



## Japan aktiv mit Mount Fuji

### Japan aktiv erleben mit Trekking auf den Mount Fuji

Begleiten Sie uns in ein Land voller faszinierender Kontraste: In Japan existieren uralte Traditionen und die Errungenschaften der Moderne harmonisch nebeneinander. Lassen Sie sich vom strukturierten Großstadtdschungel der Metropolregion Tokyo „verschlucken“ oder genießen Sie die reizvollen Naturlandschaften zu den schönsten Jahreszeiten. Ein Land voller Gegensätze lässt Sie staunend in eine einzigartige Kultur eintauchen: Kunstvolle Zen-Gärten, pulsierende Einkaufsmeilen und raue Bergwelten warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Mit dem klimafreundlichen Shinkansen Superexpress werden die großen Distanzen „geflogen“. Japan intensiv und aktiv erleben heißt: Kulturinteressierte, Aktivreisende und Naturliebhaber kommen bei dieser außergewöhnlichen Reise gleichermaßen auf ihre Kosten. Bedeutende Sehenswürdigkeiten, die auf keiner Japan-Reise fehlen dürfen, sind mit den herrlichen Landschaften der japanischen Alpen, der imposanten Kulisse des heiligen Berges Fuji-san und der großartigen Nationalparks auf der Nordinsel Hokkaido zu einem einzigartigen Gesamterlebnis zusammengefasst.

#### AUF EINEN BLICK

 Trekking

 ab CHF 5'880.-

 Trekkinglevel 1: moderat bis mittel

 Gruppenreise (15-20 Teilnehmer\*innen)

-  • Supermetropole Tokyo
- Die alte Kaiserstadt Kyoto mit ihren traditionellen Tempeln und Gärten
- Mount Fuji- Besteigung, mit 3776 Meter der höchste Berg Japans
- Hokkaido mit wilden Braunbären, imposanten Walen und unberührten Landschaften
- Übernachtung in typischen Ryokan- Gasthäusern

## Reisedaten

## Reiseprogramm

### 1. Tag: Abreise

Flug ab Deutschland nach Osaka.

### 2. Tag: Ankunft in Japan

Ankunft in Osaka. Hier begrüßt Sie Ihre Reiseleitung und bringt Sie mit dem Bus zum Hotel in Kyoto. Zimmerbezug und Gelegenheit zu ersten Erkundungen im altherwürdigen Kyoto.

*Übernachtung im Hotel.*

*Fahrzeit 30 Min. bis 1 Std.*

### 3. Tag: Kyoto, die alte Kaiserstadt

Die ehemalige Kaiserstadt zählt mit ihrer Fülle an Kulturgütern zu den Glanzlichtern Japans. Eine wechselvolle Geschichte hat der Stadt ihr einzigartiges kulturelles Erbe hinterlassen. Für die heutigen Besichtigungen nutzen Sie Taxis. Sie entdecken die schönsten Tempel, Zen-Gärten und Shinto-Schreine. Dazu zählen der Heian-Schrein mit seinem zauberhaften Garten, der reizvolle Kinkakuji (Goldener Pavillon) und der Ryoanji-Tempel inmitten seines kunstvoll kargen Zen-Gartens. Höhepunkt des Tages ist die imposante Tempelhalle des Sanjusangendo mit ihren 1'001 Holzstatuen der buddhistischen Gnadengottheit Kannon. Mit etwas Geduld und Glück können Sie am Abend in den Gassen des denkmalgeschützten Altstadtviertels Gion eine Geisha erblicken. Heute Abend besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an einem Gruppen-Begrüßungsdinner. Ihre Reiseleitung wählt ein landestypisches Restaurant für Sie aus.

*Übernachtung im Hotel.*

### 4. Tag: Kyoto und Ausflug nach Nara

Morgens starten Sie per Bahn zunächst zum Fushimi Inari-Schrein, dessen schier endlose Schreintor-Galerien zu einem entspannten Spaziergang einladen. Sie fahren weiter nach Nara, der Wiege der japanischen Kultur und im 8. Jh. die erste Hauptstadt Japans, von der aus dauerhaft regiert wurde. Zu Fuß spazieren Sie durch den Nara-Park zu den einzelnen Besichtigungspunkten und können dabei ganz nah das zahme freilaufende Rotwild beobachten. Höhepunkt des Tages ist der „Daibutsu“, die größte bronzene Buddhastatue der Welt. Er wird im Todaiji-Tempel – noch ein Superlativ – einem der weltweit größten Holzgebäude verehrt. Entlang des Weges zum Kasuga-Schrein ist die einzigartige Atmosphäre tausender Stein- und Bronzelaternen tief bewegend. Am späten Nachmittag geht es zurück nach Kyoto.

*Übernachtung im Hotel.*

### 5. Tag: Takayama

Am Morgen fahren Sie rasant und klimafreundlich mit dem Shinkansen-Superexpress nach Nagoya. Das Superexpress-System ist bereits seit mehr als 45 Jahren das zuverlässigste, sicherste und schnellste Transportnetz Japans und wird auch Sie begeistern. Lehnen Sie sich zurück und lassen Sie die einzigartige Landschaft aus dichten Bambus-Zedernwäldern und Reisfeldern an sich vorbeifliegen. Weiterfahrt per Bahn nach Takayama, wo sich viel vom architektonischen Charme der Vergangenheit erhalten hat. Bei klarer Sicht breitet sich das imposante Panorama der über 3.000 m hohen Bergkette vor Ihnen aus. Ihr Rundgang durch das reizvolle Städtchen beginnt am frühen Nachmittag mit einem Besuch der alten Provinzverwaltung, die interessante Einblicke in die Alltagskultur und Gesellschaft unter dem Tokugawa-Shogunat bietet. Anschließend bummeln Sie durch die Altstadt mit Sake-Brauereien, Miso-Geschäften und malerischen Straßenzügen. Für die Übernachtung steht Ihnen heute nur leichtes Handgepäck zur Verfügung.

*Übernachtung im Hotel.*

## 6. Tag: Das Hochtal Kamikochi

Ein Reisebus bringt Sie am Morgen in das Hochtal Kamikochi. Hier können Sie auf einer leichten Wanderung die herrliche Umgebung entlang des Azusa-Flusses mit Blick auf den Okuhotaka-dake, mit 3.190 m der dritthöchste Berg Japans, genießen. Am späten Nachmittag erreichen Sie im nahe gelegenen Thermalbadeort Hirayu Onsen Ihr Ryokan-Hotel und einen besonderen Höhepunkt Ihrer Reise. Die durch ihre Schlichtheit bestechenden Gästezimmer sind mit Tatami (Reisstrohmatten) ausgelegt und vermitteln den japanischen Lebensstil früherer Wohn- und Gasthäuser. Passend dazu das japanische Abendessen und die Gelegenheit zur abendlichen Entspannung in einem typisch japanischen Onsen (Thermalbad).

*Übernachtung im Hotel .*

*Wanderung 2 Std. Fahrzeit 1 Std.*

## 7. Tag: Zum Fuji-Hakone-Nationalpark

Vormittags fahren Sie zunächst nach Matsumoto, wo Sie eine der schönsten erhaltenen Burgen Japans besichtigen. Die wegen ihres schwarzen Anstrichs auch Krähenburg genannte Wehranlage wurde im 16. Jh. errichtet. Weiter geht es in den Fuji-Hakone-Nationalpark. Im Fünf-Seen-Gebiet bieten sich bei klarer Sicht phantastische Impressionen des heiligen Berges Fuji-san. Der 3'776 m hohe und ebenmässig geformte Vulkan wurde wegen seiner Bedeutung als heiliger Ort und Quelle künstlerischer Inspiration als Weltkulturerbe in die Liste des UNESCO-Welterbes aufgenommen. Am späten Nachmittag fahren Sie bis zur 5. Station des Fuji-san auf etwa 2'300 m Höhe und beginnen von hier aus den Aufstieg bis zur 8. Station auf etwa 3'100 m Höhe. Einfaches Abendessen und Übernachtung in einer schlichten Berghütte.

*Übernachtung in einer Fuji-Hütte (3100 Meter).*

*Wanderung 3 – 4 Std. (800 Höhenmeter). Fahrzeit 3 Std.*

## 8. Tag: Besteigung Fuji-san

Bereits in der Nacht erfolgt der Aufstieg in Richtung Sonnenaufgang um 4:45 Uhr am Gipfel des Fuji-san auf 3.776 m Höhe. Der Fußmarsch erfordert von der Berghütte zum Kraterrand etwa 2-3 Stunden. Wer Lust und Kraft hat kann noch eine rund einstündige Krater-umrandung anschließen, die bei klarem Wetter herrliche Panoramen der umliegenden Ebenen bietet. Im Verlauf des Vormittags Abstieg zur 5. Station. Vor der Weiterfahrt nach Kamakura legen Sie unterwegs einen erholsamen Zwischenstopp in einem öffentlichen Bad ein. Die anschließende Busfahrt an die Pazifikküste nach Kamakura führt Sie heute ins späte 12. Jahrhundert zum Sitz des ersten Shogunats, unter anderem zum Hasedera-Tempel mit tausenden Jizo Schutzheiligen der ungeborenen Kinder und dem berühmten Großen Buddha. Mit der Fahrt hinein in das schier endlose Häusermeer von Tokyo geht ein aufregender Tag zu Ende.

*Übernachtung im Hotel.*

*Wanderung 6 – 8 Std. (Aufstieg 700 Höhenmeter, Abstieg 1500 Höhenmeter).*

*Fahrzeit 2 Std.*

## 9. Tag: Tokyo

Riesig und lebendig: Das ist Tokyo Heute lernen Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln die unterschiedlichen Gesichter und einige Superlative von Japans Hauptstadt kennen. Auftakt ist der Meiji-Schrein. Die in einen weitläufigen Park eingebettete Gedenkstätte symbolisiert die starke Verbindung des Kaiserhauses mit dem Shintoismus, der alten Naturreligion Japans. Einen imposanten Akzent der Vertikale setzt der ultramoderne Multiplex Roppongi Hills Mori Tower, dessen Aussichtsetage einen großartigen Panoramablick über die Mega-Stadt bietet. Ein Fotostopp vor dem Kaiserpalast an der Nijubashi-Brücke ist außerdem eingeplant. Im vornehmen Stadtviertel Ginza gibt es elegante Boutiquen und Geschäfte und im traditionellen Stadtteil Asakusa finden Sie den buddhistischen Kannon-Tempel. Der Weg dorthin führt über die belebte Ladenstraße Nakamise-dori und durch das Donnertor mit seiner 750 kg schweren Laterne. Bei einem Spaziergang am Ufer des Sumida-Flusses werfen Sie einen Blick auf Tokyos Fernsehturm Sky Tree, mit 634 m aktuell

dritthöchstes Gebäude der Welt.  
*Übernachtung im Hotel.*

### **10. Tag: Hokkaido**

Am Vormittag fliegen Sie vom Flughafen Tokyo nach Kushiro auf Hokkaido, der nördlichsten Hauptinsel Japans. Mit dem Reisebus erreichen Sie die ausgedehnten Marschgebiete des Kushiro-Shitsugen-Nationalparks. Mit etwas Glück können Sie bei einer leichten Wanderung die in der Schilflandschaft lebenden, imposanten Mandschuren-Kraniche entdecken und diese anschliessend im Akan International Crane Center auch aus nächster Nähe beobachten. Weiter geht es zum Akan-See im wunderschönen Akan-Nationalpark. Landestypische Übernachtung im Ryokan-Hotel mit japanischem Dinner-Buffer. Geniessen Sie die abendliche Entspannung im hauseigenen Onsen (Thermalbad) - so wie es auch die Einheimischen lieben.

*Übernachtung im Hotel.*  
*Fahrzeit 2 Std.*

### **11. Tag: Akan-Nationalpark und der Vulkan Meakan-dake**

Eine längere Wanderung im Akan-Nationalpark führt auf den aktiven, 1.476 m hohen Vulkan Meakan-dake (ca. 900 Höhenmeter, Gehzeit ca. 6 Std.). Geniessen Sie nach dem Aufstieg die raue Natur der Vulkanlandschaft und den herrlichen Ausblick auf den Akan-See und bis zum Ochotskischen Meer. Besonders reizvoll ist auch die Umgebung des tief grün schimmernden Onetto-Sees, den Sie beim Abstieg erreichen. Dinner-Buffer und zweite Übernachtung im Ryokan-Hotel am Akan-See.

*Übernachtung im Hotel.*  
*Wanderung 6 Std. (Aufstieg 740 Höhenmeter, Abstieg 860 Höhenmeter).*

### **12. Tag: Akan-Nationalpark und Mashu-See**

Nach einer Bootsfahrt auf dem fischreichen Akan-See erfahren Sie im Marimo Exhibition and Observation Center Wissenswertes über die seltenen Marimo-Kugelalgen, die einen Durchmesser von ca. 15 cm erreichen und die Seeoberfläche bei Sonnenschein grün schimmern lassen. Ein weiteres landschaftliches Kleinod ist der Mashu-See. Der tief in der Caldera eines inaktiven Vulkans liegende See mit seinem glasklaren Wasser gilt als der schönste See Japans überhaupt. Geniessen Sie die herrliche Landschaft bei einer leichten Wanderung. Weiter geht es zu den brodelnden Schwefelfumarolen des aktiven Vulkans Iozan, die Sie gefahrlos aus nächster Nähe erleben können. Nachmittags Busfahrt in den Shiretoko-Nationalpark nach Utoro am Ochotskischen Meer. Dinner-Buffer und Übernachtung im Hotel mit hauseigenem Onsen.

*Übernachtung im Hotel.*  
*Wanderung 2 Std. Fahrzeit 2 Std.*

### **13. Tag: Shiretoko-Nationalpark**

Heute lernen Sie eine weitere wilde Seite Hokkaidos kennen. Mit dem Bus fahren Sie durch den Shiretoko-Nationalpark nach Rausu an der Pazifikküste. Dort unternehmen Sie einen Bootsausflug zur Wal- und Delfinbeobachtung entlang der Ostküste des Nationalparks. Nachmittags steht nach einer sachkundigen Einführung durch einen Nationalpark-Ranger ein Waldspaziergang im Gebiet der Shiretoko-Fünf-Seen auf dem Programm. Rückfahrt durch die herrliche Landschaft nach Utoro. Abendessen und weitere Übernachtung im Hotel.

*Übernachtung im Hotel.*  
*Wanderung 1 - 2 Std. Fahrzeit 1 Std.*

### **14. Tag: Shiretoko-Nationalpark**

Das Gebiet des Shiretoko-Nationalparks beherbergt die grösste Bärenpopulation Japans und wurde 2005 von der UNESCO zum Weltnaturerbe erklärt. Vormittags führt von Utoro aus ein Bootsausflug auf dem Ochotskischen Meer entlang der Westküste des Shiretoko-Nationalparks. Geniessen Sie

den Ausblick auf die herrliche Landschaft mit spektakulären Steilküsten und Wasserfällen - und mit etwas Glück können Sie vom Boot aus freilebende Braunbären beobachten. Bustransfer zum Flughafen Memanbetsu zum Flug zurück nach Tokyo zu Ihrer letzten Übernachtung in Japan.

*Übernachtung im Hotel.*

*Fahrzeit 2 Std.*

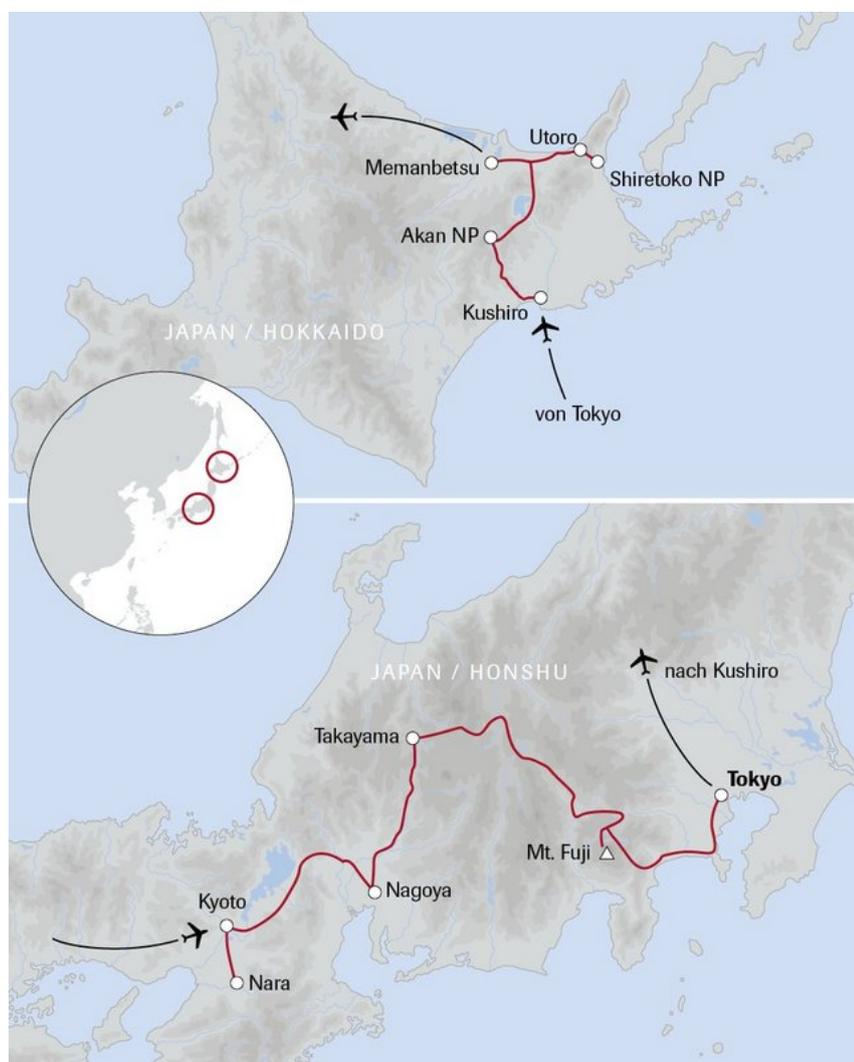
### 15. Tag: Tokyo und Rückreise

Tag zu freien Verfügung. Am späten Abend Transfer zum Flughafen und Abflug Richtung Europa.

### 16. Tag: Ankunft in Deutschland

### Programm- und Preisänderungen vorbehalten

### Reiseroute



## Im Preis inbegriffen

- Flüge Frankfurt-Tokyo-Osaka, Tokyo-Kushiro, Abashiri Memanbetsu-Tokyo-Frankfurt in Economy-Klasse
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Alle Überlandfahrten, Transfers und Zugfahrten
- 9 Übernachtungen in guten Mittelklasse-Hotels im Doppelzimmer mit Frühstück und 2 Abendessen im Shiretoko-Nationalpark, 3 Übernachtungen in japanischen Ryokan im Doppelzimmer mit Abendessen und Frühstück, 1 Übernachtung mit Abendessen auf einer schlichten Fuji-Berghütte in Gemeinschaftsräumen
- Studienreiseleitung durch deutschen Japanologen vom 2. bis 15. Tag in Japan
- Bewilligungen und Eintritte

## Im Preis nicht inbegriffen

- Trinkgelder
- Persönliche Auslagen

## Preise

- Preis pro Person bei 15-20 Personen CHF 5'880.-
- Zuschlag Einzelzimmer in Hotels CHF 840.-

## Hinweise

Geführte Trekkingreise in einer internationalen Gruppe mit lokaler, Deutsch sprechender Reiseleitung.

Einfaches bis mittelschweres Trekking, normale bis gute Kondition, 3 Tagesetappen von 2-3 Stunden, 2 Tagesetappen von 4-6 Stunden, 1 Tagesetappe von 6-8 Stunden in Höhen bis 3776 Meter. Während der Besteigung auf den Fuji-san tragen Sie während 2 Tagen Ihren Rucksack selber. Das Hauptgepäck kann deponiert werden

Für die Fuji-Besteigung benötigen Sie eine gute Kondition und Erfahrung im Bergwandern, um in grosser Höhe und bei "dünnere" Luft diese Anstrengung meistern zu können. Der Weg führt über teilweise steiles und unwegsames Gelände mit Lavageröll.

Die Teilnehmer\*innen der Reise setzen sich aus verschiedenen deutschsprachigen Ländern zusammen.

