



WAS DIESE REISE SO BESONDERS MACHT

Begegnungen in Augenhöhe erleben!

- ✓ Wandern von Dorf zu Dorf...
- ✓ ...auf den schönen Wegen des alten Nakasendo-Pfades
- ✓ Erkunden Sie das biodiverse Kamikochi
- ✓ Bezaubernde Burgstädte Matsumoto & Takayama
- ✓ Ryokan-Unterkünfte mit heißen Onsen-Quellen

Wir erschaffen Fundorte für große Momente.
Große Momente, die bleiben... manchmal ein Leben lang.

DIE REISEROUTE

Die Reise im Überblick



Ihre Reisedesignerin für diese Reise

Luisa Zierk

• 040-27 14 34 7-29

luisa.zierk@ae-erlebnisreisen.de



UNSERE REISEZUTATEN FÜR GROSSE MOMENTE



KREATIVE REISEDESIGNS

Erleben Sie große Reisemomente, die Ihnen noch Jahre später ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Reisen, die im Gedächtnis bleiben... manchmal ein Leben lang!



EXPERTEN & WUNSCHERFÜLLER

Wir helfen Ihren Reisewünschen auf die Sprünge und teilen unsere Geheimtipps mit Ihnen – entspannt, leicht, mit einem Lächeln. So wird auch die Reiseplanung zum Erlebnis!



AUSGEZEICHNET UND ENGAGIERT

Nachhaltig Reisen ... sinnvoll und cool! Herzliche Begegnungen, Intensiv (er)leben, Mittendrin-Sein. Unsere Reisen sind mehrfach ausgezeichnet und nachhaltig!

JAPAN NAKASENDO & KAMIKOCHI WANDERUNG

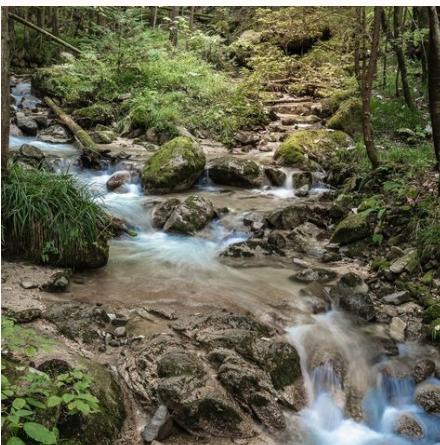
Wandern auf uralten Pilgerwegen

Es ist die perfekte Tour für uns als Wanderbegeisterte! Ich genieße jeden Schritt in der wunderschönen Natur Japans und fühle mich auf den jahrhundertealten Pilgerwegen zurückversetzt in eine andere Zeit.

Die 10-tägige selbstgeführte Wandertour durch Nakasendo und Kamikochi ist perfekt für Wander- und Spaziergang-Begeisterte. Die Tour beginnt mit einer 5-tägigen Wanderung auf dem klassischen Nakasendo-Pfad. In Kamikochi genießen Sie eine Wanderung im Hochlandtal des Chubu Sangaku Nationalpark: Die natürliche Schönheit der Gegend ist atemberaubend. Im Bergort Komoro oder Karuizawa genießen Sie eine komfortable Nacht in einem Onsen-Ryokan, einem traditionellen Gasthaus mit heißen Quellen. Ein feines Frühstück und eine herrliche Wanderung in abgelegener Gegend erwarten Sie, bevor Sie Ihre Reise in das Nikko-Gebiet fortsetzen. Sie wandern sowohl im Nikko-Yumoto-Gebiet als auch in der Oku-Nikko-Ebene, bevor Sie weiter nach Tokio reisen. Gerne bieten wir Ihnen auch kürzere Wander-Touren an!



Dorfansicht im Kiso-Tal@alexander-schimmeck-auf-unsplash, Japan



Plätschernder Wildbach bei Nagiso@alexander-schimmeck-auf-unsplash, Japan



Spazieren durch Dörfer im Kiso-Tal@pen_ash-auf-unsplash, Japan

DIE REISEBESCHREIBUNG

Ihr Reiseverlauf für große Momente...

1. REISETAG:

KYOTO ODER TOKIO - MAGOME - TSUMAGO / NAGISO

Endlich geht es los!

Ihre Wanderreise beginnt! Mit dem weltberühmten Hochgeschwindigkeitszug, Shinkansen reisen Sie nach Nagoya und weiter nach Nakatsugawa. Dort besteigen Sie einen Bus für die kurze Fahrt nach Magome. Sie wandern heute über den Magome-toge-Pass nach Tsumago, eine der am besten erhaltenen und eindrucksvollsten Poststädte von Nakasendo. Am Nachmittag werden Sie abgeholt und zu Ihrer Unterkunft für den Abend gebracht, die nur eine kurze Fahrt vom Hauptort Tsumago entfernt liegt. Eine längere Variante von 4 Stunden ist ebenfalls möglich, je nachdem, in welchem Gasthaus Sie am Abend übernachten möchten. Übernachtung im Onsen-Ryokan (Gasthaus mit heißen Quellen) oder Onsen-Hotel (Hotel mit heißen Quellen). Wanderstrecke: 8,3 km / Höhenunterschied: 326 im Aufstieg und 430 im Abstieg / benötigte Zeit: ca. 3 Stunden

Überflieger: Zugfahrt nach Nakatsugawa, 1. Wandertag von Magome nach Tsumago

Mahlzeiten: 1 x Abendessen

2. REISETAG:

NAGISO - NOJIRI

Unterwegs in Bambus- und Zedernwäldern

Der längste Tag auf dem Nakasendo-Weg ist eine schöne und abwechslungsreiche Wanderung von Nagiso nach Nojiri. Der Weg führt durch kleine Täler und vorbei an Bambus- und japanischen Zedernwäldern, durch eine der unberührtesten Landschaften Ihrer Wanderreise. Weiter geht es mit dem Zug nach Kiso-Fukushima, einer historischen Poststadt, die einst als politisches und wirtschaftliches Zentrum im Kiso-Tal florierte. Genießen Sie heute die Kaiseki-Küche und heiße Quellbäder. Eine längere Variante von 6 Wanderstunden ist ebenfalls möglich. Übernachtung im Onsen-Ryokan oder Onsen-Hotel.

Wanderstrecke: 14,7 km / Höhenunterschied: 625 m im Aufstieg und 530 m im Abstieg / benötigte Zeit: ca. 5 Stunden

Überflieger: Wanderung von Nagiso nach Nojiri

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Abendessen

3. REISETAG:**KISO-FUKUSHIMA**

Freizeit und Onsen-Genuss

Ein Tag zum Entspannen und Erkunden des historischen Kiso-Fukushima. Die heutige optionale Wanderung führt durch einen ruhigen, malerischen Wald, bevor Sie die Stadt besichtigen können. Sie übernachten in einem anderen schönen Gasthaus mit heißen Quellen in der Stadt. Übernachtung im Onsen-Ryokan oder Onsen-Hotel.

Wanderstrecke: 7 km / Höhenunterschied: 630 m im Aufstieg und 635 m im Abstieg / benötigte Zeit: ca. 2-3 Stunden

Überflieger: Freier Tag

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Abendessen

4. REISETAG:**KISO-FUKUSHIMA - YABUHARA - NARAI - KISO-HIRASAWA**

Narai: stimmungsvolles Dorf

Heute fahren Sie mit dem Zug auf der kurzen Strecke von Kiso-Fukushima nach Yabuhara, dem Ausgangspunkt für die Wanderung über den Torii-toge-Pass nach Narai. Erkunden Sie dieses stimmungsvolle Dorf, bevor Sie einen kurzen Spaziergang nach Kiso-Hirasawa unternehmen, einer historischen Lackwarenstadt. Eine leichtere Wanderung von 6,2 km, die 3 Stunden dauert, ist ebenfalls möglich. Von hier aus fahren Sie mit dem Zug und dem Bus zu Ihrem Gasthaus für die heutige Nacht: einem weiteren wunderschönen Onsen-Ryokan in der Nähe von Matsumoto.

Wanderstrecke: 8,7 km / Höhenunterschied: 345 m im Aufstieg und 270 m im Abstieg / benötigte Zeit: ca. 4 Stunden

Überflieger: Wanderung von Kiso-Fukushima nach Kiso-Hirasawa

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Abendessen

5. REISETAG:**KISO-HIRASAWA – KAMIKOCHI- OKU-HIDA**

Ausblicke auf Berg- und Seenlandschaft

Mit dem Bus erreichen Sie die artenreichen Feuchtgebiete von Kamikochi, einem beliebten Ort für Naturwanderungen mit einer dramatischen Berg- und Seenlandschaft. Eine kürzere Wanderung von 3,2 km und 1,5 Stunden ist alternativ möglich. Am Abend fahren Sie weiter in ein abgelegenes Dorf in Oku-Hida. Übernachtung im Onsen-Ryokan.

Wanderstrecke: 10,2 km / Höhenunterschied: vernachlässigbarer Auf- und Abstieg / benötigte Zeit: ca. 3-4 Stunden

Überflieger: Wanderung bei Kamikochi

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Abendessen

6. REISETAG:

OKU-HIDA - KARUIZAWA

Stippvisite in Matsumoto oder Takayama?

Genießen Sie heute eine Wanderung in den Bergen von Oku-Hida, von wo aus Sie einen atemberaubenden Blick auf die Bergkette haben. Fahren Sie mit dem Bus nach Matsumoto und dann nach Karuizawa, wo Sie heute Abend übernachten werden. Alternativ zur Wanderung können Sie auch Takayama besuchen, eine interessante historische Stadt, die für ihr Kunsthhandwerk bekannt ist, insbesondere für Eibenholzschnitzereien, Shunkei-Lackwaren, Töpferwaren und Möbel. Sie können auch die Ruinen der Burg Takayama besichtigen und an den Tempeln auf der Ostseite entlang spazieren, bevor Sie Karuizawa besuchen und weiterfahren. Übernachtung im Onsen-Ryokan oder Hotel.

Wanderstrecke: 6,6 km / Höhenunterschied: 700 m Auf- und Abstieg / benötigte Zeit: ca. 3-4 Stunden

Überflieger: Wanderung in den Bergen von Oku-Hida

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Abendessen

7. REISETAG:

KARUIZAWA - NIKKO

Ein letzter Tag auf dem Nakasendo-Pfad

Nach dem Frühstück führt Sie Ihre letzte Wanderung auf dem Nakasendo-Pfad von Karuizawa nach Yokokawa. Von Karuizawa aus fahren Sie mit dem Taxi zum Usui-toge-Pass und wandern einen sanften Abstieg entlang eines der schönsten Abschnitte des Nakasendo hinunter. In Yokokawa steigen Sie in den Nahverkehrszug nach Takasaki und steigen dort um in den Hochgeschwindigkeitszug nach Omiya. Die Zugfahrt dauert etwa drei Stunden und Sie kommen am späten Nachmittag in Nikko an. Übernachtung im Onsen-Ryokan.

Wanderstrecke: 10,8 km / Höhenunterschied: kein nennenswerter Anstieg und 830 m Abstieg / benötigte Zeit: ca. 3-4 Stunden

Überflieger: Wanderung von Karuizawa nach Yokokawa, Zugfahrten nach Nikko

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Abendessen

8. REISETAG:

NIKKO - YUMOTO ONSEN

Die Berge nach Oku-Nikko

Heute Morgen fahren Sie mit dem Bus weiter in die Berge nach Oku-Nikko. Die Wälder und Berge hier sind den Japanern seit 1.200 Jahren heilig. Ihre erste Wanderung in der Gegend ist eine sanfte Einführung in die Region und führt entlang des Yukawa-Flusses zum Thermalbad Nikko-Yumoto, auch bekannt als Yumoto Onsen, wo Sie den Abend verbringen werden. Die Wanderung führt auch zu zwei spektakulären Wasserfällen, dem Ryūzu- und dem Yudaki-Wasserfall. Übernachtung im Onsen-Ryokan.

Wanderstrecke: 8,4 km / Höhenunterschied: 295 m im Aufstieg und 90 m im Abstieg / benötigte Zeit: ca. 3-4 Stunden

Überflieger: Wanderung entlang des Yukawa-Flusses

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Abendessen

9. REISETAG:

YUMOTO ONSEN - OKU-NIKKO

Landschaft genießen an der Oku-Nikko-Ebene

Die heutige Wanderung führt von Yumoto Onsen in Richtung Nordosten und bietet eine außergewöhnliche Landschaft entlang der Oku-Nikko-Ebene, die sowohl den Berg Mitsudake als auch den Berg Orogura umgeht. Der Weg führt in einer Schleife nach Süden, bevor er für eine zweite Nacht nach Yumoto Onsen zurückkehrt. Affen und Hirsche sind auf diesem herrlich ländlichen Weg häufig zu sehen. Es ist auch möglich, die Wanderung um 4,7 km und 2 Stunden zu verkürzen, indem man den letzten Abschnitt der Wanderung mit einem örtlichen Bus überspringt. Übernachtung im Onsen-Ryokan.

Wanderstrecke: 14,8 km / Höhenunterschied: 560 m im Aufstieg und 570 m im Abstieg / benötigte Zeit: ca. 6-7 Stunden

Überflieger: Wanderung in der Oku-Nikko-Ebene

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Abendessen

10. REISETAG:

OKU-NIKKO - TOKIO

Die größte Stadt der Welt ruft!

Heute Morgen kehren Sie mit dem Bus ins Zentrum von Nikko zurück und fahren dann mit dem Zug weiter nach Tokio. Sie können Nikko erkunden, wenn Sie möchten, oder Sie fahren gleich nach Tokio weiter.

Gerne planen wir Ihr Vor- und Nachprogramm.

Überflieger: Zugfahrt nach Tokio

Mahlzeiten: 1 x Frühstück

TERMINE & PREISE

von	bis	Preis	Special	Plätze
01.03.2026	31.05.2026	ab € 3.665,-		✓
einfache Unterkünfte / bei 2 Teilnehmern				
Zu diesem Reisezeitraum gibt es auf unsere Webseite weitere buchbare Optionen.				
01.06.2026	31.08.2026	ab € 3.300,-		✓
einfache Unterkünfte / bei 2 Teilnehmern				
Zu diesem Reisezeitraum gibt es auf unsere Webseite weitere buchbare Optionen.				
01.09.2026	31.10.2026	ab € 3.665,-		✓
einfache Unterkünfte / bei 2 Teilnehmern				
Zu diesem Reisezeitraum gibt es auf unsere Webseite weitere buchbare Optionen.				
01.03.2027	31.05.2027	ab € 3.665,-		✓
einfache Unterkünfte / bei 2 Teilnehmern				
Zu diesem Reisezeitraum gibt es auf unsere Webseite weitere buchbare Optionen.				

✓ Verfügbar ! Wenige Plätze ✗ Ausgebucht 🛡️ garantie Durchführung

TEILNEHMER/INNEN

Min Teilnehmerzahl: 2

LEISTUNGEN

- ✓ 9 Übernachtungen in japanischen Ryokan-Gasthäusern mit heißen Quellen
- ✓ Tägliches Frühstück und Abendessen
- ✓ Zugfahrtickets von Kyoto oder Tokio zum Wanderweg und zurück nach Tokio
- ✓ Zugfahrtickets für Zwischenstrecken auf dem Nakasendo-Weg und weiter nach Nikko, die im Voraus gebucht werden können
- ✓ Detaillierter Reiseplan für jeden Tag und Wanderanweisungen in englischer Sprache
- ✓ Topografische Karten
- ✓ Telefonische Unterstützung vor Ort in englischer Sprache
- ✓ Klimaschutzbeitrag inklusive (s. Programmhinweise)
- ✓ Projektunterstützung für Sonne-International inklusive (s. Programmhinweise)

NICHT ENTHALTEN

- ✗ Internationale Flüge
- ✗ Flughafentransfers
- ✗ Lokale Busse, die nicht vorbuchbar sind
- ✗ Reiseleitung
- ✗ Gepäcktransport (kann vor Ort arrangiert werden)
- ✗ Nicht aufgeführte Mahlzeiten
- ✗ optionale Aktivitäten
- ✗ Reiseversicherungen

PROGAMMHINWEISE

VORAUSSICHTLICHE HOTELS:

Ryokan-Gasthäuser mit heißen Quellen

Beste Reisezeit: Mai – Oktober

Sie wandern auf befestigten Dorpfäden und ungepflasterten Waldwegen. Die meisten Wanderungen dauern etwa 3 bis 4 Stunden pro Tag.

Sie werden von unseren örtlichen Teams in Kyoto und Tsumago unterstützt und mit maßgeschneiderten Wanderanweisungen und detaillierten Karten ausgestattet.

Gerne bieten wir Ihnen auch kürze Wander-Touren an!

Nebenkosten: Die Nebenkosten für Verpflegung müssen nicht hoch sein. Preiswerte Gerichte finden Sie in zahlreichen Restaurants bereits ab rund EUR 10,- bis 15,-. Die japanische Küche hat mehr zu bieten als Sushi und rohen Fisch. Ihre Reiseleitung wird Ihnen bei der Auswahl der Restaurants und der Gerichte behilflich sein. Diese bieten umfangreiche Speisekarten mit abwechslungsreichen Fleisch-, Fisch-, Nudel- und Gemüsegerichten, aber auch europäische Gerichte wie Steak, Salat und Pasta finden Sie auf den Speisekarten.

Bitte beachten Sie die gesonderten Stornobedingungen für diese Reise:

ab Buchung bis 63 Tage vor Reiseantritt: 20% Anzahlung, nicht erstattbar

59-42 Tage vor Reiseantritt: 30%

41-15 Tage vor Reiseantritt: 50%

Ab 14 Tage vor Reiseantritt: 100%

Die Non-Profit-Organisation atmosfair, die sich zum Ziel gesetzt hat, klimaschädliche Treibhausgase zu kompensieren und reduzieren, finanziert mit dem inkludierten Klimaschutzbeitrag Projekte in Entwicklungsländern / im Globalen Süden, die CO2 einsparen – in diesem Fall ein Projekt mit effizienten Öfen für Familien in Indien. Diese Einsparung rechnet sich das Projektland auf seine international vereinbarten CO2-Minderungspflichten an. Weil Doppelzählungen von Emissionsminderungen weltweit ausgeschlossen sind, kompensieren diese CO2-Minderungen ihren Flug nicht bzw. gleichen diesen nicht aus. Sie helfen dem Projektland, seine bestehenden Klimaverpflichtungen einfacher zu erreichen. Gerne können Sie auf Wunsch eine zusätzliche Spende an atmosfair vornehmen. Geben Sie dies bei Buchung auf dem Anmeldeformular einfach an.

Zusätzlich unterstützen wir mit jeder Buchung Projekte im zwischenmenschlichen Bereich, wie z.B. Sonne-International, eine österreichische Hilfsorganisation mit dem Motto "Mit Bildung aus der Armut". Hier wird u.a. Kindern in Äthiopien, Bangladesch, Myanmar und Indien Zugang zu Bildung ermöglicht.

Vor Ort werden folgende Sprachen gesprochen: Japanisch, Englisch

Änderungen des Tourverlaufs aufgrund aktueller politischer, klimatischer oder organisatorischer Gegebenheiten bleiben vorbehalten.

Aufgrund des Erlebnisreisecharakters ist diese Reise für Menschen mit eingeschränkter Mobilität leider nicht geeignet. Gern beraten wir Sie bezüglich einer geeigneten Reise.

EINREISE- UND GESUNDHEIT

Einreise: Für die Einreise bei dieser Japan-Reise benötigen Reisende mit deutscher Staatsangehörigkeit einen Reisepass. Der Reisepass muss für die Dauer des Aufenthalts gültig sein.

Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage und vor Buchung Ihre Nationalität mit, so dass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank!

Impfungen: Es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Empfohlen werden die Standardimpfungen (Polio, Tetanus, Diphtherie), Masern, ggf. Hepatitis A/(B). Wir empfehlen einige Wochen vor Abreise aktuelle Informationen bei den Tropeninstituten einzuholen.

FAIR FLIEGEN



Gemeinsam mit Ihnen und unserem Partner atmosfair fördern wir Klimaschutzprojekte weltweit! Dadurch werden beispielsweise Biogasanlagen oder Kochmöglichkeiten in Dörfern geschaffen. Außerdem finanzieren Sie durch eine Ausgleichszahlung an atmosfair eine Initiative zur Unterstützung des Wiederaufbaus in Nepal nach den verheerenden Erdbeben im Frühjahr 2015.

Für den Hin- und Rückflug für eine Person entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von etwa 4.760 kg. Durch einen freiwilligen Beitrag in Höhe von € 111,- an ein Klimaschutzprojekt können Sie zur Entlastung unseres Klimas beitragen. Sie erhalten eine Spendenbescheinigung und können diesen Betrag von der Steuer absetzen. Sie erhalten eine Spendenbescheinigung und können diesen Betrag von der Steuer absetzen.

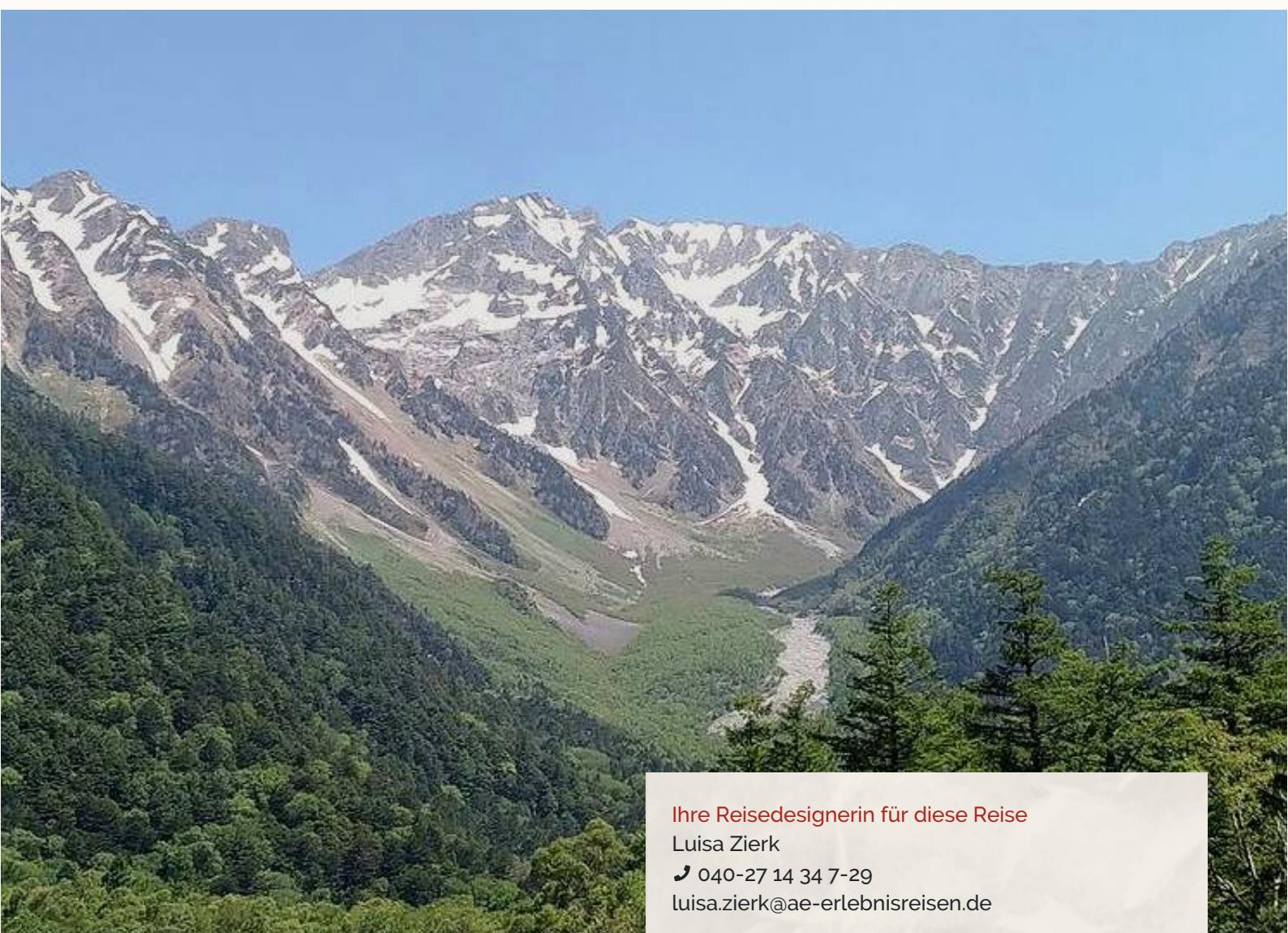
Was genau macht atmosfair mit meiner Spende?

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Die Anzahlung für diese Reise beträgt 30% des Reisepreises. Die Restzahlung ist 28 Tage vor Reisebeginn fällig.

GENERELLE HINWEISE

Veranstalter der Japan Reise: a&e erlebnis:reisen eine Marke der Boomerang Reisen GmbH
Stand: 24.11.25 JH



Ihre Reisedesignerin für diese Reise

Luisa Zierk

📞 040-27 14 34 7-29

luisa.zierk@ae-erlebnisreisen.de

Information & Buchung

a&e erlebnis:reisen

Brandstwiete 4

20457 Hamburg

📞 (0 40) 27 14 34 7 - 0

info@ae-erlebnisreisen.de

www.ae-erlebnisreisen.de

a&e erlebnis:reisen ist eine Marke der Boomerang Reisen
GmbH | Biewerer Straße 15 | 54293 Trier | Handelsregister:
Amtsgericht Wittlich HRB4983

