

Zugtouren

- 1 Die Goldene Route** 12
Die klassische Japan-Route führt von Tokyo über das Fuji-Gebiet nach Kyoto und Hiroshima, Abstecher inklusive.
- 2 Day Trips von Tokyo** 20
Raus aus Tokyo: Kleine Städte, Top-Sightseeing und viel Natur. Und das alles auf Tagesausflügen.
- 3 Hoch im Norden** 26
Die Bucht von Matsushima mit unzähligen Kieferninseln ist eine der drei berühmtesten Landschaften Japans.
- 4 Mit dem Smile Train durch die Berge** 34
Mit dem Touristenbähnchen geht es durch den Norden Japans. Zwischendurch aussteigen erwünscht!
- 5 Von Küste zu Küste** 40
Zwischen Japansee und Pazifik gibt es viel zu entdecken, wie die Kulturstadt Kanazawa und das unterschätzte Nagoya.
- 6 Kansai und der Westen** 46
Im Westen lohnt der Besuch der alten Hauptstädte Kyoto und Nara, der Metropole Osaka und der Burgstadt Okayama.
- 7 Shikoku mit allen Sinnen** 54
Burgen und heiße Quellen, Udon-Nudeln und Zitrusfrüchte satt – eine Reise voller kulinarischer Vielfalt und Natur.
- 8 Quer durch Kyushu** 60
Einmal quer durch Kyushu: Blicke in einen aktiven Vulkankrater und entspanne in Onsen-Bädern.
- >> Special: Feste** 66

Insel Touren

- | | | |
|----|---|-----|
| 9 | Naoshima und die Kunst in der Inlandsee | 70 |
| | Naoshima in der Seto-Inlandsee hat sich zum Zentrum zeitgenössischer Kunst und Architektur gemausert. | |
| 10 | Abstecher auf die heilige Insel Miyajima | 76 |
| | Der perfekte Tagesausflug von Hiroshima: Das rote Schreintor im Wasser, zahme Hirsche und ein heiliger Berg! | |
| 11 | Zuflucht Goto-Inseln | 84 |
| | Die Inseln boten einst verfolgten Christen Zuflucht, heute locken dort Ruhe, wilde Küsten und spannende Geschichte. | |
| 12 | Inselhopping auf Okinawa | 90 |
| | Die Ferieninsel Okinawa ist dir zu groß? Viele kleinere Inseln sind über Brücken angeschlossen. | |
| 13 | Am südlichsten Ende Japans: Yaeyama-Inseln | 98 |
| | Palmen und Sandstrände, Mangroven und Urwälder lassen in Japans Südsee Insel-Vibes aufkommen. | |
| >> | Special: Japanische Küche | 104 |

Radfahren und Wandern

- | | | |
|----|---|-----|
| 14 | Einmal im Kreis um Tokyos Mitte | 108 |
| | Entlang der Yamanote-Ringbahn geht es rund um Tokyo. Ein urbanes Abenteuer durch bekannte und versteckte Viertel. | |
| 15 | Rund um den Suwa-See | 116 |
| | See und Bergpanorama sind ständige Begleiter auf dieser Radtour. Und danach geht's zur Sake-Verkostung. | |
| 16 | Zeitreise auf dem Nakasendo | 122 |
| | Für einen Tag wanderst du auf der alten Handelsstraße von Poststation zu Poststation. | |
| 17 | Kyotos Highlights | 128 |
| | Goldener Pavillon, Kaiserpalast und pittoreske Gassen: Kyotos Top-Sehenswürdigkeiten entschleunigt erkunden. | |
| 18 | Spaziergang durch Gion | 134 |
| | Holzhäuser, enge Gassen und alte Tempel: Das Gion-Viertel in Kyoto lädt zu einem nostalgischen Bummel ein. | |
| 19 | Zum Bambuswald von Arashiyama | 140 |
| | Bei Kyoto geht es von Takao über einen kleinen Pass nach Arashiyama, einst Sommerfrische der Kaiser. | |
| 20 | Am Wasser entlang in Kyotos Ostberge | 146 |
| | Erkundungen am Stadtrand Kyotos: Entlang von Flüssen alte Tempel und historische Wasserwege entdecken. | |
| 21 | Einmal um den Biwa-See | 152 |
| | Japans größter Binnensee lockt mit mehreren Burgen, ausgefallenen Spezialitäten und viel Natur. | |
| 22 | Ein Tag auf dem 88-Tempel-Weg | 160 |
| | Die ersten acht Tempel des traditionsreichen Pilgerwegs lassen sich an einem Tag erwandern. | |
| 23 | Der Shimanami Kaido über die Inlandsee | 166 |
| | Über sechs Brücken und etliche kleine Inseln von Honshu nach Shikoku. Tiefblaues Meer, so weit das Auge reicht! | |
| >> | Special: Onsen | 174 |

Umsteigen, bitte

- 24 Insel im Nordmeer: Hokkaido**
Brodelnde Schwefelquellen, klare Bergseen, felsige Berge und viele Tiere.
- 25 Drei Ansichten des Berges Fuji** 184
Von Hakone bis ins Fünf-Seen-Gebiet warten bei gutem Wetter perfekte Blicke auf den Fuji-san.
- 26 Quer durch die Nordalpen** 192
Die sogenannte Alpenroute verbindet Toyama und Matsumoto – einmal über den Alpenkamm.
- 27 Ein Tag auf dem Hiei-zan** 200
Auf dem Hiei-zan bei Kyoto liegt der Enryaku-ji – ein mächtiger Tendai-Tempel mit tausenden Mönchen.
- 28 Per Seilbahn auf den heiligen Koya-san** 206
Seit vielen Jahrhunderten ist der Berg ein Zentrum des Buddhismus – mit über 100 Tempeln.
- 29 Pilgern auf dem Kumano Kodo** 212
Die uralten Pilgerwege führen durch Japans grüne Berge – spirituell, still und tief verwurzelt in der Geschichte.
- 30 Stadt – Land – Meer:
Von Nagasaki nach Kumamoto** 220
Von der Hafenstadt Nagasaki geht es über die heißen Quellen von Unzen in die Burgstadt Kumamoto.
- >> Special: Trends** 226