Japan | Wander-/Trekkingreisen, Kulturreise

Nakasendo Trail

Von **Tōkyō** aus besuchen Sie die „Straße durch die Berge“, die einst von Feudalherren bereist wurde. Sie übernachten in **traditionellen Landgasthäusern**, genießen **exquisite regionale Küche** und entspannen in **natürlichen heißen Quellen**, bevor Ihre Reise in **Kyōto** endet.

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 08:45:39

Reiseübersicht

Der Nakasendo-Pfad verband Kyoto und Tokio während der Feudalzeit Japans. Es war die „Straße durch die Berge“, die von Feudalherren, ihren Gefolgsleuten, Samurai, Kaufleuten und Reisenden begangen wurde. Entlang der Route gab es 69 Poststädte, in denen müde Reisende sich ausruhen konnten, bevor sie die nächste Etappe antraten. Unsere Reise beginnt in Tokio, das während der Shogun-Herrschaft als Edo bekannt war. Wir werden dann vier Tage auf dem Nakasendo wandern. Tagsüber folgen wir der alten Route, die durch wunderschön erhaltene Dörfer auf einem einfachen Weg führt, und abends übernachten wir in traditionellen Landgasthäusern, genießen exquisites regionales Essen, das aus den frischesten Zutaten zubereitet wird, baden in natürlichen heißen Quellen und genießen die warme Gastfreundschaft unserer Gastgeber.

Der japanische Dichter Matsuo Basho reiste im 17. Jahrhundert durch diese Region, eine Reise, die später als "Die schmale Strasse ins Hinterland" veröffentlicht wurde. Wir werden einige der Orte besuchen, die seine berühmten Haiku-Gedichte inspiriert haben. Unsere kleine Gruppe übernachtet in traditionellen Ryokan und Minshuku-Inns auf dem Land - immer mit wunderbarem Service und regionaler Küche, die aus frischen, lokalen Zutaten zubereitet wird. Natürliche heisse Quellenbäder sind Höhepunkte unserer Reise. In Tochio in der Nähe von Oze verfügt unser Ryokan über Open-Air-Bäder neben einem rauschenden Fluss, während das 300 Jahre alte Tsuru-no-yu Ryokan in Nyuto in der Nähe des Lake Tazawako acht Bäder hat, einige mit dem berühmten milchig-weißen Quellwasser. Die Tour beginnt und endet in Tokio, mit Zeit für Sightseeing und Einkäufe.

Tourlänge: 12 Tage
Tour-Typ und Schwierigkeitsgrad: Diese Tour umfasst 4 Tage Wandern von 2 bis 5 Stunden täglich auf flachen Wegen und Bergpfaden mit einigen kurzen Anstiegen. Sie ist für Personen geeignet, die in guter Verfassung sind und bis zu 5 Stunden über unebenes Gelände gehen können. Während der Wanderung müssen Sie einen kleinen bis mittelgroßen Tagesrucksack tragen.
Höhepunkte: Zu den Höhepunkten gehören das Wandern von Dorf zu Dorf auf den schönsten Abschnitten des alten Nakasendo-Pfads, das Übernachten in Klosterunterkünften in der Tempelstadt Mount Koya sowie der Besuch der historischen Kaiserstädte Kyoto und Nara mit ihren frei herumlaufenden Hirschen.
Verfügbarkeit: März bis November

Programmübersicht

Tag 1: Treffen in Tokio
Tag 2: Sightseeing in Tokio
Tag 3: Nikko
Tag 4: Oze-Feuchtgebiet
Tag 5: Wandern im Oze-Feuchtgebiet
Tag 6: Dewa Sanzan
Tag 7: Berg Gassan
Tag 8: Kakunodate und Nyuto Onsen
Tag 9: Nyuto Onsen
Tag 10: Tono-Tal
Tag 11: Rückkehr nach Tokio
Tag 12: Tokio
Tag 13: Ende der Tour

Höhepunkte

- Erkunden Sie das schöne alte Viertel Yanaka in Tokio
- Bestaunen Sie den fabelhaften Toshogu-Schrein in Nikko
- Spaziergang durch das wunderschöne Feuchtgebiet Oze
- Baden in heissen Quellen in einem bezaubernden alten traditionellen Gasthaus
- Übernachtung in Tempelunterkünften auf den drei heiligen Gipfeln des Dewa Sanzan
- Entdecken Sie die Folklore des Tono-Tals

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 20.11.2026 08:45:39

Reiseprogramm - 12 Tage

Tag 1-12 Detailprogramm

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 20.11.2026 08:45:39

Detailprogramm

Tag 1-12 Detailprogramm

Hotel
Unterkünfte gemäss Programm

Tag 1: Ankunft in Tokio

Treffen Sie Ihren Guide und die anderen Gruppenmitglieder im Tourhotel im Zentrum von Tokio. Es gibt ein Begrüßungsessen in einem lokalen Restaurant.

- Unterkunft: Hotel im westlichen Stil
- Mahlzeit: Begrüßungsessen

Tag 2: Besichtigung von Tokio

Unser erster ganzer Tag in Japan wird mit einer Wanderung durch Tokio verbracht. Wir beginnen an der Nihonbashi-Brücke („Japan-Brücke“), die als „Zentrum Japans“ gilt und seit der Edo-Zeit der Nullpunkt für alle Hauptstraßen Japans war. Anschließend besuchen wir Ueno und das Tokyo National Museum, um Ausstellungen über das Japan der Edo-Ära zu sehen, die Blütezeit des Nakasendo-Pfads. Danach besuchen wir den großen Meiji-Schrein und das trendige Harajuku-Viertel.

- Unterkunft: Hotel im westlichen Stil
- Mahlzeit: Frühstück

Tag 3: Nakasendo-Pfad von Kiso-Hirasawa nach Narai

Unsere Reise durch das ländliche Japan beginnt mit einer Fahrt von Tokio ins abgelegene Kiso-Tal. Wir beginnen unsere Wanderung in Kiso-Hirasawa, das für seine lokal produzierte Lackware bekannt ist, und übernachten in Narai, einer wunderschön erhaltenen Poststadt. Unsere Unterkunft wird ein traditionelles Minshuku (Familiengasthaus) sein.

- Unterkunft: Minshuku
- Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen
- Wanderung: 2,5 km (1 Stunde)

Tag 4: Nakasendo-Pfad von Narai nach Kiso-Fukushima

Heute wandern wir von Narai über den Torii-Pass nach Yabuhara und fahren anschließend mit dem Zug nach Kiso-Fukushima. Wir übernachten in einem traditionellen Ryokan mit natürlichen heißen Quellen.

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

---

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 20.11.2026 08:45:39

Tag 5: Kiso-Fukushima nach Tsumago

Nach einer Zugfahrt nach Nojiri und einer kurzen Taxifahrt zum Nenoue-Toge-Pass wandern wir durch kleine Siedlungen und Reisfelder bis nach Tsumago oder O-Tsumago. Tsumago ist eine wunderschön erhaltene Poststadt und ein lebendiges Museum, in dem die strengen Regeln zur Erhaltung der alten Gebäude streng befolgt werden.

- Unterkunft: Minshuku
- Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen
- Wanderung: 14 km (4,5 Stunden), 344 m Aufstieg, 723 m Abstieg

---

Tag 6: Tsumago nach Magome und weiter nach Nara

Wir wandern weiter von Tsumago nach Magome, dem schönsten und am besten erhaltenen Teil des Nakasendo-Pfads. Nach einem Mittagessen in Magome fahren wir mit dem Zug nach Nara.

- Unterkunft: Hotel im westlichen Stil
- Mahlzeit: Frühstück
- Wanderung: 8,3 km (3 Stunden), 430 m Aufstieg, 326 m Abstieg

---

Tag 7: Besichtigung von Nara

Wir besuchen Nara, das für seine Weltkulturerbestätten bekannt ist. Dazu gehören der Kasuga-Taisha-Schrein und der Todai-ji-Tempel, in dessen Daibutsu-den die größte Holzstruktur der Welt steht. Es gibt auch Zeit zur freien Verfügung, um durch die Stadt zu schlendern.

- Unterkunft: Hotel im westlichen Stil
- Mahlzeit: Frühstück

Tag 8: Yoshino

Wir besuchen Yoshino, eine UNESCO-Welterbestätte, die für ihre Kirschblüten im Frühling bekannt ist. Wir besuchen den Yoshimizu-Schrein und erkunden die Umgebung.

- Unterkunft: Ryokan
- Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

Tag 9: Mount Koya

Wir fahren mit dem Zug nach Mount Koya, einer heiligen Stätte seit dem 9. Jahrhundert. Wir übernachten in einem Kloster und nehmen an einer buddhistischen Morgenzeremonie teil. Außerdem besuchen wir den Kongobu-ji-Tempel und den Okunoin-Friedhof.

- Unterkunft: Shukubo (Tempelunterkunft)
- Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 20.11.2026 08:45:39

Tag 10: Transfer nach Kyoto

Wir fahren nach Kyoto, der kulturellen Hauptstadt Japans. Am Abend machen wir einen Spaziergang durch das Geisha-Viertel Gion.

- Unterkunft: Hotel im westlichen Stil
- Mahlzeit: Frühstück

Tag 11: Besichtigung von Kyoto

Heute unternehmen wir eine geführte Wanderung, die uns zur Sanjo-ohashi-Brücke, dem westlichen Ende des Nakasendo-Pfads, führt. Wir besuchen den Nanzen-ji-Tempel und spazieren entlang des Philosophenpfads.

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

Tag 12: Ende der Tour

Die Tour endet nach dem Frühstück. Ihr Guide wird bei Bedarf Unterstützung für die Weiterreise anbieten.

- Mahlzeit: Frühstück

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 20.11.2026 08:45:39

Termine & Preise

12 Tage Privatreise

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 20.11.2026 08:45:39

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-trail?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 20.11.2026 08:45:39