

JAPAN

OUTDOORMAGAZIN

Sightbiking

Radtour auf dem
Shimanami Kaido

Aktion Sunrise

Besteigung des Mt. Fuji

Powder Power

Backcountry Skiing
in Niseko und Hakuba

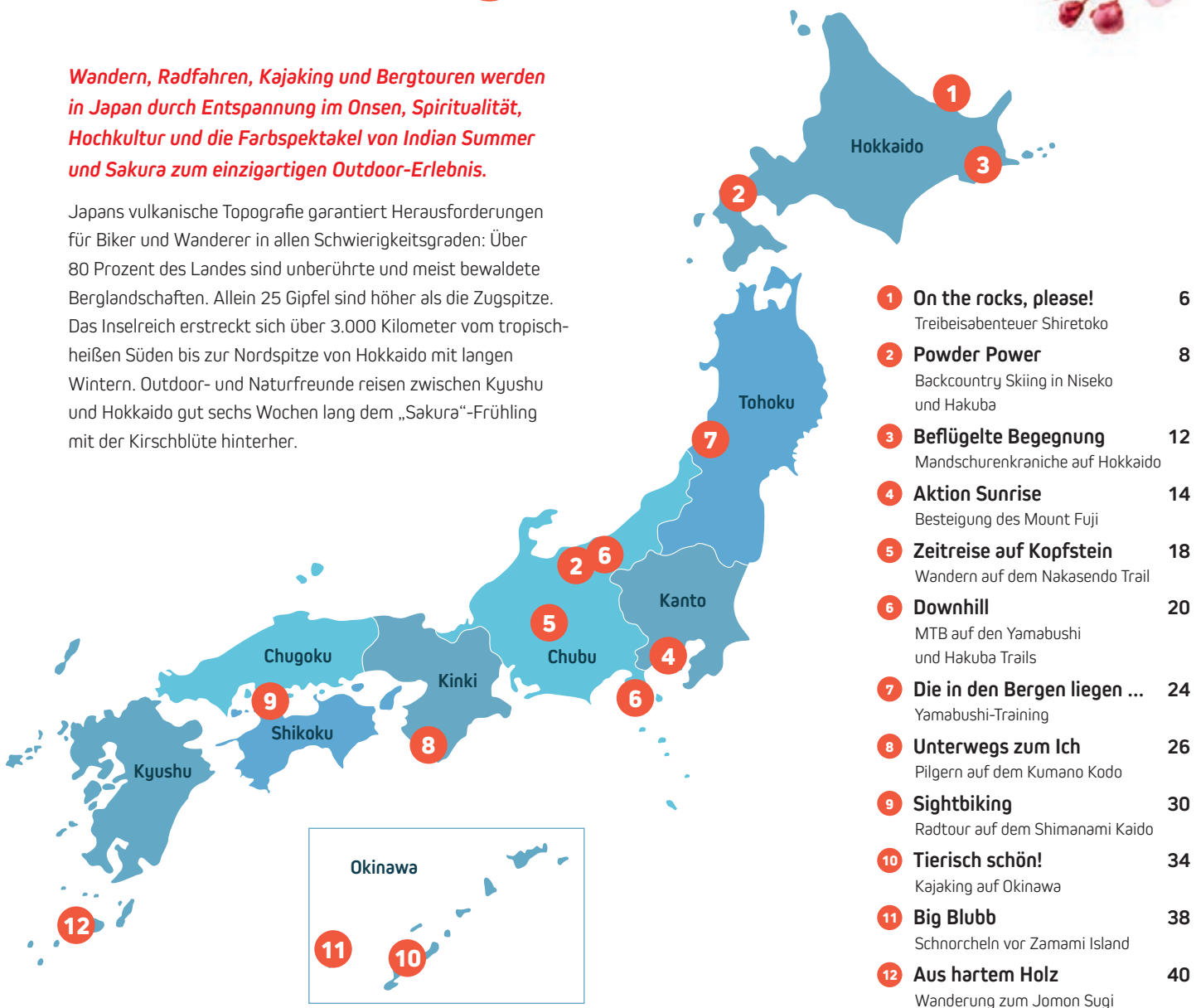


Japan.
Endless Discovery.

Volles Programm

Wandern, Radfahren, Kajaking und Bergtouren werden in Japan durch Entspannung im Onsen, Spiritualität, Hochkultur und die Farbspektakel von Indian Summer und Sakura zum einzigartigen Outdoor-Erlebnis.

Japans vulkanische Topografie garantiert Herausforderungen für Biker und Wanderer in allen Schwierigkeitsgraden: Über 80 Prozent des Landes sind unberührte und meist bewaldete Berglandschaften. Allein 25 Gipfel sind höher als die Zugspitze. Das Inselreich erstreckt sich über 3.000 Kilometer vom tropisch-heißen Süden bis zur Nordspitze von Hokkaido mit langen Wintern. Outdoor- und Naturfreunde reisen zwischen Kyushu und Hokkaido gut sechs Wochen lang dem „Sakura“-Frühling mit der Kirschblüte hinterher.



- 1 On the rocks, please!** 6
Treibeisabenteuer Shiretoko
- 2 Powder Power** 8
Backcountry Skiing in Niseko und Hakuba
- 3 Beflügelte Begegnung** 12
Mandschurenkraniche auf Hokkaido
- 4 Aktion Sunrise** 14
Besteigung des Mount Fuji
- 5 Zeitreise auf Kopfstein** 18
Wandern auf dem Nakasendo Trail
- 6 Downhill** 20
MTB auf den Yamabushi und Hakuba Trails
- 7 Die in den Bergen liegen ...** 24
Yamabushi-Training
- 8 Unterwegs zum Ich** 26
Pilgern auf dem Kumano Kodo
- 9 Sightbiking** 30
Radtour auf dem Shimanami Kaido
- 10 Tierisch schön!** 34
Kajaking auf Okinawa
- 11 Big Blubb** 38
Schnorcheln vor Zamami Island
- 12 Aus hartem Holz** 40
Wanderung zum Jomon Sugi



» WINTERSPORT

Im Winter haben Outdoor-Enthusiasten auf Hokkaido und in den Japanischen Alpen fünf Monate lang meterhohen, feinsten Pulverschnee unter den Brettern (siehe Seite 8). Als weiterer Höhepunkt steht außer den Powder-Freerides etwa Floating mit Eisschollen (siehe Seite 6) auf der Bucket List.

» WANDERN

Die Kombination von Spiritualität, Kultur und Outdoor macht den Reiz des Pilgerwanderns in Japan aus. Wer nur einen Tag Zeit hat, geht den 24 Kilometer langen „Pfad der Steinmarkierungen“ vom Jison-in Tempel in Kudoyama zum Heiligen Berg Koyasan. Drei bis vier Tage dauert die Nakahechi-Route des über 1.000 Jahre alten Pilgerwegs Kumano Kodo (siehe Seite 26) mit uralten Zedern, abgelegenen Bergdörfern, jahrhundertealten Tempeln und wild-schönen Landschaften. Tausende treten jährlich die „Reise der Wiedergeburt“ über die drei heiligen Berge von Dewa San an.

Wandern oder Biken lässt sich wunderbar mit Wellness kombinieren. Einer der landesweit über 2.300 Onsen (Bäder mit vulkanischem Thermalwasser) ist immer in der Nähe. Ich wüsste nichts Schöneres, als nach mehreren Stunden auf dem Bike vor flammend roter Herbstlaub-Kulisse in einem Natur-Onsen („Rotenburo“) einzutauchen.



» BIKEN

Radfahrer verlängern die 50-Brücken-Radtour über den Shimanami Kaido (siehe Seite 30) mit Kajaking oder Segeln auf der Seto-Inlandsee. Wilder geht es auf dem Yamabushi Trail zu: Die Halbinsel Izu lockt Mountainbiker mit neun Downhill-Kilometern durch natürliche Halfpipes bis zum Meer (siehe Seite 20).

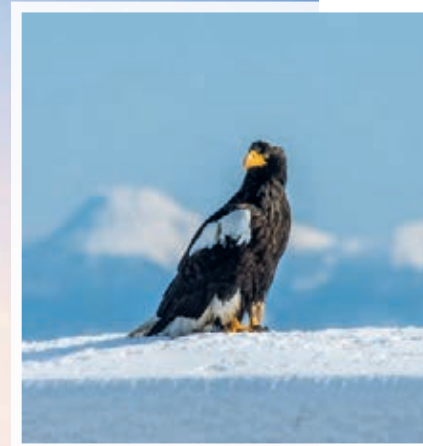


» WASSERSPORT

20.000 Flüsse, Dutzende größere Seen und das Meer stellen sicher, dass es SUP-Sportlern und Kajakfreunden nicht langweilig wird. Wem Rafting auf dem Yoshino River in den Shikoku-Bergen zu wild ist, dem rate ich zum Schnorcheln und Stand-up-Paddling im und auf dem warmen, glasklaren Wasser rund um Zamami Island (siehe Seite 38).

On the rocks, please!

Treibeisabenteuer Shiretoko



Treibeis aus der Mündung des russischen Flusses Amur wandert südwärts bis zu Hokkaidos Shiretoko-Halbinsel. Dort spazieren wir, verpackt in dicke Thermo-Trockenanzüge, über Eisschollen und „floaten“ im Eismeer.



1 *Infernalisches, dumpfes Grollen und Brummen dröhnt übers Eis, seine Brüche und aufgekanteten Schollen. Das ist laut. So laut wie aus den Lautsprechertürmen einer Heavy-Metal-Band. Millionen Tonnen von Eis schieben sich übereinander.*

Sie reiben sich dabei aneinander, zermalmen sich und fallen auseinander. Alles unter dröhnend-brachialem Ächzen, Knallen und Knarzen, unterlegt mit einem ohrenbetäubenden, schrill-hohen Pfeifen: Der Sound des Treibeises vor Hokkaido zählt zu den „100 Klangwelten Japans“.

Der Schauplatz? Das Ochotskische Meer. Bis zu 3.370 Meter tief und von Sibiriens Flüssen mit Treibeis gefüttert, friert es im Winter komplett zu. Es ist Lebensraum einer bis vor kurzem unbekanntem Schnabelwal-Art, von tonnenschweren Stellerschen Seelöwen und von Riesenseeadlern mit drei Metern Flügelspannweite.

Das Wasser des Amur, vermischt mit Salzwasser, gefriert zu dicken Eisschollen. Diese driften zwischen Ende Januar und Anfang März südwärts und stauen sich vor der Shiretoko-Halbinsel im Nordosten Hokkaidos. Es ist der südlichste Punkt auf der nördlichen Hemisphäre, an dem man regelmäßig große Treibeisflächen sieht.

Viele Besucher machen eine Fahrt mit den Eisbrechern, die bis zu sieben Mal pro Tag von Mombetsu und Abashiri aus zu Fahrten durch die Schollen ablegen (ab 4.000 Yen). Wir aber wollen Adrenalin und machen eine Wanderung auf dem Treibeis (5.000 Yen). Veranstalter wie Shinra bieten solche „Drift Ice Walks“ an, die auch mal zur Schwimmpartie werden. Aber das ist egal, die dicken Thermo-Trockenanzüge halten uns während der 90-minütigen Tour warm und trocken.

Ausgangspunkt der Drift Ice Walks ist Utoro mit dem markanten Oronko Rock. Unter Führung von orts- und eiskundigen Fischern fühlen wir uns auf dem unberechenbaren Treibeis sicher. Manche legen sich auf die Eisschollen und lassen sich mit ihnen treiben, die Mutigen steigen ins Wasser und „floaten“. Das ist im Februar am spannendsten, dann sind die Eisschollen am dicksten.

Sollte man ins Frösteln geraten, ist Abhilfe nicht weit. Der Shiretoko National Park ist bekannt für seine heißen Quellen. Wir mieten uns für eine Nacht in Iwabetsu-Onsen ein, auch wegen der schönen Lage in den Bergen.

Neben dem Rotenburo „Sandan-no-Yu“ mit drei sehr heißen Naturbecken und dem Rotenburo „Takimi-no-Yu“ stehen schöne Indoor-Bäder im Hotel „Chinohate“ zur Auswahl. Tiefenentspannt sehen wir der siebenstündigen Rückfahrt nach Sapporo am Folgetag entgegen.



Treibeismusik anhören

youtu.be/OzplP3GAOSk

Mehr Informationen

www.shinra.or.jp/ryuhyo_walk.html

Powder Power

Backcountry Skiing in Niseko und Hakuba

Skifahren und Snowboarden sind in Japan alles andere als Randsportarten: Das Land zählt über 500 Skigebiete, doppelt so viele wie Kanada und mehr als die USA.



2 *Japans Topografie und Lage sorgen dafür, dass der Pulverschnee meterhoch fällt. Flockig, leicht und trocken ist dieser „Japow“. Wir nahmen die Backcountry-Hotspots Niseko auf Hokkaido und Hakuba in den Nordalpen Honshus unter die Lupe.*

Erfahrene Backcountry-Carver und -Boarder verlassen in den Ski-gebieten auf Hokkaido und in den Nordalpen die Pisten auf eigenes Risiko und lassen den legendären „Japow“ beim Gliding, also der Abfahrt durch lichte Baumbestände, stauben. Für viele Freerider ist es unstrittig: Japan hat den besten Schnee der Welt.

Backcountry-Abfahrten ohne Ortskenntnis sind riskant. Für ungetrübtes Tiefschneeergnügen schließt man sich besser Touren an, die von kundigen Locals wie denen von Hanazono Powder Guides geführt werden. Ohne Guide loszuziehen empfiehlt sich nur erfahrenen Tourengeher, die Lawinenkurse absolviert haben und lokale Lawinenberichte deuten können.

Niseko United, also die Resorts Niseko Village, Grand Hirafu, Hanazono und Annupuri, offeriert neben 45 Kilometern Piste über seine Lifte auch bequemen Einstieg in Off-Piste-Touren im Tiefschnee. Niseko United und Niseko Moiwa weisen elf offizielle Backcountry Gates aus, an denen sichere Powder-Slopes starten, die von der Niseko Ski Patrol kontrolliert werden.

Wer sich kräftezehrende Aufstiege ersparen will, kommt im rund 40 Minuten von Niseko gelegenen Iwanai beim „Cat Skiing“ mit Pistenbullys nach oben. Pro Tag kann man am 1.086 Meter hohen Iwanai, dessen Powder-Slopes

immer wieder prächtige Blicke auf den Pazifik bieten, mit sechs bis neun „epic runs“ rechnen – klasse Meerblick und brennende Oberschenkel inklusive. Splitboards, Tourenskis und Lawinenausrüstung sind vor Ort in den Skiresorts zu mieten.





Niseko, südwestlich von Sapporo gelegen, gilt als Japans Tiefschnee- und Backcountry-Mekka. Zwischen Dezember und April liegt rund um den markanten, 1.898 Meter hohen Yotei-san der Schnee meterhoch. Die Gesamthöhe der Schneefälle beträgt bis zu 14 Meter im Jahr!

Worin besteht Japans Powder-Geheimnis? Eiskalte Ostwinde aus Sibirien wehen über das warme japanische Meer, saugen jede Menge Feuchtigkeit auf. Diese Wolken werden von den Bergkämmen „gebremst“, es fällt supertrockener Pulverschnee mit weniger als zehn Prozent Feuchtigkeit. Die Saison in Niseko dauert von Ende November bis zu den Feiertagen in der Goldenen Woche Anfang Mai, die beste Zeit ist „Japanuar“ und Februar.

Zu den traumhaften Powder-Slopes von Niseko kommen über fünfzehn Onsen für gesundes Après-Ski wie: „Goshiki“, „Ikoino Yuyado Iroha“, „Kanronomori“, „Kira No Yu“ neben dem Bahnhof



JR Niseko Station oder das elf Kilometer entfernte „Makkari Onsen“ mit Sauna und einem unfassbaren Blick auf den ebenmäßigen Kegel des Yotei. Entspannen im heilsamen Thermalwasser nach wildem Spaß in meterhohem Powder – das kann nur Japan.

Selbst die Millionenstadt Sapporo hat Backcountry-Ridern etwas zu bieten. 25 Kilometer sind es zum Mount Teine mit schönen Powder-Abfahrten. Obwohl nur knapp über 1.000 Meter hoch, fallen am Teine mehrere Meter Schnee pro Winter. 500 Kilometer Luftlinie weiter im Süden lockt Hakuba Valley mit zehn Skiresorts Backcountry-Fans vor allem nach Happo, Tsugaïke und Cortina. Hakubas Powder-Saison beginnt so richtig im Januar, bis Ende März fallen sechs bis sieben Meter.

Happos Omosubi Off-piste Area, ein dezidiertes „expert only terrain“, wird jeden Morgen von einer Ski Patrol überprüft. Mit der Einstufung „double black diamond off-piste“ ist es nur sehr Geübten zu empfehlen. Das steht für unseren nächsten Besuch auf der Powder Bucket List.

Wem nach Hardcore-Rides in Hakuba die Muskeln brennen, findet in Thermalbädern wie dem Tenjin no Yu im „Hakuba Highland Hotel“ mit sensationellem Bergpanorama oder dem Mizubasho Onsen des „Sierra Resort“ in zwei 150 Jahre alten Häusern Linderung und Erholung.



Informationen

www.nisekotourism.com

www.niseko.ne.jp

www.hakubavalley.com

Beflügelte

Mandschurenkraniche
auf Hokkaido

Begegnung



3 Die größte Population der seltenen Mandschurenkraniche lebt im Kushiro Shitsugen National Park auf der Nordinsel Hokkaido. Wir gingen mit dem Fernglas auf Pirsch.

Die eleganten Mandschurenkraniche mit ihrem schwarz-weißen Federkleid und der rote „Mütze“ gelten in Japan als Sinnbild für langes Leben. Wir wollen die seltenen Tiere auf Hokkaido in freier Wildbahn beobachten. Dort brütet *Grus japonensis* vor allem in den 260 Quadratkilometer großen Kushiro-Sümpfen.

Von Tokio fliegen wir in weniger als zwei Stunden nach Kushiro im Osten von Japans nördlichster Hauptinsel. Im dortigen Kushiro Shitsugen National Park findet man Japans mit über 1.700 Tieren größte Population von Mandschurenkranichen. Am Flughafen steht der Mietwagen bereit. Nun gilt es, den Linksverkehr zu meistern. Ungewohnt zwar, aber die für Europäer beeindruckend rücksichtsvolle Fahrweise der Japaner erleichtert uns diese Aufgabe enorm. Zehn Wochen vorher hatten wir bei der Japan Automobile Association eine japanische Übersetzung unseres internationalen Führerscheins besorgt. Ohne die dürfen Deutsche und Schweizer keine Autos mieten, geschweige denn fahren.

Nach einer Nacht im „Kushiro Prince Hotel“ brechen wir zum Nationalpark auf und steuern das 20 Kilometer entfernte Onnenai Visitor Center an. Dort starten wir zu einer Wanderung durch die Marschen. Durch nahezu unberührte Natur, vorbei an schmalen Bächen und durch hohes Schilfgras führt uns der Weg, teilweise über Holzplanken, immer tiefer in den Park hinein.

Endlich entdecken wir ein Paar Mandschurenkraniche. Aber möglicherweise haben uns die Vögel gehört, denn bald erheben sich die beiden Tiere in die Luft – ein majestätischer Anblick. Mit über zwei Metern Flügelspannweite gehören sie zu den größten Vögeln überhaupt. Die gute Nachricht: Durch intensive Schutzmaßnahmen gelang es dem Kushiro Shitsugen Wildlife Center in den letzten Jahren, die Bestände von unter 500 auf stabile 1.700 Exemplare zu steigern.

Ein Weg, den der vom Aussterben bedrohte Riesen-Fischuhu, die größte lebende Eulenart der Welt, noch vor sich hat. Einige der letzten 200 Exemplare des *Bubo blakistoni* leben ebenfalls im Kushiro Shitsugen National Park.

Nach unserer Wanderung steuern wir das Hotel „Akan Yuki no Sato Tsuruga“ am Akan-See an. Im 1934 eröffneten Akan Mashu National Park kann man unter anderem Hokkaido-Sikahirsche, Braunbären, Rotfüchse und Schwarzspechte beobachten. Später genießen wir im Onsen des Hotels die Aussicht auf den See und den dahinter liegenden 1.370 Meter hohen Vulkan Oankan-Dake, der aus der Ferne wirkt wie ein kleiner Fuji.



Englischsprachige Touren

<https://www.japan.travel/national-parks-en.visit-hokkaido.jp>

Aktion Sunrise

Besteigung des Mount Fuji



Japans heiligen Berg, den 3.776 Meter hohen Fuji, zu besteigen ist für viele Japaner ein Lebensziel. Und ein Traum für mehr und mehr Touristen. Was Gipfelstürmer wissen müssen ...

4

„Wer den Fuji besteigt, ist weise. Aber ...“, beginnt ein japanisches Sprichwort. Davon inspiriert machen wir uns von Tokio aus im Fuji-kyu-Expressbus auf den Weg zu Japans heiligem Berg.

Es gibt mehrere Routen zum Krater, die auf unterschiedlichen Höhen beginnen. Die längste, der Gotemba Trail, startet auf 1.400 Metern. Die beliebteste und am besten ausgebaute Variante, der Yoshida Trail über die Nordseite, beginnt an der fünften Station auf 2.300 Meter Höhe. Dort setzt uns der Bus ab. Fun fact: Alle Berge Japans sind in zehn Stationen unterteilt, von der ersten am Fuß des Berges bis zur zehnten am Gipfel.

Die Fuji-Besteigung ist allein zu schaffen, aber in einer kleinen Gruppe fühlen wir uns sicherer. Zwar verlangt der „Fuji-san“ keine alpine Erfahrung, aber Fitness und Kondition sind im eigenen Interesse unverzichtbar. Die Saison für Fuji-Besteigungen, während der Hütten, Toiletten und Lokale offen sind und eine Besteigung erlaubt ist, beginnt Anfang Juli und endet Anfang September.

An der fünften Station decken wir uns mit allem ein, was für die Besteigung noch fehlt: Wanderstöcke, Stirnlampe und Proviant.

Dann geht es am frühen Nachmittag bei bestem Wetter und 18 Grad los. Zunächst verläuft der Pfad parallel zur Bergflanke. Nach etwa einer halben Stunde wird er steiler und anstrengender. Nach weiteren 30 Minuten erreichen wir die sechste Station. Dort beginnt der eigentliche Aufstieg.

Durch enge Serpentina bergauf, vorbei an bizarren Felsformationen aus Lava-Gestein. Die Aussicht reicht weit in die Kanto-Ebene. Die Hütten auf der siebten und achten Station bieten für 100 Euro eine Nacht auf harten Matten, Abendessen und einfaches Frühstück – Reservierung nötig. Angesichts der Tatsache, dass alles mühsam zu Fuß hochgetragen werden muss, ist der Preis mehr als angemessen.

Der anfangs flache Weg wird langsam, aber stetig steiler. Bis zum Nachtlager auf 3.100 Meter Höhe (achte Station) legen wir alle 30 Minuten eine



kurze Pause ein. Etwas trinken, Atem holen. Bei allzu zügigem Aufstieg droht die Höhenkrankheit. Gegen 18 Uhr, nach rund vier Stunden, erreichen wir unsere Hütte. Japanisch höflich empfängt uns der Wirt. Dann gibt es ein erstaunlich gutes Abendessen, das stilecht auf dem Boden hockend eingenommen wird. An Schlaf ist bei der Enge kaum zu denken. Das ist nicht so schlimm, da wir um halb eins nachts schon wieder aus dem Schlafsack kriechen, um uns für den Gipfelsturm fertig zu machen.

Zeit für wetterfeste Ausrüstung, Stirnlampe an und raus in die Nacht. Der von scharfkantigen Lava-Brocken flankierte Weg erweist sich steiler als erwartet. Starke Böen setzen uns zu. Wir kämpfen uns dreieinhalb Stunden lang den Berg hinauf bis zum alten Schrein-Tor (Torii) wenige Meter vor dem Kraterrand.

15 Minuten vor Sonnenaufgang stehen wir am Krater und genießen das Naturschauspiel. Was für ein Mix aus Anstrengung und großartiger Aussicht! Müdigkeit und beißende Kälte sind vergessen. Alle genießen still den Moment. Sonnenaufgang auf dem heiligen Fuji!



Wir kaufen noch einen shintoistischen Glücksbringer und umrunden den Kraterrand. Dabei passieren wir eine Poststation. Postkarten erhalten dort einen einzigartigen Fuji-Stempel, ein bei Japanern sehr beliebtes „Souvenir“. Danach erreichen wir die höchste Stelle des Fuji, die Wetterstation auf 3.776 Meter Höhe.

Nach einer heißen Ramen-Suppe steigen wir durch Vulkangeröll ab, in über fünfzig Serpentinaen. Das Geröll führt bei einigen Wanderern zu Stürzen. Zum Glück tragen wir stabiles Schuhwerk und haben unsere Wanderstöcke.

Der monotone Abstieg bei praller Sonne und stetig steigenden Temperaturen ist strapaziöser als der Aufstieg. Nach kurzer Rast auf halbem Weg erreichen wir gegen 11 Uhr den wartenden Bus.

Das eingangs erwähnte Sprichwort endet übrigens mit „... wer den Fuji zweimal besteigt, ist ein Dummkopf“. Jetzt wissen wir, warum. Aber für uns „Erstbesteiger“ war und ist der Fuji eine unglaubliche Naturerfahrung mit spiritueller Note.



Englischsprachige Touren

www.fujimountainguides.com

www.fujisan-climb.jp/en

Zeitreise auf Kopfstein

Wandern auf dem Nakasendo Trail

Unsere Wanderung auf dem früheren Handelsweg Nakasendo gerät zwischen Magome und Tsumago zur entschleunigten Zeitreise zurück in die Ära der Samurai und Shogune. Acht Kilometer kurz, aber ein großes Vergnügen.



5 *Zur Zeit der Samurai führten mehrere wichtige Handelsrouten von der Kaiserstadt Kyoto zur Residenz des Shogun in Edo, dem heutigen Tokio. Herbergen und Poststationen säumten die gesamte Route. Als landschaftlich schönster dieser Handelswege gilt der Nakasendo. Das Teilstück von Magome nach Tsumago führt durch alte Kiefernwälder und kleine, verträumte Dörfer.*

Von Nagoya aus bringt uns der Shinano Limited Express in weniger als einer Stunde nach Nakatsugawa. Von dort nehmen wir einen Bus der Magome-Linie bis nach Magome-juku, unserem Startpunkt. Der Ort wirkt mit alten Holzhäusern und steilen, gepflasterten Wegen wie aus der Zeit gefallen. Am Ortseingang essen wir Soba-Nudeln im gemütlichen, alten Restaurant „Sakanoie“. Danach geht es in der warmen Mittagssonne durch den kleinen Ort, bis wir in dichten Wald gelangen. Immer wieder stehen am Wegrand kleine Pfosten mit einer Glocke. Die Berge sind Bärengebiet. Die Glocken sollen die nicht ungefährlichen Tiere vor uns Wanderern warnen. In einer Senke führt der Weg ein Stück an der Landstraße vorbei und geht dann wieder tiefer in den Wald hinein. Die Orientierung fällt leicht: Der Weg ist hervorragend ausgeschildert, sodass auch Wanderer ohne Japanischkenntnisse die Route absolvieren können.

Unterwegs halten wir an einem kleinen Teehaus, in dem uns eine ältere einheimische Frau kostenlos Tee ausschenkt. Nach einem kurzen Plausch mit der netten Dame geht es weiter durch unberührte Natur. Wir erreichen den höchsten Punkt des Magome-Pass. Von dort aus schlängelt sich der teilweise mit Natursteinen gepflasterte Weg gemütlich in das Tal bis nach Tsumago hinab. Das Ziel unserer Wanderung, der kleine Ort Tsumago, ist noch authentisch-historischer und gemütlicher als Magome. Die engen Gassen werden von alten Geschäften und Lokalen in traditioneller Holzbauweise gesäumt und geben einen lebendigen Eindruck vom früheren Leben in dieser Gegend. In Tsumago steht noch eines der historischen Gästehäuser entlang des Nakasendo, „Waku-Honjin“ genannt, mit einem sehenswerten Museum.

Im Café „Kojitsu“ unterhalten wir uns bei einem Eiskaffee mit dem Besitzer. Er erklärt, dass der Ort in den 1960ern und 1970ern restauriert wurde und man damals beschlossen habe, dass kein Grundstück mehr verkauft oder vermietet werden soll. So konnte sich der Ort seinen ursprünglichen Charakter bewahren.

Von Nagiso bringt uns der Shinano Express nach Nagoya zurück. Der Kontrast zwischen dem „geschichtlichen Japan“ auf dem Nakasendo und dieser modernen Großstadt mit fast 2,5 Millionen Einwohnern wirkt geradezu unwirklich.



Informationen

en.visitkiso.com



Downhill

MTB auf den Yamabushi und Hakuba Trails



6 In den Bergen oberhalb von Matsuzaki auf der Halbinsel Izu wartet ein Downhill-Leckerbissen mit einem Happy End am Meer. Die „Yamabushi Trails“ folgen alten Köhlerpfaden und führen durch Halfpipes aus dem 17. Jahrhundert. Die nahmen wir unter die Stollenreifen.

Was für ein Setting! Du stehst auf dem bewaldeten Bergrücken, unter dir die Felsküste der Suruga Bay. Helm auf, Protektoren festgezogen, Handschuhe an und den Hang hinunter, den Guides von Yamabushi Trail Tour hinterher. Downhill, acht Kilometer, 800 Höhenmeter. Ein Rausch, der erst am Pazifischen Ozean endet. Oder du trittst noch etwas in die Pedale, um dich am Iwachi Beach in den warmen Pazifik und danach ins Thermalwasser des „Heiroke Jizou Rotenburo“ zu stürzen.

Die dichten Wälder auf der Halbinsel Izu sind uralt und bekannt für die wilden Bergkirschbäume („Yamazakura“). Diese Bergwälder lieferten seit dem 8. Jahrhundert den Rohstoff für die Köhlerei-Wirtschaft in der Region. Diese erlebte ihre Blütezeit vom 17. bis ins 19. Jahrhundert, als Izu den Brennstoffbedarf der Hauptstadt Edo, des heutigen Tokio, deckte.

Mit Beginn des Erdölzeitalters verschwanden die Köhlereien und die jahrhundertalten Pfade und Schlittenwege wucherten zu und verfielen. Bis eine Handvoll Radverrückter um Junichiro Matsumoto, der als Koch in der nahe gelegenen Stadt Nishi Izu arbeitete, 2013 das Potenzial entdeckte, die Wege wieder instand setzte und

alte Bodhisattva-Skulpturen freilegte. Die Biker taufte ihr Projekt Yamabushi Trails, in Anlehnung an die „Bergmönche“.

Aktuell gibt es 40 Kilometer mit unzähligen Halfpipes, kurvigen Hohlwegen, die zu Wallrides einladen, und scharfen Switchbacks. Die Rides erlebt man auf den begehrten geführten Touren. Anfänger bekommen ein Techniktraining, bevor sie sich in den „Fun Ride“ auf einer früheren Forststraße mit ein paar Halfpipes stürzen.

Die Single Trails an steilen Hängen erfordern gute Fahrtechnik. Für Tomomi Nishikubo, einen populären MTB-Influencer, sind es „Japans beste Trails“, wegen der vielen Dirt Jumps und Switchbacks. Da die Trails auch über private Grundstücke führen, gelten einige Regeln. So ist das Pflücken von bunten Herbstblättern, das Sammeln von Blumen, Pilzen und wildem Berggemüse („Sansai“) nicht erlaubt.

„Epic Ride One“ ist acht Kilometer lang, führt einen langen Grat entlang und schlängelt sich 800 Höhenmeter hinunter ans Meer. „Epic Ride Two“ ist mit neun Kilometern die längste Variante und führt durch besonders viele halfpipeartige Passagen und über 670 Höhenmeter hinunter zum Meer.

Die Suruga Bay ist enorm fischreich, deshalb bietet Yamabushi Trail Tour auch Kajak-Angeltouren an, bei denen man unter anderem Seebrassen, Makrelen, Bonitos und Flunder fängt.

Wer keine Lust auf Angeln hat, findet wunderbares Seafood im Aal-Lokal „Miyoshi“ oder im „Shunkan Takeuchi“. Tipp: Tengusa-Algen aus Nishi Izu werden für ihre Frische und Qualität gerühmt. Tokoroten-Nudeln aus diesen Algen gelten als Superfood. „Matsuzaki eignet sich hervorragend zum Mountainbiken im Winter, weil wir weder Schnee noch Frost haben“, so Junichiro Matsumoto. Matsumoto stammt aus Yokohama und verbrachte Jahre mit Trekking- und MTB-Touren im Himalaya und in Südamerika, bevor er sich in Matsuzaki niederließ: „Die Nähe von Bergen und Meer hat mich angezogen. Von meinem Haus sind es fünf Minuten in die Berge, fünf Minuten ans Meer und fünf Minuten zum Fluss.“ Die schönste Jahreszeit für die Trails ist das Frühjahr, weil dann die wilden Bergkirschbäume blühen.

Die Stadt Nishi Izu selbst hat viele Schreine und Tempel zu bieten – und Häuser mit den extravaganten Namako-Mauern. Dieses „Seegurken“-Design aus Dachziegeln und Gips ist extrem feuerbeständig, regenfest und haltbar. Für Onsen-Fans gibt es einen Pflichtstopp, den „Sawada Koen Park Rotenburo“ auf einem Kliff hoch über dem Pazifik – und mit einem Meerblick, der seinesgleichen sucht.



Alpines Downhill-Mekka

In den Japanischen Alpen, 270 Kilometer von Tokio, wartet seit 2015 der Hakuba Iwatake Mountainbike Park auf Downhill-Fans. Vom 1.272 Meter hohen Gipfel des Iwatake geht's über 520 Höhenmeter bergab. Unten angekommen besteigt man die Seilbahn und der Spaß beginnt erneut. Anfänger fahren den 6.900 Meter langen Alps Downhill Course oder den 70 Meter langen Pump Track. Für mehr Adrenalin sorgt der anspruchsvolle Kamikaze Downhill Course. Miet-Fully ab ca. 65 Euro, Tagespass ab ca. 31 Euro.



Informationen

www.yamabushi-trail-tour.com
www.japan.travel/national-parks/things-to-see-and-do/cycling
www.nsd-hakuba.jp/iwatake_mtb_park/en

Die in den Bergen liegen ...

Yamabushi-Training

Shugendo wird oft als „Bergreligion“ bezeichnet, es ist aber eine Mischung aus Buddhismus, Schamanismus, Shintoismus und Daoismus.



7 Yamabushi heißen die Anhänger der synkretistischen Shugendo-Religion. Auch Touristen können deren „Reise der Wiedergeburt“ zu den drei heiligen Bergen „Dewa Sanzan“ antreten, in Tempeln übernachten und die Asketenküche genießen. Das wollten wir erleben.

Hunger? Wie wäre es mit Wildpilzen, Bambus, Beifuß, Pestwurz, Straußenfarn, Staudenknöterich, Farnkraut, wildem Shiso-Sesam und Akamizu-Nesseln? Solches „Berggemüse“ bildet die Basis der asketischen Shojin-Ryori-Küche der Yamabushi. So nennen sich die Anhänger des Shugendo. Sie streben danach, „in diesem Leben Buddha zu werden“.

Zentrum des Shugendo sind die „Drei Berge von Dewa“. Haguro-san (414 Meter), Gassan (1.948 Meter) und Yudono-san (1.500 Meter) verbindet die „Reise der Wiedergeburt“, eine spirituell wie landschaftlich betörende Pilgerroute.

Hinter dem Tempel Shozen-in schreiten wir durch das Tor Zuishin-mon und nehmen die mit 2.446 Stufen und zwei Kilometern längste Treppe Japans in Angriff. Hunderte bis zu 500 Jahre alte Zedern säumen den Weg. Nach gut zehn Minuten stehen wir vor der fünfstöckigen Pagode Gojunoto.

Nur wenige Schritte von der Pagode ragt Jiji-sugi, die auf gut 1.000 Jahre geschätzte „Opazeder“, mit ihrem gewaltigen Stamm in die Höhe.

Auf dem Gipfel erwarten uns der Schrein Sanjin-Gosaiden mit den Gottheiten der drei heiligen Berge. Und der Saikan: Der frühere Tempel versorgte Generationen von Yamabushi mit Shojin-Ryori-Küche und Schlafplätzen. Heute steht er Touristen in Form eines „Temple Stay“ offen (HP ab ca. 60 Euro).

Weiter geht unsere „Reise der Wiedergeburt“: Symbolisiert der Haguro-san Geburt und Gegenwart, steht der Gassan für den Tod. Der sechs Kilometer lange Aufstieg (600 Höhenmeter) dauert etwas mehr als zwei Stunden. Letzte Station unserer „Reise der Wiedergeburt“ ist der Yudono-san. Er steht für die Wiedergeburt und wurde von Kukai,

dem Gründer des Shingon-Buddhismus, zum heiligen Berg erkoren. Dort ist kein Schrein das Ziel der Pilger, sondern der heilige Felsen Goshintai, aus dem Thermalwasser fließt.

Zu Füßen des Gassan wird ein „Yamabushi Mountain Monk Training“ angeboten (ab 100 Euro zuzüglich Kosten für Sandalen und traditionelle Wäsche): Die Teilnehmer kleiden sich in weiße Shirosozoku-Roben, läutern Geist und Seele durch diverse Rituale, besuchen auf „geheimen“ Pfaden heilige Wasserfälle. Den Abschluss bilden ein Shojin-Ryori-Dinner und ein Feuerritual.

Wir übernachten in der „Sanrojo Mountain Lodge“, deren stilvoller, hölzerner Onsen mit heiligem Thermalwasser vom Yudono-san gefüllt ist. Die Nacht im Tatami-Zimmer mit Gemeinschaftsbad kostet inklusive Abendessen und Onsen ca. 65 Euro, ein authentisches und günstiges Erlebnis.



Informationen

www.yamabushido.jp

Yamabushi Training

www.yudonosan-stay.com/yamabushi

Temple Stay auf dem Yudono-san

www.yudonosan-stay.com

Unterwegs zum Ich

Pilgern auf dem Kumano Kodo

Der Kumano Kodo auf der Halbinsel Kii ist neben dem Camino de Santiago der einzige Pilgerweg, der UNESCO-Weltkulturerbe ist.



8 Auf dem Pilgerweg Kumano Kodo tauchen wir in Japans spirituelle Welten ein, sehen einige der schönsten Shinto-Schreine und buddhistischen Tempel und den heiligen Berg Koyasan.

Der Kumano Kodo auf der Halbinsel Kii ist neben dem Camino de Santiago der einzige Pilgerweg, der UNESCO-Weltkulturerbe ist. Er setzt sich aus fünf Pilgerwegen zusammen, von denen der „kaiserliche“ Kumano Sankeimichi Nakahechi der bekannteste ist. Und den nehmen wir unter die Sohlen.

Spirituelle Herzstücke des Kumano Kodo sind der heilige Berg Koyasan sowie Kumano Sanzan mit den Shinto-Schreinen Kumano Hayatama Taisha, Kumano Nachi Taisha und Kumano Hongu Taisha, den wichtigsten von landesweit 3.000 Kumano-Schreinen.

Seit über 1.600 Jahren koexistieren der originär japanische Shintoismus und der aus China importierte Buddhismus. Die Japaner folgen beiden spirituellen Schulen und interpretieren die vielen Shinto-Gottheiten als Manifestationen Buddhas. Für diese Symbiose stehen der Schrein Nachi Taisha und der angrenzende Tempel Seiganto-ji in Nachi-Katsuura. Zum wunderschönen Komplex gehören noch der 133 Meter hohe, heilige Wasserfall Ichi-no-taki, an dem uns die Gischt um die Nase weht, und ein heiliger, fast 900 Jahre alter Kampferbaum.

Der Pilgerweg Kumano Sankeimichi Nakahechi führt uns auf drei kontemplativen Wandertagen durchs grüne, bis 1.915 Meter hohe Gebirge Kii Sanchi. Er fasziniert auf Schritt und Tritt mit Spiritualität, der Ästhetik der Tempel und Schreine und landschaftlicher Schönheit.

Wir starten im Pilgerzentrum Takijiri-oji, eine Busstunde von der Stadt Kii-Tanabe. Erster Übernachtungsstopp ist nach vier Kilometern das oft in Nebel gehüllte Dorf Takahara. Dort steht der älteste Schrein des Kumano Kodo: Takahara Kumano-jinja aus dem Jahr 1544.



Nach einer Nacht in einem der duftenden Tatami-Zimmer der „Kirinotsato Takahara Lodge“ (HP ab 13.000 Yen), deren Onsen wir auch nach der nur kurzen Etappe sehr zu schätzen wussten, marschieren wir durch ausgedehnte Pinien- und Zedernwälder. Staunend stehen wir nachmittags vor dem Tsugizakura-ji: Um den Schrein stehen hohe, bis zu 800 Jahre alte Riesen-Zedern. Nach viereinhalb Kilometern erreichen wir Nonaka. Dort erfrischen wir uns an der Quelle Nonaka-no-Shimizu. Die dortigen mächtigen Ahornbäume bieten im Herbst spektakuläre Farbspiele, auf Japanisch: Momiji.

Am Folgetag sind es neun Stunden bis zum Schrein Kumano Hongu Taisha. Als Belohnung für unsere insgesamt rund 40 Kilometer auf dem Nakahechi wartet das entspannende Bad im „Yunomine Onsen“, ebenfalls Weltkulturerbe. Was für eine Wohltat für Muskeln und Bänder, nach gründlicher Reinigung coram publico im heißen Thermalwasser einzutauchen.

Am Folgetag steigen wir in den Bus und fahren über Gojo zum Koyasan, dem heiligen Berg des Shingon-Buddhismus. Dort, 50 Kilometer südlich von Osaka, zeigt sich ein einzigartiges Ensemble aus Tempeln und einem verzauberten Friedhof unter uralten Zedern. Der Haupttempel Kongobu-ji ist Kobo Daishi gewidmet, der sich 816 auf dem Berg niederließ und ein Zentrum des Shingon-Buddhismus aufbaute.



Von einst über 2.000 Tempeln stehen noch 117, bewohnt von 700 Mönchen. Und von Touristen: Knapp 50 Tempel bieten als „Shukubo“ die Möglichkeit, in Tatami-Zimmern zu übernachten und bei Morgenandachten dabei zu sein. Der einzige Shukubo-Tempel mit eigenem Onsen ist „Fukuchi-in“. Und genau deshalb haben wir uns dort eingebucht.

Abends gibt es feine, vegetarische Tempelküche in kleinen Portionen. Keine Ahnung, was wir genau mit gekreuzten Beinen auf der Tatami-Matte hockend essen, aber die puren Aromen und überraschenden Texturen sind ein Traum.

Stundenlang spazieren wir am nächsten Tag über moosbewachsene Steine auf dem Friedhof Okuno-in mit seinen 200.000 Gräbern von Generälen, Mönchen, Adligen, Unternehmern und Künstlern. Ganz am Ende steht das Mausoleum des Kobo Daishi.

Am entgegengesetzten Ende des Orts besichtigen wir noch den Kongobu-ji mit dem größten Zen-Steingarten Japans und den Tempelkomplex um die Konpon-Daito-Pagode. Dann steigen wir in den KIX-Koyasan Airport Express Bus, der uns für 2.000 Yen direkt zurück zum Kansai Airport bringt.



Informationen

www.tb-kumano.jp/en/kumano-kodo

Shukubo auf dem Koyasan

www.eng-shukubo.net

Sightbiking

Radtour auf dem Shimanami Kaido

Der Shimanami Kaido führt auf 70 Kilometern über sechs Inseln in der Seto Inland Sea von Japans Hauptinsel Honshu nach Shikoku.



9 Nach unserer Tour auf dem Radwanderweg Shimanami Kaido über die Inseln Mukaishima, Innoshima, Ikuchijima, Omishima, Hakatajima und Oshima sowie über fünfzig Brücken ist klar: Das ist einer der weltweit spektakulärsten Radwege!

Die Tour kann gut an einem Tag „erfahren“ werden, aber da es unterwegs so viel zu sehen gibt, sollte man eine Übernachtung einplanen. Räder mietet man in Onomichi oder in Imabari, den beiden End- bzw. Startpunkten des Shimanami Kaido.

Der Shinkansen bringt uns in 40 Minuten von Hiroshima zum Bahnhof Shin-Onomichi. Bei „Shimanami Rental Cycles“ holen wir die vorreservierten Räder ab (ab 2.000 Yen pro Tag). Onomichi ist bekannt für die gleichnamige Ramen-Variante, seine gepflasterten, filmreif schönen und steilen Altstadtgassen und die vielen Tempel. Die 25 schönsten Tempel verbindet der „Temple Walk“. Senkoji, der bedeutendste Tempel der Stadt auf dem gleichnamigen Aussichtsberg, wurde im Jahr 806 erbaut und ist mithilfe einer Seilbahn zu erreichen.

Eine kleine Fähre bringt uns nach Mukaishima, auf die erste der sechs Inseln, die wir passieren werden. Japan ist ein ebenso umsichtiges wie verkehrstechnisch perfekt organisiertes Land.



So bleibt auch beim Shimanami Kaido nichts dem Zufall überlassen: Eine blaue Linie auf dem Asphalt weist Bikern den Weg zum Ziel. Perfekt für Reisende ohne Japanisch-Kenntnisse!

Etliche Hotels, Cafés, Restaurants und Läden nehmen am Programm „Shimanami Cycle Oasis“ teil, das radfahrerfreundliche Angebote mit einem blauen Schild kenntlich macht. Dort finden sich Luftpumpen, Wasserhähne, WCs und Fahrrad-Parkplätze: In Japan darf man Fahrräder nicht einfach an der Straße parken, sondern muss sie auf Fahrrad-Parkplätzen abstellen. In vielen der teilnehmenden Hotels kann man die Räder sogar mit aufs Zimmer nehmen.

Der Radwanderweg ist bis auf ein paar leichte Steigungen und Rampen an den großen Brücken flach und erfordert nur wenig Fitness. Für Untrainierte gibt es auch zwei kürzere Varianten, bei denen man wieder am Ausgangspunkt in Onomichi ankommt. Natürlich kann man die gesamte Strecke an einem Tag absolvieren, das erfordert etwas Ausdauer und lässt weniger Zeit für Pausen.

Landschaftlich ist die Route ein Hochgenuss: kleine Dörfer, Reisfelder und wild-romantische Küstensenarien. Bei strahlendem Sonnenschein bietet sich hinter jeder Kurve ein fantastischer Ausblick auf die Seto Inland Sea und deren Inselwelt. Im „Seabridge“, einem modernen Café mit toller Architektur, genießen wir Lunch und guten Kaffee bei tollem Blick auf die Küste von Honshu.

Gestärkt fahren wir weiter bis zum Setoda Sunset Beach auf Ikuchijima. Dort schwimmen wir im Meer, das im Sommer bis zu 28 Grad warm wird. Danach checken wir auf der Insel Omishima, die auf halbem Weg liegt, im modernen, dezidiert radfahrerfreundlichen Hotel „Wakka“ ein, das auch ein Biker-Taxi und mobilen Pannenservice anbie-



tet. Zur Wahl stehen Cottages mit schönem Blick auf die Tatara Bridge und Ikuchijima, schicke Dome Tents sowie ein Schlaßsaal im Kapselhotel-Stil. Das Abendessen mit Blick aufs Meer schmeckt nach dem aktiven Tag im Sattel und im Meer umso besser. Wer es luxuriöser mag und mit dicker Brieftasche reist, bucht eine Nacht im 16 Kilometer entfernten, wunderschönen Ryokan „Azumi Setoda“ auf Ikuchi Island.

Am folgenden Morgen steht nach dem ausgiebigen Frühstück die zweite und letzte Etappe der „Tour de Shimanami“ an. Auf dem Weg nach Imabari legen wir ein Lunch-Stopp auf Oshima ein: Ein kurzer Abstecher bringt uns zum „Kita-Sushi“ in Miyakubocho Miyakubo (shimanami-kitazushi.com). Dort genießen wir Sushi in einer Qualität, die uns bisher nicht untergekommen ist.

Danach geht es wieder aufs Rad und nach Imabari auf Shikoku. Dort geben wir die Räder zurück und fahren ins Hotel in Matsuyama, mit zwei Tagen voll unvergesslicher Erlebnisse in einer atemberaubend schönen Landschaft im Gepäck.

Übrigens: Autofahrer in Japan agieren meist sehr rücksichtsvoll, beachten sollte man aber, dass Linksverkehr herrscht und man als Radfahrer beim Abbiegen nicht den Arm ausstreckt, das verstehen Autofahrer in Japan nicht und könnte fehlinterpretiert werden.



Informationen

www.shimanami-cycle.or.jp

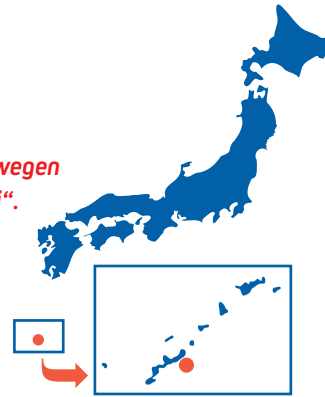
www.japan.travel/de/de/guide/shimanami-kaido

Tierisch schön!

Kajaking auf Okinawa



10 Die 150 Inseln Okinawas gelten wegen ihrer Strände als „Japans Hawaii“. Der pazifische Archipel ist aber auch ein Outdoor-Paradies mit Mangroven, Regenwäldern, Seekühen, Mantas, Walen und Riffen für Schnorchler.



Es quakt, zirpt, krächzt, raschelt, flötet und gurgelt ohne Unterlass aus dem Dickicht der Mangroven um uns herum. Vögel, Frösche, Grillen, Zikaden geben ihr Bestes. Der Klang amphibischer Urnatur in Dolby-Surround. Wer bei Flut paddelt, hat mehr Spielräume und Wasserwege, bei Ebbe fallen weite Bereiche trocken und man sieht, wie sich die Bäume mit knorrigen Wurzelstelzen im Schlamm festkrallen.

Die größten Mangrovenwälder Okinawas finden sich auf Iriomote, Ishigaki und im Yambaru National Park im Norden der Hauptinsel Okinawa. Dort kommen wir diesen spannenden Biotopen auf einer Kajaktour im Gesashi Bay Mangrove Forest nah. Nach überaus gründlichen Ausführungen zu Technik und Sicherheit dürfen wir in (oder besser: auf) die Seekajaks und paddeln los. Die Luftfeuchtigkeit im Sommer ist hoch, die Luft steht. Keine leichte Brise sorgt für Abkühlung. Die schwüle Wärme treibt den Schweiß aus den Poren. Gut, dass wir viel Trinkwasser dabei haben, das wir uns zur Kühlung über den Kopf kippen. Auf die Erfrischung im trüben Brackwasser verzichten wir: Dort leben neben dem Okinawa Mud Lobster auch Stachelrochen und Feuerwürmer.

Wer das Wasser scheut, erkundet im Gesashi Bay Mangrove Forest die Mangrovenwelt von Holzstegen und Plattformen aus. Nach der Seekajak-Tour stärken wir uns im Restaurant „Kunigami Minato Shokudo“ im Küstenort Kunigami-son. Dort genießen wir auf der Terrasse superfrisches, feinstes Sashimi von Thunfisch, Oktopus und Gelbschwanzmakrele. Die Mangroven-Kajaktour auf dem Hija



River (ab 6.000 Yen) im Süden der Insel kombinieren wir mit einem Besuch des Museumsdorfs Murasaki Mura und der Ruinen des Zakimi Castle. Viele Besucher kommen wegen Okinawas weißer Sandstrände: Emerald Beach, Furuzamami, Aragusuku, Tinu Beach. Aber Okinawa ist ein Natur- und Outdoor-Paradies erster Güte: In den Regenwäldern der Nationalparks Yambaru und Iriomote Ishigaki wachsen über 1.250 Pflanzenarten und es gibt endemische Tiere wie Okinawa-Ralle, Amami-Kaninchen oder Yanbaru-Skarabäus.

Der Besuch des weltweit zweitgrößten Aquariums in Motobu lässt erahnen, was Schnorchler und Kajakfahrer erwartet. Staunend stehen wir vor



den größten der 77 Tanks. Sie fassen bis zu 7.500 Tonnen Wasser. Majestätisch ziehen dort ein Walhai, Manta-Rochen, Delfine und Haie ihre Runden. Schnorchler dürfen nicht nur mit knallbunten Paintpot-Tintenfischen, Seeschlangen und Coconut Crabs rechnen, sondern auch – je nach Jahreszeit – mit den „Big Five“ des Meeres: Schildkröte, Seekuh, Walhai, Wal und Manta-Rochen. Auf Ishigaki Island, eine Flugstunde südlich (mit JAL oder ANA ab 145 Euro), steigen wir in die Flossen, setzen Maske und Schnorchel auf und stürzen uns in die bunte Unterwasserwelt vor dem Shiraho Beach auf der Ostseite der Insel. Dort gleiten wir im warmen Wasser schwerelos über die gut und gern fünf Fußballfelder große Kolonie blauer Korallen. Wobei wir anfangs kurz staunen, denn der Name ist irreführend: Von außen ist *Heliopora coerulea* eher graubraun, nur das Skelett ist blau. Das Blue Coral Reef liegt nicht tiefer als fünf Meter unter der Meeresoberfläche. 50 Fahrminuten trennen uns von Iriomote. Diese Insel ist zu 90 Prozent von Dschungel bewachsen



und lockt mit Abenteuern wie River-Trekking am Omija River oder Canyoning im Geta River – und der seltenen Iriomote-Wildkatze. Sie wird von den Insulanern poetisch „Funkelndes Etwas der Berge“ genannt. Die Krönung bildet die Übernachtung auf Baumwipfelhöhe im nachhaltig geführten und im Frühjahr 2021 auf der Hauptinsel eröffneten „Treeful Treehouse“ am Genka River. Das Öko-Resort bietet vier Zimmer im Haupthaus „AeroHouse“, im „Golden Trophy Treehouse“ und in einer Art Wohn-Ei sowie im über eine Wendeltreppe erreichbaren „Spiral Treehouse“. Jedes Treehouse wurde von einem anderen Designer entworfen, aber sie alle haben eines gemeinsam: Man ist ganz nah dran an der Natur, auch wenn man schläft.

Informationen

visitokinawajapan.com/de

Big Blubb

Schnorcheln vor Zamami Island

Das Meer rund um Zamami zählt mit Sichtweiten von über 30 Metern zu den weltweiten Rekordhaltern. Das macht den Archipel zu einem Schnorchelparadies.



11 Das sensationell klare, meist ruhige Wasser rund um Zamami Island ist mit Sichtweiten von 30 Metern perfekt für Schnorchel- und SUP-Exkursionen. Zwischen Januar und April ist Whale Watching angesagt. Dann bringen Buckelwale dort ihre Kälber zur Welt.

Unfassbar, mit welcher Grazie und Leichtigkeit die bis zu 30 Tonnen schweren Kolosse vor uns die Schwerkraft überwinden. Sie katapultieren sich meterhoch aus dem Wasser und lassen sich mit einem gewaltigen Splash auf dem Rücken ins Meer zurückfallen.

Nach ein paar Sprüngen (breaches) tauchen sie wieder ab, nicht ohne mit der gewaltigen Fluke Good-bye zu sagen. „Manchmal springen die Wale mit dem ganzen Körper aus dem Wasser“, erzählt unser Guide. Diese Luftsprünge der Buckelwale sehen verspielt aus, sind es aber nicht: Erst seit einigen Jahren wisse man, dass Wale so kommunizieren. Sie führen quasi Ferngespräche mit Artgenossen, die weiter als fünf Kilometer entfernt durch den Pazifik pflügen.

Nachdem sie sich in den fischreichen arktischen Gewässern der Beringsee Speck angefressen haben, machen sich die Nordpazifik-Buckelwale auf die 9.000 Kilometer lange Reise gen Süden, in die Gewässer um Zamami. Die 6.000 Yen für die zweistündige Whale Watching Tour sind gut angelegt, da in den Gewässern sehr hohe Chancen für Sichtungen bestehen.

Das Meer rund um Zamami, die größte Insel im Kerama-Archipel, und die über zwanzig Nachbarinseln zählt mit Sichtweiten von über 30 Metern zu den Weltrekordhaltern. Das Wasser hat auch im Winter selten unter 20 Grad. Das macht den Archipel, der zu Okinawa gehört, zum Schnorchelparadies. Auch wegen des großen Artenreichtums. Allein im 8.290 Hektar großen Keramashoto Coral Reef zählten Marinebiologen 248 Korallenarten. Rein in die Flossen, Taucherbrille auf, Schnorchel in den Mund und ab ins klare Wasser am 800 Meter langen Furuzamami Beach. Bei unserer Schnorcheltour sehen wir Riffbarsche, Clownfische, Fuchsgesichter, Halsband-Anemonenfische, Wimpel- und Leopard-Drückerrische.

Zu seinem Schutz ist das Riff entlang des Felsvorsprungs ins Meer Sperrgebiet und durch Bojen abgetrennt. Ama Beach drei Kilometer weiter im Westen von Zamami Island ist ein weiterer Spot für Schnorcheltouren.

Mit dem Mietrad fahren wir vom Furuzamami Beach hoch zum Takatsukiyama Observatory. Von dort öffnet sich ein toller Blick über das berauschende Blau des Meeres, die Bucht Agono-Ura, die Riffe und das tropische Grün.

Am Folgetag geht es aufs SUP, das wir uns von „Coco SUP“ holen. Seichtes, klares und oft ruhiges Wasser mit nur leichtem Schwell ist optimal für unsere SUP-Tour, bei der wir viele Fische, Rochen und Korallen, aber leider keine der hier lebenden Meerschilddrüsen, zu sehen bekommen.

Nach zwei Tagen verlassen wir Zamami Island leider schon wieder mit der Schnellfähre zurück nach Tomari Port auf der Hauptinsel Okinawa.



Informationen

www.tinyurl.com/zamami-island

Wissenschaftler folgerten aus Astproben, die Methusalem-Zeder Jomon Sugi sei mindestens 2.000 Jahre alt. Andere reden von über 5.000 Jahren.



Aus hartem Holz

Wanderung zum Jomon Sugi

12 *Jomon Sugi ist eine auf 2.000 Jahre geschätzte Japanische Zeder auf dem höchsten Berg der Insel Yakushima. Wer diese aus der Nähe bewundern will, hat zehn Stunden Wanderung vor sich.*

Die Sichelanne Jomon Sugi auf dem Mount Miyanoura ist alt. Wie alt sie genau ist, weiß aber niemand. Ist Jomon Sugi „nur“ 2.000 Jahre alt? Oder kommt der Baum der Gattung *Cryptomeria japonica* auf das Dreifache, wuchs sie vielleicht schon, als in China der Reisbau begann?

Der auf 1.292 Meter Höhe wachsende Jomon Sugi ist 25,3 Meter hoch, sein Stamm misst 16,4 Meter im Umfang. Japanische Wissenschaftler folgerten aus Astproben, dass Jomon Sugi mindestens 2.000 Jahre alt ist. Andere Schätzungen reden von über 5.000 Jahren. Seine Entdeckung 1968 führte dazu, dass die artenreichen Wälder der 60 Kilometer vor Kyushu liegenden Insel Yakushima unter Schutz gestellt und später zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt wurden. Diese Wälder und der Jomon Sugi sind unser Ziel. Ganz allein ist der Methusalem, dem wir auf einer Plattform nicht näher als 20 Meter kommen, nicht. Auf dem Weg zum Jomon Sugi passieren wir Baum-Promis wie Meoto Sugi, ein Baumpaar, das mit viel gutem Willen einem sich umarmenden Paar ähnelt, und Daio Sugi, ähnlich alt wie Jomon Sugi und einer der größten Bäume der Insel.

Zwei Routen, Kusugawa Trail und Arakawa Trail, führen zum Baum-Methusalem. Für unseren Hin- und Rückweg auf dem Arakawa Trail

rechnen wir mit neun bis zehn Stunden. Das ist zu schaffen und erspart uns die Übernachtung in der doch recht einfachen Hütte „Shin Takatsuka“.

Auf der ersten Teiletappe, dem acht Kilometer langen Anbo Trail, gehen wir entspannt die Schmalspurgleise einer früheren Holzfallerbahn entlang. Mehr Konzentration und Kondition fordert die nächste Etappe auf den drei Kilometern des Okabu Trail: Unbefestigt, nach dem Regen glitschige Holztreppe, oft sehr schmale Bohlenwege und einfachste, steile Leitern.

Wir kommen ins Schnaufen und Schwitzen im von Dunst und Nebelfetzen durchwaberten Wald, durch dessen Unterholz immer wieder Makaken preschen. Endlich stehen wir auf der Plattform gute 20 Meter unterhalb des wirklich knorrigten Baums, gemeinsam mit sehr vielen anderen Wanderern.

An der „Takatsuka“-Hütte füllen wir unsere Trinkflaschen wieder auf und treten zügig den Rückweg an: Wir müssen den Bus erreichen, denn zwischen



März und September ist privater PKW-Verkehr zum Start am Arakawa Trailhead verboten, es verkehren nur Busse vom und zum Yakusugi Museum. Dieses empfinden wir mit seiner spektakulären Fassade eher als Hommage an den Brutalismus als an alte Bäume. Wir steigen in den Mietwagen und fahren vom Museum in Richtung Taino River.

Die Insel Yakushima ist einer der regenreichsten Orte Japans, dem „35 Regentage im Monat“ nachgesagt werden. In den Bergen fällt bis zu zehn Meter Regen pro Jahr, an der Küste sind es drei. Ein Wunderwerk, das die Wassermassen aus hartem Granit geschliffen haben, sind die Fälle von Senpiro-no-Taki mit 60 Meter Fallhöhe. Nicht weit entfernt liegt der noch höhere Wasserfall Oko-no-Taki.

Zum Abschluss ist natürlich wieder warmes Wasser angesagt. Onsen Time! Wir fahren zwölf Kilometer nach Westen zum „Hirauchi Kaichu Onsen“, einem mehr als außergewöhnlichen Rotenburo: Diese kleine, einfache, um die 45 Grad warme Quelle bietet einen Mix aus Meer- und Schwefelwasser. Außer ein paar wackeligen Bambusgeländern und einfachen Becken direkt im Uferfels, in denen Frauen und Männer gemeinsam baden, keine Infrastruktur. Aber die Lage direkt am respektive im Meer ist einmalig. Der Onsen ist bei Flut nicht erreichbar. Baden kann man nur zwei Stunden vor und nach der Ebbe.

37 Kilometer weiter nordwestlich liegt der kilometerlange, blendend weiße Sandstrand Nagata-Inakahama, Japans größter Nistplatz für Meeresschildkröten, die zwischen Mai und Juli dort zu Dutzenden ihre Eier im Sand vergraben. Strandläufer sollten äußerste Vorsicht an den Tag legen, um keine Gelege zu zerstören.



Informationen

www.town.yakushima.kagoshima.jp/en
www.japan.travel/national-parks/parks/yakushima



IMPRESSUM

Herausgeber:

Japanische Fremdenverkehrszentrale
Kaiserstr. 11, 60311 Frankfurt am Main
Tel.: +49 (69) 20353, Fax: +49 (69) 284281

Gestaltung und Produktion:
neusta Grafenstein GmbH
www.neusta-grafenstein.de

Texte: Peter Pfänder, Chris Wagner (Recherche)

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Stand: November 2022

Bildnachweis:

Titelbild: © takahiro_taguchi/Unsplash.com
Alle Fotos © JNTO Library, außer
Yamabushi Trail: S. 2, 20, 21; Yamabushido.jp:
S. 24, 25; OCVB: S. 34/35, 36/37, Setouchi:
S. 31, 32/33; Freepik.com: S. 7, 12/13, 16/17,
18/19, 19, 35, 36/37; Shutterstock.com: U2,
S. 14/15, 16 o.r., 30/31; Unsplash.com:
S. 10/11, 26/27, 27, 40/41, U4

TO: 2293-005-2212

Das Japan Outdoormagazin ist urheberrechtlich geschützt. Jede urheberrechtliche Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung der Japanischen Fremdenverkehrszentrale unzulässig und strafbar. Alle Informationen sind unverbindlich. Für genannte Produkte, Preise, Leistungen, eventuelle Druckfehler und Irrtümer kann keine Haftung übernommen werden.



