

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

Inseltouren

- | | |
|---|-----|
| 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