Japan | Wander-/Trekkingreisen, Kulturreise, Food-Touren, Food, Wine & More

Nakasendo and the Kiso Valley

Eine kurze geführte Wanderreise in kleiner Gruppe mit drei Wanderungen von 3-6 Stunden von Dorf zu Dorf auf dem Nakasendō-Pfad.

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

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 20.11.2026 08:45:42

Reiseübersicht

Der Nakasendō, oder „Strasse durch die zentralen Berge“, war eine wichtige Route im Schnellstrassennetz des feudalen Japans. Kaufleute und Reisende, die zwischen Tōkyō und Kyōto unterwegs waren, benötigten mehrere Tage, um den Nakasendō zu durchqueren, und übernachteten in Poststädten entlang der Strecke. Ein wichtiger Abschnitt der ursprünglichen Route im Kiso-Tal bewahrt bis heute viel von der Natur und dem Charakter dieser historisch bedeutsamen Epoche Japans. Dies ermöglicht Ihnen, von Dorf zu Dorf auf bewaldeten Pfaden zu wandern und in traditionellen Gasthäusern mit ausgezeichneter lokaler Küche und Bädern zu übernachten.

Unsere 8-tägige geführte Kleingruppenreise „Nakasendō und das Kiso-Tal“ verbringt zwei Nächte in Kyōto, wo der Pfad beginnt. Außerdem machen wir einen Abstecher ins nahegelegene Nara für eine großartige Wanderung. Danach genießen wir drei Tage exzellentes Wandern entlang des Nakasendō-Pfads – tagsüber wandern wir auf dem alten Weg, der durch wunderschön erhaltene Dörfer entlang eines sanften Pfads führt, und abends übernachten wir in traditionellen Gasthäusern. Während dieser Aufenthalte genießen wir exquisite regionale Küche, zubereitet aus den frischesten Zutaten, entspannen uns in natürlichen heißen Quellen und erleben die herzliche Gastfreundschaft unserer Gastgeber. Schließlich endet unsere gemeinsame Zeit in Tōkyō.

Tourlänge
8 Tage

Tourtyp und Schwierigkeitsgrad
Diese Tour umfasst Wanderungen von etwa 2 bis 5 Stunden pro Tag auf flachen Wegen und Bergpfaden mit einigen kurzen Anstiegen. Sie eignet sich für Personen mit guter körperlicher Verfassung, die in der Lage sind, bis zu 5 Stunden auf unebenem Gelände zu gehen. Diese Reise ist eine grossartige Option für alle, die am Nakasendo interessiert sind, aber eine komprimierte Version bevorzugen.

Höhepunkte
Zu den Höhepunkten gehören Wanderungen auf dem Nakasendo-Pfad, Besuche in den historischen Städten Kyoto und Nara sowie erholsame Thermalbäder (Onsen).

Verfügbarkeit
April bis November

Höhepunkte

- Genießen Sie die wichtigsten Wanderungen und Dörfer entlang des alten Nakasendō-Pfads
- Besuchen Sie Tsumago, Magome und Narai – drei liebevoll erhaltene historische Dörfer entlang des Pfads
- Entspannen Sie sich in wohltuenden Thermalquellen in mehreren Onsen-Herbergen
- Wandern Sie mit Ihrem erfahrenen zweisprachigen Reiseleiter durch die historischen Städte Kyōto und Nara
- Übernachten Sie in einem charmanten, familiengeführten Gasthaus mit herzlicher und einladender Gastfreundschaft
- Erleben Sie eine Fahrt mit dem Shinkansen (Hochgeschwindigkeitszug) ab Kyōto

Reiseprogramm - 8 Tage

Tag 1-8 Detailprogramm

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 20.11.2026 08:45:42

Detailprogramm

Tag 1-8

Detailprogramm

Einführung

Der Nakasendo war eine bedeutende Route im Netz der Schnellstraßen des feudalen Japans. Ein wichtiger Abschnitt der ursprünglichen Route im Kiso-Tal bewahrt bis heute viel von der Natur und dem Charakter dieser historisch bedeutsamen Epoche. Auf dieser Tour wandern Sie von Dorf zu Dorf entlang bewaldeter Pfade und übernachten in traditionellen Gasthäusern, die ausgezeichnete lokale Küche und Bäder bieten.

Tagsüber wandern wir auf dem alten Pfad, der durch wunderschön erhaltene Dörfer führt, und abends übernachten wir in traditionellen Landgasthäusern, genießen exquisite regionale Küche aus den frischesten Zutaten, entspannen in natürlichen heißen Quellen und erleben die herzliche Gastfreundschaft unserer Gastgeber. Nach einem Tag auf den Pfaden laden heiße Quellen zum Entspannen ein!

Details: Nakasendo und das Kiso-Tal

Tag 1: Treffen in Kyoto

Treffen Sie Ihren Reiseleiter und die anderen Gruppenmitglieder am Abend im Hotel in Kyoto. Der Reiseleiter steht zur Verfügung, um Ratschläge zu lokalen Restaurants zu geben.

- Unterkunft: Hotel im westlichen Stil
- Mahlzeiten: Begrüßungsdinner

Tag 2: Besichtigung in Kyoto

Unser erster voller Tag führt uns zu einigen der wichtigsten Ziele in Kyoto, der alten Hauptstadt Japans. Am Vormittag gibt es eine geführte halbtägige Wanderung, bei der wir zunächst die Sanjo-ohashi-Brücke besuchen, den westlichen Endpunkt des Nakasendo-Pfads. Von dort reisen wir weiter nach Kurama und machen eine sanfte Wanderung durch die Kitayama-Berge bis Kibune.

- Distanz: 4 km / 2,5 Meilen
- Unterkunft: Hotel im westlichen Stil
- Mahlzeiten: Frühstück

Tag 3: Wanderung Yamanobe no Michi in Nara

Wir reisen mit dem Zug nach Nara, Japans erster ständiger Hauptstadt. Nara, einst als Heijo bekannt, ist reich an kulturellem Erbe und bietet einfachen Zugang zu herrlicher Natur.

- Unterkunft: Hotel im westlichen Stil
- Mahlzeiten: Frühstück

Hotel
Unterkünfte gemäss Programm

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 20.11.2026 08:45:42

Tag 4: Wanderung von Magome nach Tsumago

Nach der Zugfahrt von Kyoto nach Nakatsugawa, inklusive einer Fahrt mit dem weltberühmten Shinkansen nach Nagoya, nehmen wir einen lokalen Bus nach Magome. Von dort wandern wir über den Magome-Pass nach Tsumago, einem der am besten erhaltenen und eindrucksvollsten Poststädte entlang des Nakasendo. Übernachtung in einer familiengeführten Pension mit einem köstlichen hausgemachten japanischen Abendessen und Frühstück.

- Distanz: 8,3 km / 5,2 Meilen
- Unterkunft: Minshuku (Familienpension)
- Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

Tag 5: Wanderung von Tsumago zum Nenoue-tōge-Pass

Eine längere Wanderung auf dem Weg bietet heute eine wunderschöne und abwechslungsreiche Tour von Ō-Tsumago zum Nenoue-tōge-Pass. Alternativ können Sie auch die kürzere Route nach Nagiso wählen. Unterwegs gehen Sie durch Tsumago, eine der am besten erhaltenen und stimmungsvollsten Poststädte des Nakasendō. Von hier aus führt der Weg durch kleine Täler, vorbei an Bambus- und japanischen Zedernwäldern, durch einige der unberührtesten Landschaften der Tour. Genießen Sie heute Abend eine Mahlzeit im Kaiseki-Stil und ein Bad in den heißen Quellen.

- Distanz: 18,4 km / 11,5 Meilen
- Unterkunft: Onsen-Ryokan (Heiße-Quellen-Gasthaus)
- Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

Tag 6: Wanderung von Yabuhara nach Narai

Wir fahren von Kiso-Fukushima nach Yabuhara, dem Ausgangspunkt für die Wanderung über den Torii-Pass nach Narai. Nach der Erkundung dieses atmosphärischen Dorfes reisen wir weiter nach Matsumoto, einer Schlossstadt, und übernachten in einem weiteren Onsen-Ryokan.

- Distanz: 8,7 km / 5,5 Meilen
- Unterkunft: Minshuku (Familienpension)
- Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

Tag 7: Besichtigung in Matsumoto und Tokyo

Am Morgen erkunden wir Matsumoto und besuchen die berühmte Burg Matsumoto, eine der besten historischen Burgen Japans. Nach dem Mittagessen geht es weiter nach Tokyo, dem Endpunkt des Nakasendo-Pfads und unserer Tour. Übernachtung in einem komfortablen Hotel im japanischen Stil und Abschiedsessen in einem lokalen Restaurant.

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 20.11.2026 08:45:42

- Unterkunft: Japanisches Hotel
- Mahlzeiten: Frühstück, Abschiedsdinner

Tag 8: Ende der Tour

Unsere Tour endet nach dem Frühstück im Hotel in Tokyo. Ihr Reiseleiter steht Ihnen zur Verfügung, um bei der Weiterreise zu helfen, egal ob Sie Heimflüge haben oder Ihren Aufenthalt in Japan verlängern möchten.

- Mahlzeiten: Frühstück

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 20.11.2026 08:45:42

Termine & Preise

8 Tage Gruppenreise

- 01.10.2026 - 08.10.2026 ab CHF 3'095
- 25.10.2026 - 01.11.2026 ab CHF 3'095
- 11.11.2026 - 18.11.2026 ab CHF 3'095
- 13.03.2027 - 20.03.2027 ab CHF 2'780
- 24.03.2027 - 31.03.2027 ab CHF 2'780
- 03.04.2027 - 10.04.2027 ab CHF 2'780
- 19.04.2027 - 26.04.2027 ab CHF 2'780
- 07.05.2027 - 14.05.2027 ab CHF 2'780
- 20.05.2027 - 27.05.2027 ab CHF 2'780
- 03.06.2027 - 10.06.2027 ab CHF 2'780
- 11.09.2027 - 18.09.2027 ab CHF 2'780
- 20.09.2027 - 27.09.2027 ab CHF 2'780
- 30.09.2027 - 07.10.2027 ab CHF 2'780
- 15.10.2027 - 22.10.2027 ab CHF 2'780
- 25.10.2027 - 01.11.2027 ab CHF 2'780
- 04.11.2027 - 11.11.2027 ab CHF 2'780
- 14.11.2027 - 21.11.2027 ab CHF 2'780

Auch als Privatreise durchführbar

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 20.11.2026 08:45:42

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/nakasendo-and-the-kiso-valley?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 20.11.2026 08:45:42