Pilgerwegs

Wir reisen entlang der Küste und dann mit dem Bus ins Landesinnere zum Beginn des Kumano Kodo. Unsere heutige Wanderung führt uns auf einem steilen Aufstieg in das Bergdorf Takahara.

- Unterkunft: Ryokan (traditionelles japanisches Gasthaus)

- Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen
  - Wanderung: 4,5 km (2 Stunden), 370 m Aufstieg, 175 m Abstieg
- 

#### **Tag 4: Wanderung zum UNESCO Hongu Großen Schrein und Baden in heißen Mineralquellen**

Heute wandern wir entlang des Kumano Kodo und besuchen den berühmten Hongu-Schrein. Anschließend entspannen wir uns in einem Ryokan mit heißen Quellen.

- Unterkunft: Ryokan
  - Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen
  - Wanderung: 7 km (3 Stunden), 120 m Aufstieg, 360 m Abstieg
- 

#### **Tag 5: Bootsfahrt auf dem Kumano-Fluss und Wanderung zu den Nachi-Wasserfällen**

Heute fahren wir mit einem traditionellen Boot auf dem Kumano-Fluss, wie es kaiserliche Pilger einst taten, und besuchen den Nachi-Schrein und die berühmten Nachi-Wasserfälle.

- Unterkunft: Onsen-Ryokan
  - Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen
  - Wanderung: 4,3 km (2 Stunden), 232 m Aufstieg, 202 m Abstieg
- 

#### **Tag 6: Reise zu den japanischen Alpen und Wanderung in einer Edo-Poststadt**

Wir fahren mit dem Zug in die japanischen Alpen und beginnen unsere Wanderung entlang des Nakasendo-Pfades.

- Unterkunft: Onsen-Ryokan
  - Mahlzeiten: Frühstück, Bento-Mittagessen, Abendessen
  - Wanderung: 8,3 km (3 Stunden), 326 m Aufstieg, 430 m Abstieg
- 

#### **Tag 7: Wanderung durch Dörfer, Weiler und Wälder des Nakasendo-Pfades**

Heute wandern wir durch traditionelle Dörfer und Wälder und verbringen den Abend in einer Poststadt.

- Unterkunft: Onsen-Ryokan
  - Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen
  - Wanderung: 6,2 km (3 Stunden), 344 m Aufstieg, 270 m Abstieg
- 

#### **Tag 8: Erkundung von Kiso-Fukushima und Wanderung über den Torii-Toge-Pass nach Narai**

Wir wandern über den Torii-Pass, vorbei an Schreinen und

durch schöne Berglandschaften.

- Unterkunft: Minshuku (Familiengasthaus)
  - Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen
  - Wanderung: 6,2 km (3 Stunden), 344 m Aufstieg, 270 m Abstieg
- 

### **Tag 9: Besuch der Burg Matsumoto und einer lokalen Miso-Herstellerin**

Wir besuchen die beeindruckende Burg Matsumoto und lernen bei einer Führung die traditionelle Herstellung von Miso kennen.

- Unterkunft: Hotel im westlichen Stil
  - Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen
- 

### **Tag 10: Von Edo nach Tokio – die moderne Hauptstadt**

Wir erkunden die Hama-Rikyu-Gärten und besuchen den berühmten Senso-ji-Tempel. Am Abend genießen wir ein Abschiedsessen.

- Unterkunft: Hotel im westlichen Stil
  - Mahlzeiten: Frühstück, Abschiedsessen
  - Wanderung: 8 km (2 Stunden)
- 

### **Tag 11: Ende der Tour**

Nach dem Frühstück endet die Tour. Ihr Guide wird Ihnen bei der Organisation der Weiterreise behilflich sein.

- Mahlzeit: Frühstück
-

## Termine & Preise

### 11 Tage Privatreise

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

## Reise-Charakter dieser Reise

Mit maximal 13 Personen in jeder Gruppe gewährleisten unsere Touren, dass Sie die volle Aufmerksamkeit Ihres lokalen Reiseleiters erhalten, der seine eigene Leidenschaft für Japan mit Ihnen von Herzen teilt. Egal, ob es um Traditionen, Essen, Gesellschaft oder Geschichte geht, lernen Sie gemeinsam mit Ihren Mitreisenden und der Unterstützung unserer voll lizenzierten, zweisprachigen Reiseleiter das wahre Japan "hinteren Kulissen" kennen.

Unsere sorgfältig ausgearbeiteten Reiserouten ermutigen Sie dazu, Japan aus nächster Nähe kennenzulernen. Sie reisen wie die Einheimischen mit Hilfe der öffentlichen Verkehrsmittel und knüpfen Kontakte zu den Menschen, die Sie unterwegs treffen. Der Gepäcktransport ist mit Japans Hands Free Delivery Service ein Kinderspiel, so dass Sie mehr Zeit haben, die Sehenswürdigkeiten zu genießen.

Diese geführten Kleingruppenreisen finden das ganze Jahr über zu festen Terminen statt, die sorgfältig ausgewählt werden, um das beste Erlebnis für die jeweilige Saison zu bieten. Sollten unsere Termine jedoch nicht mit Ihrem Zeitplan übereinstimmen, lassen Sie es uns wissen, und wir können eine private Reise ausarbeiten, die besser zu Ihren Plänen passt. Egal, ob Sie an einer festen Tour teilnehmen oder eine eigene Tour mit Ihren Freunden zusammenstellen, eine Reise mit einem unserer Reiseleiter ist eine grossartige Möglichkeit, Japan von einer ganz anderen Seite zu entdecken.

Referenz-Weblink:

<https://www.fernerosten.ch/de/reise/japan-hiking-highlights-the-kumano-kodo-and-the-nakasendo-trail?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege>