



Tōhoku

Produced by
Lonely Planet for JNTO



Nord-Honshū (Tōhoku)

Vorwort

Selbst Besuchern, die schon in Japan waren, ist die Region Tōhoku, die den nördlichen Teil der Hauptinsel Honshū umfasst, oft gänzlich unbekannt. Dabei findet man hier all das, was Japan so faszinierend macht, und zudem ohne Besuchermassen. Bis vor kurzem war der Norden Honshūs tatsächlich schwierig zu bereisen – die öffentlichen Verkehrsmittel waren nicht so gut ausgebaut wie im südlichen Teil von Honshū, und auch die englischsprachige Ausschilderung ließ noch zu wünschen übrig. Dies alles ist nun im Vorfeld der Olympischen Sommerspiele in Tokio 2020 in Angriff genommen worden.

Tōhoku begeistert mit großartigen Landschaften wie den Heiligen Drei Bergen Dewa Sanzan in Yamagata, der berühmten Bucht von Matsushima nahe der Stadt Sendai, oder mit der Mondlandschaft um den Vulkan Osorezan. Für kulturell Interessierte bieten die UNESCO Weltkulturerbe-Stätten von Hiraizumi einen Einblick in vergangene Feudalzeiten. Zahlreiche Feste wie das berühmte Nebuta Matsuri in Aomori oder das Reiter-Festival Soma Nomaio locken jedes Jahr zigtausende Besucher in die Region.

Kurz: es gibt hier Vieles zu entdecken in einer bisher wenig besuchten Region Japans. Das findet inzwischen auch Lonely Planet: für das Jahr 2020 steht Tōhoku an dritter Stelle unter den vom Lonely Planet an Top 10 gesetzten Regionen weltweit. Mit diesem Booklet möchten wir Ihren Appetit wecken – schauen Sie selbst, was Tōhoku Ihnen alles zu bieten hat!

Viel Freude beim Entdecken wünscht Ihnen das JNTO Frankfurt-Team!

Kontaktieren Sie uns gerne, wenn wir Ihnen bei den Reisevorbereitungen helfen können:

Japanische Fremdenverkehrszentrale JNTO
Kaiserstraße 11, D-60311 Frankfurt

(069) 20353, fra@jnto.go.jp
<https://www.japan.travel/de/de/>



QR-Code für die Official Japan Travel App

2 übersichtliche Kapitel

1

TŌHOKU

Alle Ziele auf einen Blick

Detaillierte Beschreibungen und Karten sowie Autorentipps.

➔ 3

2

JAPANREISE

8 Tage

Samurai und Berggötter in Tōhoku.

➔ 39

Auf einen Blick

Mit diesen Symbolen sind wichtige Kategorien leicht zu finden:

 Sehenswertes

 Schlafen & Essen

 Aktivitäten

 Praktisches & Transport

 Feste & Events

Diese Symbole bieten hilfreiche Zusatzinformationen:

 Telefonnummer

 Öffnungszeiten

 WLAN

 Familienfreundlich



Nord-Honshū (Tōhoku)

Inhalt ➔

Sendai	7
Tōno	17
Aomori	19
Hirosaki	21
Dewa Sanzan	33
Aizu-Wakamatsu	35
Bandai-Plateau	37

Auf nach Nord-Honshū!

Hinter Tokio erstreckt sich Tōhoku (東北; „Nordosten“) mit den Präfekturen Miyagi, Yamagata, Iwate, Fukushima, Akita und Aomori, wo Eismonster und Flussskollen lauern (hoffentlich aber nicht in den Onsen). An der Westküste liegt die Präfektur Niigata-ken, ein Ski- und Wanderparadies mit der rauen, entlegenen Insel Sado-ga-shima.

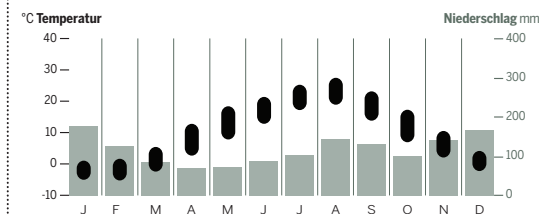
Drei Nationalparks mit dichten Bergwäldern, aktiven Vulkanen und Küstenstimpfen bieten ganzjährig Outdooraktivitäten, während die spektakulären Kraterseen Tazawa-ko und Towada-ko Sommerurlauber anziehen. Das stilvolle Sendai ist perfekt für alle, die unkompliziert Großstadtluft schnuppern wollen.

An zahlreichen Orten findet man eine lebendige traditionelle Kultur, und in Städten wie Hiraizumi und Kakunodate gibt's noch zahlreiche Bauwerke aus der Feudalzeit.

Die Region hat stark unter dem Erdbeben und Tsunami von 2011 gelitten, und obwohl in einigen Küstenregionen entlang des Sanriku Kaigan der Wiederaufbau noch im Gange ist, nehmen sie gern Gäste in Empfang.

Reisezeit

Aomori



Dez.–Feb. Skifahren, prächtige Winterfeste und stimmungsvolle verschneite Onsen-Dörfer.

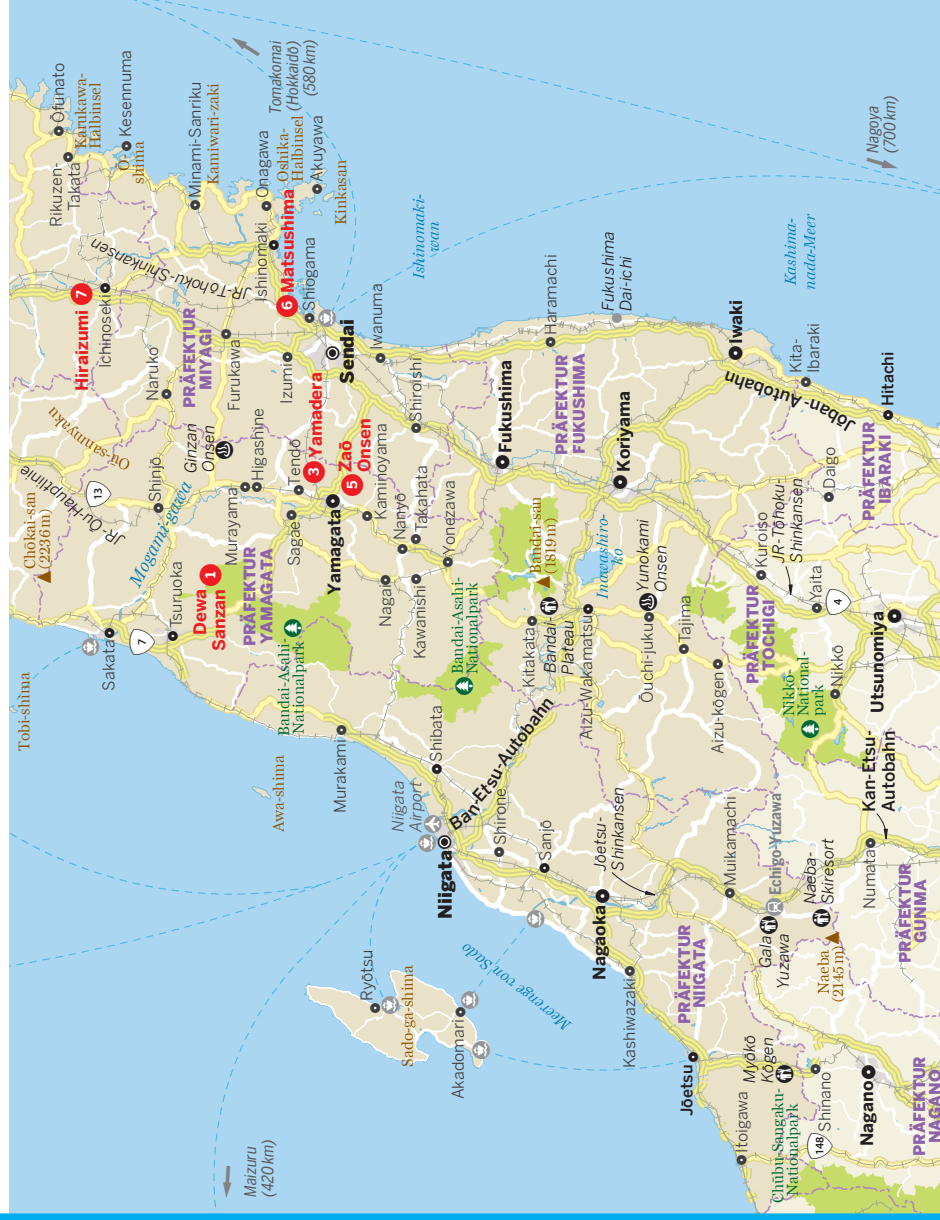
Juni–Aug. Im trockenen Hochsommer locken Gourmetfeste, Kulturfestivals und tolle Vegetation.

Sept.–Okt. Foto- und Naturfans kommen her, um die spektakuläre Laubfärbung zu erleben.

Highlights

- 1 Dewa Sanzan**
(S. 33) Auf den dicht bewaldeten heiligen Gipfeln den Spuren der *yamabushi* (Bergmönche) folgen.
- 2 Kakunodate**
(S. 27) Durch die breiten, von Kirschbäumen gesäumten Straßen aus der Feudalzeit schlendern.
- 3 Yamadera**
(S. 30) In die Fußstapfen des Dichters Matsuo Bashō treten und die 1000 Stufen zu diesem Bergtempel erklimmen.
- 4 Nyūtō-Onsen**
(S. 29) Alle Sorgen vergessen in den heißen Quellen der Berge über Tazawa-ko.
- 5 Zaō-Onsen**
(S. 32) In der schönen Onsen- und Skistadt den Eismonstern ausweichen.

- 6 Matsushima**
(S. 11) Ein Wochenende in dieser wunderschönen Küstenstadt verbringen.
- 7 Hirazumi**
(S. 13) Die goldene Pracht der unberührten UNESCO-Welterbestätte erkunden.



Geschichte

Tōhoku ist schon mindestens seit der Jōmon-Periode (13 000–400 v. Chr.) besiedelt. Doch die ersten historischen Dokumente stammen aus dem 8. Jh. n. Chr., als die neu gebildete Zentralregierung in Nara Generäle anwarb, um das hier heimische Volk der Emi-shi zu unterwerfen. Bis Mitte des 9. Jhs. hatte das Kaiserreich das damalige Michinoku (wörtlich „das Land hinter dem Ende der Straßen“) mühsam unter seine Kontrolle gebracht.

Im 11. Jh. gründete der Ōshu-Fujiwara-Clan eine kurzlebige Siedlung bei Hiraizumi, von der es hieß, dass ihre Pracht es mit der von Kyoto aufnehmen konnte. Doch es war der Krieger und Herrscher Date Masamune, der die Region im 17. Jh. bekannt machte. Er verwandelte das Fischerdorf Sendai in die Hauptstadt eines mächtigen Reiches. Seine Nachfahren herrschten, bis die Meiji-Restauration dem Feudalsystem und dem Einfluss Tōhokus ein Ende setzte und die kaiserliche Kontrolle wiederherstellte.

Die Küste am Japanischen Meer, die mit reichen Schwemmlandebenen gesegnet ist, wurde ein landwirtschaftliches Zentrum, das die kaiserliche Hauptstadt mit Reis versorgte und dadurch an Einfluss gewann. Auf der Pazifikseite war die Landwirtschaft weniger produktiv, die Küste felsig, windgepeitscht und schwer zu erreichen. Diese Isolation und das harte Leben prägte eine starke Mentalität der Beharrlichkeit und des Durchhaltevermögens.

Nationalparks

Der **Bandai-Asahi-Nationalpark** (磐梯朝日国立公園), der sich über die Präfekturen Fukushima, Niigata und Yamagata erstreckt, ist mit 1870 km² Japans drittgrößtes Schutzgebiet. Im Süden begrenzt die Bandai-Azumabergkette die Region, im Norden sind es die heiligen Gipfel der Dewa Sanzan.

Der **Sanriku-Fukko-Nationalpark** (三陸復興国立公園) zieht sich von Hachinohe in der Präfektur Aomori bis nach Kesennuma in der Präfektur Miyagi an der Pazifikküste entlang. Ihn prägen steile Klippen, donnernde Wellen und im Süden weit ins Meer ragende Landzungen und steinige Strände.

Weiter nördlich an der Grenze zwischen den Präfekturen Akita und Aomori birgt der 855 km² große **Towada-Hachimantai-Nationalpark** (十和田八幡平国立公園) eine riesige Wildnis mit Buchenwäldern, Vulkangipfeln, Kraterseen und alpinen Hochplateaus.

Ebenfalls an der Grenze von Akita und Aomori liegt die UNESCO-Welterbestätte **Shirakami-sanchi** (白神山地), ein Buchenurwald, der in Ostasien zu den letzten dieser Art zählt. Hier leben mehrere geschützte Arten wie der Asiatische Schwarzbär und der Steinadler.

i An- & Weiterreise

AUTO & MOTORRAD

Zwar ist es möglich, die abgelegenen Gebiete Tōhokus mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu bereisen, aber mit einem Mietwagen lässt sich diese Region besonders gut erkunden. Man sollte sich vergewissern, ob das Navi im Fahrzeug auf Englisch umgestellt werden kann, was heute meist der Fall ist. Geduld haben und *go-yukkuri* (sich Zeit nehmen) ist wichtig; die Geschwindigkeitsbegrenzung liegt in der Regel zwischen 40 km/h und 80 km/h.

Tōhoku hat ein gutes Netz aus gebührenpflichtigen Autobahnen und gut gewarteten Straßen, das in *romaji* (in lateinischer Schrift) beschildert ist. Hier herrscht viel weniger Verkehr als in Zentral-Honshū, allerdings liegen auch die Serviceeinrichtungen oft sehr weit auseinander. Zwischen November und April können Schnee und Eis zu Straßenschließungen führen.

BUS

Fernbusse verbinden viele der Großstädte, die auch mit der Bahn erreichbar sind. Regionale Buslinien fahren von diesen Städten aus in einige Urlaubsorte, die keinen Bahnhof haben. Das **Tōhoku Highway Bus Ticket** ermöglicht unbegrenzte Busfahrten in und zwischen den Präfekturen Aomori, Akita, Iwate, Yamagata, Miyagi und Fukushima. Es kostet für 4/7 Tage 10 000/13 000 ¥. Näheres findet man auf www.japanbusonline.com.

FLUGZEUG

Inlandsflughäfen befinden sich in Niigata, Sendai, Akita und Aomori.

ZUG

Tōhoku gilt zwar als abgelegen, hat aber eine gute Bahnbindung. Der Tōhoku-Shinkansen (Hochgeschwindigkeitszug) fährt von Tokio den ganzen Weg nach Norden bis zum Endbahnhof Shin-Aomori (am Stadtrand von Aomori), einige Züge fahren noch weiter bis Hokkaidō. Auf dieser Strecke liegen von Süden nach Norden folgende wichtige Haltestellen: Fukushima, Sendai, Ichinoseki (für Ziele in der Präfektur Iwate), Morioka und Hachinohe.

Von Morioka führt die Akita-Shinkansen-Linie über Tazawa-ko und Kakunodate nach Akita im Westen. In Fukushima zweigt die Yamagata-Shinkansen-Linie nach Yamagata ab. Der Jōetsu-Shinkansen fährt von Tokio über Echigo-Yuzawa nach Niigata.

Die JR-Tōhoku-Hauptlinie folgt weitgehend der Strecke des Tōhoku-Shinkansen. Regulare Regional- und Expresszüge fahren bis Morioka, danach geht's mit privaten Bahnunternehmen weiter.

An der Küste des Japanischen Meeres verkehren Limited-Express-Züge auf der JR-Inaho-Linie zwischen Niigata und Akita und halten unterwegs in Tsuruoka (dem Ausgangspunkt für Touren nach Dewa Sanzan) und Sakata.

An der Pazifikküste fahren JR-Züge bis nach Kesennuma an der Sanriku-Küste, von dort geht's mit Bussen und privaten Zügen weiter nach Hachinohe, das wieder ans shinkansen-Netz angeschlossen ist.

Auf der JR-Tōhoku-Linie fahren auch mehrere sogenannte „Joyful Trains“. Sie sind teuer, bieten aber große Panoramafenster und Speisewagen, in denen japanische Küche serviert wird. Zu diesen Zügen gehören z. B. der SL Ginga (S. 585), Tōhoku Emotion (S. 584), der Resort Shirakami (S. 605) und der Genbi Shinkansen (S. 624).

PRÄFEKTUR MIYAGI 宮城県

Wenn man von Süden kommt und die Präfektur Miyagi (宮城県; Miyagi-ken) erreicht, dann hat man die großen Städte weitgehend hinter sich gelassen. Die elegante Hauptstadt Sendai ist die Stadt in Tōhoku, in der am meisten los ist, besonders im Sommer; insgesamt ist sie aber ziemlich entspannt und stressfrei. Im Archipel um Matsushima gibt's einige großartige *ryokan* (traditionelle japanische Gasthäuser) mit Meerblick, die eine tolle Ausgangsbasis für die nach dem Tsunami erneuerte Küste am südlichen Ende der Sanriku-Küste sind. Akiu-Onsen und Naruko-Onsen sind zu Recht sehr beliebte Wochenendziele in den Bergen.

Schlafen

Sendai bietet die beste Auswahl an Hotels in Nord-Honshū. Auch in Naruko-Onsen gibt's eine breite Palette an ländlichen Unterkünften, während in Matsushima luxuriöse *ryokan* am Meer eine lange Tradition haben.

Sendai

 022 / 1,08 MIO.

Die Hauptstadt der Präfektur Miyagi, Sendai (仙台), ist eine geschäftige Regionalhauptstadt und das beliebteste urbane Zentrum

i JR EAST PASS

Der JR East Pass (www.jreast.co.jp) ist in zwei Varianten erhältlich: „Niigata & Nagano“ (18 000 ¥) und „Tōhoku“ (20 000 ¥). Beide ermöglichen unbegrenzte Bahnfahrten rund um Tokio und in den jeweiligen Regionen. Der East Pass ist billiger als der komplette JR Pass und gilt an fünf beliebig wählbaren Tagen innerhalb von 14 Tagen. Die Pässe kann man in JR-East-Reisebüros kaufen. Wenn man sie vor der Einreise nach Japan erwirbt, sind sie 1000 ¥ billiger; die Bestellaufträge tauscht man am Fahrkartenschalter des Bahnhofs Narita Airport oder in den JR-Reisebüros der größeren Bahnhöfe gegen den eigentlichen Pass ein. Den Pass dürfen nur Ausländer mit einem befristeten Besuchervisum erwerben; beim Kauf sind Reisepass und Visum vorzulegen. In JR-Bussen gilt das Ticket nicht.

Tōhokus. Tanabata Matsuri, eines der berühmtesten Feste Japans, lockt im Sommer unzählige Menschen auf die breiten, von Bäumen gesäumten Straßen. Auch das Ausgehviertel ist sehr beeindruckend für die kleine Stadt, und viele japanische Touristen besuchen die Sendai, um das Flair von Tōhoku zu erleben, bevor sie in die wilderen Regionen des Nordens weiterreisen. Sendai ist auch ein beliebter Ausgangsort für Touren zum südlichen Abschnitt der Sanriku-Küste sowie nach Yamadera und Ginzan-Onsen in der nahegelegenen Präfektur Yamagata.

Japaner assoziieren die Stadt vor allem mit ihrem Wohltäter, dem Samurai Date Masamune; sein Vermächtnis ist eine Burgruine, die in einer hübschen Gartenanlage steht.

Geschichte

Sendai, die Stadt der „1000 Generationen“, wurde 1600 von Date Masamune gegründet. Masamune, ein skrupelloser, ambitionierter *daimyō* (lokaler Herrscher), verwandelte sie in eine feudale Hauptstadt, die in großen Teilen Tōhokus die Handelswege, die Salzversorgung und die Getreidemühlen kontrollierte. Die Date-Familie regierte Sendai-Han, bis 1868 die Meiji-Restauration der Feudalzeit ein Ende setzte.



Sehenswertes

Die meisten Sehenswürdigkeiten sind mit dem Touristenbus Loope (S. 571) erreichbar.

★ Zuihō-den-Mausoleum HISTORISCHES GEBÄUDE (瑞鳳殿; ☎ 022-262-6250; www.zuihoden.com; 23-2 Otamaya-shita, Aoba-ku; Erw./Kind 550/200 ¥; ☺ Feb.-Nov. 9-16.30 Uhr, Dez.-Jan. bis 16 Uhr; ☑ Loope-Haltestelle 4) Date Masamunes Mausoleum thront majestätisch auf einem baumbestandenen Hügel über dem Hirose-gawa. Es wurde 1637 gebaut und im Zweiten Weltkrieg durch Bomben der Alliierten zerstört. Das neue Gebäude von 1979 ist eine exakte Nachbildung des Originals

und blieb dem prächtigen dekorativen Stil der Momoyama-Zeit treu.

Ruinen der Burg Sendai

(仙台城跡; ☎ 022-261-1111; 1 Kawauchi, Aoba-ku; ☑ Loope-Haltestelle 6, reguläre Bushaltestelle Sendai Jo Ato Minami) Hoch über der Stadt ragen die Überreste der Sendai-jō auf. Sie wurde 1602 von Date Masamune auf dem Aoba-yama erbaut und im Zweiten Weltkrieg von Bomben der Alliierten getroffen. Die gigantischen moosbedeckten Außenmauern, so stattlich wie imposant, blieben intakt, und von der Anlage eröffnet sich ein weiter Ausblick über die Stadt.

BURG

AKIU-ONSEN

Der herrliche Akiu-Onsen (秋保温泉) war der Lieblingskurort der Date-Familie. Die natürlichen salzhaltigen Quellen sollen Rückenschmerzen und Arthritis heilen. Hier bieten Dutzende Gasthöfe ihre Bäder Tagesbesuchern an.

Zwischen den Bädern kann man einen Spaziergang am Rand der **Rairai-Schlucht** (磊々峽; Rairai-kyō) unternehmen, einer 20 m tiefen Schlucht, die mitten durch das Dorf verläuft. Karten und eine Liste der Badehäuser bekommt man in der **Touristeninformation** (秋保温泉観光案内所; ☎ 022-398-2323; www.akiuonsenkumiai.com; Akiu Sato Center; ☺ 9-18 Uhr; ☎), die auch kostenlose Fahrräder verleiht (Kautions 1000 ¥). In den Hügeln im Westen der Stadt befindet sich der **Akiu-Wasserfall** (秋保大滝; Akiu Otaki), ein 6 m breiter und 55 m hoher Wasserfall, der zu den drei berühmtesten Wasserfällen Japans gehört. Man kann ihn von einem Aussichtspunkt aus bewundern oder in 20 Minuten hinunter zu seinem Grund wandern.

Von Haltestelle 8 des West-Busbahnhofs in Sendai fahren stündlich Busse nach Akiu-Onsen (840 ¥, 50 Min.). An den Wochenenden fahren zwei Busse am Tag weiter bis zum Akiu-Wasserfall (1100 ¥, 1½ Std.). Ansonsten kommt man mit einem der wenigen Busse vom Akiu Sato Center (670 ¥, 20 Min.) oder mit einem Leihfahrrad (hin & zurück 30 km) zum Wasserfall.

Feste & Events

Sendai Tanabata Matsuri

(仙台七夕まつり, Sternenfestival; www.sendaitanabata.com; ☺ 6.-8. Aug.) Sendais Tanabata Matsuri feiert eine chinesische Legende von zwei Sternen: Wega, die Tochter des Himmelsgottes, verliebte sich in den einfachen Hirten Altair. Der König missbilligte die Verbindung und schuf die Milchstraße, um die beiden zu trennen. Einmal im Jahr sollen Eltern ihre Flügel über das Universum ausbreiten, damit die Liebenden zusammenkommen können – traditionell am 7. Juli (nach dem alten Mondkalender).

Während des Festes sind die Straßen der Stadt mit bunten Fahnen geschmückt, es finden Paraden und kulturelle Vorführungen und zum Abschluss am letzten Abend des Festes ein gigantisches Feuerwerk statt.

Jōzenji Street Jazz Festival

(定禅寺ストリートジャズフェスティバル; www.j-streetjazz.com; ☺ 2. Wochenende im Sept.) Hunderte Straßenkünstler aus ganz Japan treten in den Straßen und Arkaden von Sendai auf. Unterkünfte ganz, ganz lange im Voraus buchen!

Praktische Informationen

Informationszentrum Sendai-Stadt (仙台市観光案内所; ☎ 022-222-4069; www.sentabi.jp; 2. OG, JR-Bahnhof Sendai; ☺ 8.30-19 Uhr) Die hilfsbereiten Mitarbeiter sprechen Englisch und geben Landkarten und Broschüren für ganz Tohoku aus.

KULTURELL

Internationales Zentrum Sendai (仙台国際センター; ☎ 022-265-2471; www.aobayama.jp; Aoba-yama, Aoba-ku; ☺ 9-20 Uhr) Englisch sprechende Mitarbeiter, eine Bibliothek mit internationalen Zeitungen und ein Schwarzes Brett.

BUS

Autobahnbusse fahren vor dem Ostausgang des Bahnhofs am **West Bus Terminal** ab und steuern größere Städte in ganz Honshū an. Tickets gibt's im **JR-Tōhoku-Buszentrum** (仙台駅東口バス案内所, Autobahnbus-Fahrgartenbüro; ☎ 022-256-6646; www.jrbustohoku.co.jp; JR-Bahnhof Sendai, Ostausgang; ☺ 7-19 Uhr) am Ostausgang des Bahnhofs.

FLUGZEUG

Vom Flughafen Sendai, 18 km südlich des Zentrums, starten Flüge nach Tokio, Osaka, Nagoya, Hiroshima, Sapporo und zu vielen anderen Zielen.

Die Sendai-Kūkō-Access-Linei verkehrt etwa alle 20 Minuten vom Flughafen zum Bahnhof Sendai (650 ¥, 25 Min.).

SCHIFF/FÄHRE

Vom Hafen Sendai-kō bietet **Taiheyo Ferry** (☎ 022-263-9877; www.taiheyo-ferry.co.jp) täglich eine Fährverbindung nach Tomakomai auf Hokkaidō (ab 7200 ¥, 15 Std.) und drei bis vier Fahren pro Woche nach Nagoya (ab 6700 ¥, 22 Std.).

Busse zum Sendai-kō (540 ¥, 40 Min.) fahren bis 18 Uhr an **Haltestelle 34** (Kaufhaus Sakurano).

ZUG

Der JR-Tōhoku-Shinkansen fährt mindestens stündlich zwischen Tokio und Sendai (ab 10 890 ¥, 1½-2 Std.) sowie zwischen Sendai und Morioka (ab 5940 ¥, 40 Min.-1¼ Std.).

Sendai Zentrum



Sendai Zentrum

Highlights

- 1 Zuihō-den-Mausoleum B4

Sehenswertes

- 2 Ruinen der Burg Sendai A4
3 Stadtmuseum Sendai A3
4 Sendai Mediatheque B2

Schlafen

- 5 Bansuitei Ikoiso A1
6 Hotel Foliage C3
7 Hotel Metropolitan Sendai D3
8 Minshuku Keyaki B2
9 Westin C3

Essen

- 10 Aji Tasuke B2
11 Gengo Chaya A3

- 12 Jiraiya B2
13 Ohisamaya D3
14 Santarō B2

Ausgehen & Nachtleben

- 15 Craftsman Sendai C2
16 Peter Pan B2
17 Sendai Coffee Stand B2

Shoppen

- 18 Kogensya B3

Transport

- 19 Bushaltestelle 34 D2
20 Busbahnhof JR Tohoku D3
Loople (siehe 22)
21 Toyota Rent a Car D3
22 Busbahnhof West D3

Außerdem verkehren täglich mehrere *kaisoku* (Schnellzüge) auf der JR-Senzan-Linie von Sendai über Yamadera (840 ¥, 1 Std.) nach Yamagata (1140 ¥, 1¼ Std.). Nahverkehrszüge verbinden

Sendai auf der JR-Senseki-Linie mit Matsushima-kaigan (410 ¥, 40 Min.); man sollte darauf achten, dass der Zug bis Takagi-machi fährt, sonst muss man in Higashi-Shiogama umsteigen.

DELIKATESSEN DES HOHEN NORDENS

In der Küche von Tohoku stehen einfache saisonale Genüsse im Vordergrund: die Früchte von Land und Meer. Zu den regionalen Delikatessen, die einem vielleicht begegnen, gehören die folgenden:

gyūtan (牛タン) Rinderzunge, auf Holzkohle gegrillt (Sendai)

jaja-men (じゃじゃ麺) flache Weizennudeln mit Gurkenscheiben, Misopaste und Hackfleisch (Morioka)

kamaboko (かまぼこ) Paste aus gedünstetem Fisch (Sendai)

kiritanpo-nabe (きりたんぼ鍋) gekneteter Reis, der um Bambusspieße gewickelt, dann über einem Holzkohlefeuer gegrillt und in einem Hühnereintopf mit Sojasoße und Gemüse serviert wird (Akita)

inaniwa udon (稲庭うどん) ungewöhnlich dünne Weizennudeln (Akita)

wanko-soba (わんこそば) All-you-can-eat-Nudeln (Morioka)

Die Präfektur Aomori ist berühmt für ihre Meeresfrüchte:

hotate (ホタテ) Jakobsmuscheln

maguro (まぐろ) Thunfisch: Den besten des Landes soll es im Dorf Ōma an der Spitze Honshūs geben.

uni (うに) Seeigel

Yonezawa-gyū (米沢牛) erstklassiges Rindfleisch aus Yonezawa

i Unterwegs vor Ort

Der Touristenbus **Loople** (www.loople-sendai.jp; eine Fahrt/Tageskarte 260/620 ¥) startet zwischen 9 und 16 Uhr alle 20 Minuten von der Haltestelle 15-3 am westlichen Busbahnhof und dreht eine praktische Runde im Uhrzeigersinn durch die Stadt.

Sendais einzige U-Bahn-Linie fährt von Izumi-chūō im Norden nach Tomizawa im Süden, kommt aber an keinem touristischen Highlight vorbei; eine einfache Fahrt kostet 200 bis 350 ¥.

Sehenswertes

Matsushima-kaigan, wo sich die Sehenswürdigkeiten befinden, ist eigentlich ein kleines Dorf, das sich vom Bahnhof aus leicht zu Fuß erkunden lässt.

Zuigan-ji

BUDDHISTISCHER TEMPEL

(瑞巖寺; www.zuiganji.or.jp; 91 Azachonai; Erw./Kind 700/400 ¥; ☺ April–Sept. 8–17 Uhr, Okt.–März kürzer geöffnet) Im Jahr 828 wurde Tōhokus schönster Zentempel gegründet, der Zuigan-ji. Die heutigen Gebäude erbaute Date Masamune 1606 als Familientempel. Die **Hondo** (Haupthalle) erstrahlt nach einer Restaurierung wieder in ihrer früheren Pracht. Besucher kommen an einer Reihe von Kammern aus dunklem Holz vorbei, deren goldene Türen mit erlesenen Pflanzen- und Tiermalereien verziert sind. In der Nähe präsentiert das herausragende **Seiryūden** (Tempelmuseum) mehrere gut erhaltene Kunstwerke der Date-Familie, darunter auch einige nationale Kulturgüter.

Der Tempel liegt 500 m nördlich des Bahnhofs Matsushima-kaigan.

Fuku-ura-jima

INSEL

(福浦島; 200 ¥; ☺ März–Okt. 8–17 Uhr, Nov.–Feb. 8–16.30 Uhr) Die 252 m lange rote Holzbrücke, die Fukuura-jima mit dem Festland verbindet, ist nicht zu verfehlen. Auf den schattigen Wegen unter heimischen Kiefern und

Matsushima

松島

☎ 022 / 14 420 EW.

Matsushima (松島) wird von japanischen Touristen aufgrund seines Status als eine der Drei Großen Sehenswürdigkeiten (Nihon Sankei) Japans stark romantisiert. Die Stadt wurde auch von dem Dichter Matsuo Bashō unsterblich gemacht, der ihre prachtvollen 260 pinienbedeckten Inseln besang, die von Wind und Meer gebeutelt eine Art Zen-Garten im Ozean bilden. Bei Sonnenuntergang oder Sturm herrscht eine fantastische Atmosphäre auf den Inseln. Das Hauptdorf selbst bietet schöne Tempel, eindrucksvolle ryokan, Meeresfrüchte-Lokale und eine idyllische Strandatmosphäre. Man sollte nicht im Hochsommer herkommen, weil dann die Touristenmassen nach Matsushima strömen.

durch einen botanischen Garten lässt sich eine angenehme Stunde verbringen.



Aktivitäten

Matsushima-wan

BOOTSTOUREN

(松島湾; www.matsushima.or.jp; Erw./Kind 1500/750 ¥; ☎9-15Uhr) Um eine Vorstellung von der Größe der Bucht zu bekommen und ihre vielen mit Kiefern bewachsenen Inseln zu betrachten, die wie Bonsais in einem riesigen Gartenteich zu schwimmen scheinen, kann man jede Stunde vom zentralen Fährpier eine 50-minütige Bootsfahrt beginnen. Zwischen April und Oktober ist auch eine längere Bootstour (2700 ¥, 1½ Std.) im Angebot, die bis nach Oku-Matsushima führt.



An- & Weiterreise

Auf der JR-Senseki-Linie fahren häufig Züge zwischen Sendai und Matsushima-kaigan (410 ¥, 40 Min.).

Die Sehenswürdigkeiten liegen am Bahnhof Matsushima-kaigan, nicht am Bahnhof Matsushima – was häufig verwechselt wird. Achtung: Matsushima erreicht man mit der Jōban-Linie, Matsushima-kaigan liegt an der Senseki-Linie.

Naruko-Onsen

鳴子温泉

☎0229 / 8000 EW.

Naruko-Onsen (鳴子温泉) ist einen schönen Tagesausflug oder Übernachtungstrip von Sendai aus wert. Die weitläufige ländliche Stadt ist für die eindrucksvolle Naruko-Schlucht bekannt. Viele Besucher machen eine entspannte Wanderung durch die 100 m tiefe Schlucht und nehmen danach ein Bad in einer der neun unterschiedlichen Thermalquellen der Region, die alle ihre eigene mineralische Zusammensetzung und daher verschiedenartige Heileigenschaften besitzen.

Mit dem Yumeguri-Ticket (1300 ¥), das im Touristeninformationszentrum verkauft wird, kann man die Bäder in mehreren Gasthöfen besuchen. Außerdem ist die Stadt für ihre *kokeshi* (traditionelle Holzpuppen) bekannt.



Aktivitäten



Taki-no-yu

ONSEN

(滝の湯; 84 Yumoto Narukonsen; 150 ¥; ☎7.30–22 Uhr) Das wunderbar stimmungsvolle hölzerne Badehaus hat sich in den letzten 150 Jahren kaum verändert und ist immer noch ein wahres Vergnügen. Aus *hinoki*-(Zypressen-)Kanälen strömt Wasser herein, das

verschiedene Elemente und Mineralien wie Schwefel, Natriumbikarbonat und Natriumchlorid enthält. Bekannt ist das Onsen vor allem für seine therapeutische Wirkung bei Bluthochdruck und Arterienverkalkung.

Naruko-Schlucht

WANDERN

(鳴子峡, Naruko-kyō) Die 100 m tiefe Schlucht nordwestlich von Naruko (Stadt) ist vor allem im Herbst spektakulär, wenn die Blätter ihre Farbe wechseln. Zur Zeit der Recherche waren wegen Landrutschs nur einige Abschnitte des Weges geöffnet. Karten und aktuelle Infos zur Situation erhält man in der Touristeninformation.

Einen zweiten Wanderweg erreicht man vom Bahnhof Nakayama-daira-Onsen aus, der nur eine kurze Fahrt vom Bahnhof Naruko-Onsen (180 ¥, 5 Min.) entfernt und auch über einen leichten, gut ausgeschilderten Wanderweg zugänglich ist. An einer Stelle kreuzt sich dieser Pfad mit einem 10 km langen Abschnitt der alten Fernstraße, über die einst der Haiku-Dichter Matsuo Bashō schritt und die jetzt ein Wanderweg ist.



Schlafen & Essen

Man kann gut in den Restaurants am Bahnhof essen oder das Café an der Touristeninformation besuchen. Wer vor Ort übernachtet: In den Unterkunftspreisen sind gute Mahlzeiten inbegriffen.

Praktische Informationen

Touristeninformationszentrum (鳴子観光・旅館案内センター; ☎0229-83-3441; www.naruko.gr.jp; ☎8.30–18 Uhr) Gleich vor dem Bahnhof. Hat Stadtpläne und eine Wanderkarte für die Naruko-Schlucht.



An- & Weiterreise

Der JR-Tōhoku-*shinkansen* zwischen Sendai und Furukawa (1620 ¥, 15 Min.) fährt stündlich, ebenso wie die Züge der JR-Rikū-tō-Linie zwischen Furukawa und Naruko-Onsen (670 ¥, 45 Min.). Die JR-Linie Tōhoku bietet regelmäßig Züge von Sendai über Kogota nach Furukawa (970 ¥, 1 Std.).

PRÄFEKTUR IWATE 岩手県

Die herrlichen Tempel Hiraizumis zählen zu den wenigen sichtbaren Überbleibseln aus der turbulenten Feudalgeschichte der Präfektur Iwate (岩手県; Iwate-ken), denn gibt's in Japans zweitgrößter Präfek-

DAS GROSSE OSTJAPANISCHE ERDBEBEN

Am 11. März 2011 um 14.46 Uhr Ortszeit traf ein Erdbeben der Stärke 9 die Ostküste von Tōhoku.

Das Große Ostjapanische Erdbeben (東日本大震災; Higashi-nihon Dai-shinsai), das stärkste Beben in Japan seit Beginn der Aufzeichnungen im frühen 20. Jh., zählt zu den fünf stärksten Beben, die je in der Welt registriert wurden. Der Boden wackelte unglaubliche sechs Minuten lang. Es spricht für das japanische Erdbebenwarnsystem, dass viele Menschen eine Minute vor dem Beben eine Warnung auf ihren Handys empfingen. Dieselbe Warnung stoppte auch automatisch Hochgeschwindigkeitszüge: Beides rettete unzählige Leben. Dank strenger Baubestimmungen brachte das Beben nur wenige Gebäude zum Einsturz.

Verwüstungen verursachte jedoch die 15 Minuten später folgende Tsunamiwelle, mit einer in manchen Gegenden bis zu 38 m hohen Brandung. Die Städte an der 500 km langen Küste von Sanriku Kaigan (S. 583) wurden komplett dem Erdboden gleichgemacht und über 15 000 Menschen verloren ihr Leben.

Reisen in der Region

Mehr als acht Jahre nach dem Tsunami zeigen die Wiederaufbauarbeiten in dieser wunderschönen Küstenregion, wie groß die Widerstandskraft und der Gemeinschaftsgeist der Japaner sind. Inlandtouristen unterstützen die Einwohner, indem sie die Region bereisen und hier Geld ausgeben; der Tourismus wird als eine der besten Möglichkeiten gesehen, die lokale Wirtschaft wieder anzukurbeln.

Das beliebte Matsushima, das teilweise durch eine der schönsten Buchten Japans geschützt ist, kam relativ unbeschadet davon, aber andere Dörfer hatten weit weniger Glück. Die Orte Oku-Matsushima, Ishinomaki, Minami-Sanriku Kamaishi, Ofunato und Rikuzen-takata wurden fast dem Erdboden gleichgemacht, aber es entstehen viele neue Gästehäuser, Onsen-Hotels, Restaurants und Gemeindetourismus-Initiativen, die den Überlebenden helfen, neuen Mut zu schöpfen und weiterzumachen.

Es ist eine geradezu lebensverändernde Erfahrung, mit einem Mietwagen an der Küste entlangzufahren und die Orte zu besuchen, die von der Katastrophe am meisten betroffen waren – viele Reisende zählen dies zu den Höhepunkten ihres Besuchs in Japan.

Der Zugverkehr kehrt immer weiter zur Normalität zurück, 2019 wurde die gesamte Strecke der Sanriku-Bahn von Ofunato bis Kuji wiedereröffnet.

tur vieles zu entdecken. Die verschlafenen Täler, zerklüfteten Küsten und hohe grüne Berge ziehen viele Wanderer und Naturliebhaber an, allen voran das Tōno-Tal, in dem zahllose Volkslegenden entstanden sind und wo Traveller noch einen Blick auf das inzwischen allzu seltene „verlorene Japan“ werfen können.

Seit dem Großen Erdbeben Ost-Japans haben sich die Küstengemeinden neu formiert und Leute, die mit dem Auto unterwegs sind oder die Geduld aufbringen, mit den langsamen Zügen zu reisen, werden mit herrlichen Sonnenaufgängen und viel Gastfreundschaft belohnt.



Schlafen

In Morioka und Ichinoseki (nahe Hiraizumi) gibt's einige Businesshotels, aber die meisten Traveller übernachten in den tradi-

tionellen *ryokan* und Gästehäusern im traumhaften Tōno-Tal.

Hiraizumi

平泉

☎0191 / 7800 EW.

Hiraizumi (平泉), Heimat der ersten UNESCO-Welterbestätte Tōhokus, ist eine schöne Stadt aus der Feudalzeit mit architektonischen Überresten von Bauwerken, die einst vom Ōshu-Fujiwara-Clan errichtet wurden, der im 12. Jh. hier herrschte und Gold abbaute. Die größte Attraktion der Stadt ist der Tempelkomplex Chūson-ji. Die Stadt ist den Prinzipien des Buddhismus geweiht und wurde bedachtsam in die natürliche Umgebung integriert. Obwohl feudale Konflikte schließlich zum Niedergang der alten Stadt führten, werden Traveller ihren dezenten Charme sehr reizvoll finden.

Präfektur Iwate



Geschichte

Hiraizumis Geschichte ist untrennbar verbunden mit dem Schicksal von Minamoto Yoshitsune, einem der berühmten tragischen Helden des Landes. Yoshitsune, ein großer Krieger, zog die neidvolle Verachtung seines älteren Halbbruders Minamoto Yoritomo (des ersten Shoguns Japans) auf sich und floh nach Osten, wo er 1187 schließlich in Hiraizumi Zuflucht fand. Dies lieferte Yoritomo den perfekten Vorwand für einen Angriff, was zur Niederlage des Ōshu-Fujiwara-Clans und zum Tod von Yoshitsune führte. Von den Tempeln in Hiraizumi soll Yoritomo so beeindruckt gewesen sein, dass er ihr Weiterbestehen gestattete, und es war das Kamakura-Shogunat (Militärregierung), das später den Bau der ersten Holzhalle zum Schutz der Konjiki-dō finanzierte.

Sehenswertes

★ Chūson-ji

(中尊寺; ☎0191-46-2211; www.chusonji.or.jp; Erw./Kind 800/300 ¥; ☾ März–Okt. 8.30–17 Uhr, Nov.–Feb. 8.30–16.30 Uhr) Der Chūson-ji-Komplex wurde 850 vom Priester Ennin gegründet und die Ōshu-Fujiwara-Familie vergrößerte die Anlage im 12. Jh. Dabei entstanden insgesamt 300 Gebäude und allein 40 Tempel. Doch das große Familienprojekt, ein buddhistisches Utopia zu errichten, währte nur kurz: Ein gewaltiger Brand zerstörte 1337 fast alle Bauten. Nur zwei der ursprünglichen Gebäude, die **Konjiki-dō** (金色堂, Goldene Halle) und das **Kyōzō** (経蔵; Sutra-Repository), stehen heute noch zwischen den neueren Bauwerken. Eine steile, von Zedern gesäumte Allee führt hinauf zu den Tempeln.

Als die funkelnde **Konjiki-dō** 1124 erbaut wurde, war sie mit ihren durchgängigen kunstvollen Lackarbeiten, Perlmuttintarsen und üppigen Vergoldungen ein innovati-

BUDDHISTISCHER TEMPEL

Hiraizumi



ves Meisterwerk der Heian-Epoche – und sie ist auch heute noch sehr eindrucksvoll. Unter den drei Altären werden die mumifizierten Überreste der Familie Ōshu Fujiwara aufbewahrt. Angesichts der Geschichte Hiraizumis wirkt es wie ein Wunder, dass die Konjiki-dō noch erhalten ist. Um das Schicksal nicht herauszufordern, befindet sich der Pavillon heute hinter Glas in einer feuerfesten Hülle.

Die angrenzende **Schatzkammer** (贄衛藏; Sankōzō) enthält die Särge und den Grabputz des Fujiwara-Clans – Schriftrollen, Schwerter und Ikonen, die aus lange verschwundenen Hallen und Tempeln hierhergebracht wurden.

Kyōzō, das zweite Originalbauwerk, ist ein schlichter Bau, der von Kishi Monju Bosatsu und den Vier Wärtern bewacht wird und in dem früher heilige Sutras und Artefakte gelagert wurden.

Hiraizumi

📍 Highlights

- 1 Chūson-ji A1

📍 Sehenswertes

- 2 Weltkulturerbezentrum Hiraizumi C3
3 Konjiki-dō A1
4 Kyōzō A1
5 Mōtsū-ji B4

🏠 Schlafen

- 6 Minpaku Hiraizumi C4

🍽 Essen

- 7 Kanzan-tei A1

Mōtsū-ji

(毛越寺; ☎0191-46-2331; Erw./Kind 500/300 ¥; ☾ April–Okt. 8.30–17 Uhr, Nov.–März 8.30–16.30 Uhr) Gleichzeitig mit dem Chūson-ji gründete der Priester Ennin im Jahr 850 den Mōtsū-ji, einst der größte und prächtigste Tempelkomplex in Tōhoku. Die Bauwerke sind

GARTEN

längst verschwunden, doch der sogenannte „Garten des reinen Landes“, der als Teil des geplanten buddhistischen Paradieses auf Erden angelegt wurde, blieb erhalten.

Weltkulturerbezentrum Hiraizumi MUSEUM (平泉文化遺産センター; 44 Hanadate; ☎9–17 Uhr) **GRATIS** Das bescheidene, freundliche Museum erzählt mithilfe von Ausstellungen und zahlreichen Exponaten vom Aufstieg und Fall Hiraizumis und wartet mit vollständigen englischsprachigen Erklärungen auf.



Aktivitäten

Geibi-Schlucht

BOOTSTOUREN

(梶鼻溪, Geibi-kei; 1600 ¥ pro Pers.; ☎8.30–16 Uhr) Singende Bootsmänner steuern ihre Passagiere in flachen Holzbooten den Satetsu-gawa hinunter und durch eine von hohen Kalksteinwänden gesäumte Schlucht. Die Touren dauern eineinhalb Stunden, etwa auf halbem Weg durch die Schlucht geht man für eine Weile an Land.

Die Geibi-Schlucht liegt 15 km östlich von Hiraizumi: Zwischen April und November fahren täglich vier Busse von Hiraizumi (500 ¥, 35 Min.) her. Außerdem verkehren *kaisoku* (Schnellzüge) auf der JR-Öfunato-Linie von Ichinoseki zum Bahnhof Geibi-kei (580 ¥, 30 Min.).



Schlafen & Essen

In der Stadt gibt's zwar einige Pensionen, die meisten Traveller kommen aber im Rah-

men einer Tagestour von Morioko oder Sendai aus her.

In der Nähe des Tempels befindet sich eine Ansammlung japanischer Restaurants für Touristen, die traditionelle japanische Küche servieren, nicht alle haben aber abends geöffnet.

Praktische Informationen

Touristeninformationszentrum 平泉町観光協会; ☎0191-46-2110; ☎8.30–17 Uhr) Liegt neben dem Bahnhof und hat englische Broschüren.

An- & Weiterreise

Auf der JR-Tōhoku-Linie pendeln stündlich Shinkansen zwischen Sendai und Ichinoseki (3500 ¥, 35 Min.). Alle ein bis zwei Stunden fahren auf derselben Strecke Nahverkehrszüge (1660 ¥, 2 Std.) der JR-Tōhoku-Hauptlinie und verbinden auch Ichinoseki und Hiraizumi (200 ¥, 10 Min.).

Von Ichinoseki nach Morioka fahren der JR-Tōhoku-Shinkansen (4120 ¥, 40 Min.) und futsū (Nahverkehrszüge; 1660 ¥, 1½ Std.) der JR-Tōhoku-Hauptlinie.

Unterwegs vor Ort

Zu den wichtigsten Stätten sind es etwa 30 Gehminuten vom JR-Bahnhof Hiraizumi. Alternativ kann man ein Fahrrad ausleihen (4 Std./1 Tag 400/900 ¥) oder mit dem Loop-Bus (einfach Erw./Kind 150/80 ¥, Mo–Fr 2-mal stündl., am Wochenende häufiger) fahren, der vor dem Bahnhof startet.

Tōno-Tal



Tōno-Tal

Sehenswertes

- 1 Gohyaku Rakan C3
- 2 Jōken-ji D2
- 3 Tōno Denshōen D2
- 4 Zentrum der Folklore und des Geschichtenerzählens Tōno A2
- 5 Stadtmuseum Tōno A2
- 6 Tsuzuki-ishi A3
- 7 Unedori-sama C3

Schlafen

- 8 Aeria Tohno A2
- 9 Kuranoya C2
- 10 Tōno Youth Hostel D2

Essen

- 11 Itō-ke A2

Ausgehen & Nachtleben

- 12 Tono Brewing B1

Tōno

☎0198 / 28 062 EW.

Das friedliche Tōno (遠野) erlebt gerade eine Renaissance bei Inlandtouristen, die ein Gegenstück zum hektischen Stadtleben suchen. Es bietet einen guten Einblick in das landwirtschaftliche Leben und erstreckt sich vor der Kulisse einer eindrucksvollen Bergkette. Seine berühmte Folklore, die Grundlage für zahlreiche Spukgeschichten über *yōkai* (Geister, Dämonen und Monster), gibt der Stadt eine faszinierende spirituelle Dimension. Allerdings sind die Sehenswürdigkeiten weit verstreut, sodass man für die Zeit seines Aufenthalts am besten ein Auto oder Fahrrad mietet.

遠野

Sehenswertes

Was Tōnos Reiz ausmacht, sind weniger die einzelnen Sehenswürdigkeiten als die Gesamtatmosphäre. Diese kann man gut auf einer Radtour (S. 581) erleben, unterwegs wird man viele Attraktionen sehen.

Zentrum der Folklore und des Geschichtenerzählens Tōno

MUSEUM

(とおの昔話村, Tōno Mukashibanashi-mura; ☎0198-62-7887; 2-11 Chūō-dōri; Erw./Kind 500/200 ¥; ☎9–17 Uhr) Das stimmungsvolle Museum befindet sich in dem restaurierten *ryokan*, in dem Yanagita Kunio seine berühmte Arbeit *Legenden aus Tōno* (S. 584) verfasste. Neben audiovisuellen Ausstellungen zu ein paar Legenden präsentiert es Gegenstände mit Bezug zu Yanagita. Es

gibt kaum englischsprachige Informationen, dennoch lohnt ein Spaziergang durch die restaurierten Gebäude.

i Praktische Informationen

Touristeninformationszentrum (遠野市観光協会; ☎ 0198-62-1333; www.tonojikan.jp; ☺ April–Sept. 8.30–19 Uhr, Okt.–März 8.30–17.30 Uhr; 📍) Gegenüber vom Bahnhof bietet das freundliche Personal Besuchern Fahrradverleih (1020 ¥ pro Tag), englische Karten und kostenloses Internet und kümmert sich auf Wunsch auch um Unterkünfte in der Region.

i An- & Weiterreise

Auf der JR-Tōhoku-Linie verkehren stündlich Züge zwischen Hiraizumi und Hanamaki (840 ¥, 45 Min.). Die JR-Kamaishi-Linie fährt von Hanamaki nach Tōno (840 ¥, 1 Std.) und weiter nach Kamaishi (840 ¥, 1 Std.). Die JR-Tōhoku-Linie führt von Hanamaki nach Morioka (670 ¥, 30 Min.).

Wer aus Sendai kommt, fährt mit dem Tōhoku-Shinkansen nach Shin-Hanamaki (5180 ¥, 1 Std.) und steigt dort in die JR-Kamaishi-Linie nach Tōno um (760 ¥, 45 Min.). Der Shinkansen verbindet auch Shin-Hanamaki und Morioka (3130 ¥, 11 Min.).

FAHRRADFahren in Tōno

In Tōno zieht ein wunderbar leichter Weg am Fluss viele Fahrradfahrer an (keine Sportkleidung nötig!). Die schöne Landschaft des Tōno-Tals wird Richtung Osten immer beeindruckender. Die meisten der unten beschriebenen Sehenswürdigkeiten liegen in diesem Tal verstreut. Sie zu suchen ist schon ein Teil des Vergnügens. Man leiht sich ein Fahrrad, holt in der Touristeninformation eine Karte und sollte etwas Entdeckergeist mitbringen. Die Welt der Sagen ist gut auf Englisch ausgeschrieben – was aber niemanden davon abhalten sollte, hin und wieder von den beschilderten Wegen abzuweichen und sich überraschen zu lassen, was einen dort erwartet.

Etwa 2,5 km südwestlich des Bahnhofs Tōno steht der **Unedori-sama** (卯子酉様; ☎ 0198-62-2111; Shimokumi-chō), ein Schrein, der helfen soll, einen Lebenspartner zu finden. Einer Legende zufolge begegnet man ihm, wenn man einen roten Stoffstreifen um eine der Kiefern bindet und dabei nur die linke Hand benutzt. In den Hügeln über **Gohyaku Rakan** (五百羅漢, 500 buddhistische Schüler) sind gespenstische moosbewachsene Skulpturen von 500 Schülern Buddhas zu sehen, die ein Priester anfertigen ließ, um die Seelen jener zu trösten, die 1754 bei einer Hungersnot starben. Die Skulpturen sind einzigartig – man sollte sich respektvoll verhalten.

Wer auf der Route 283 etwa 8 km weiter in Richtung Morioka fährt, kommt schließlich zum **Tsuzuki-ishi** (続石). Es ist unklar, ob die sonderbare Felsformation inmitten eines duftenden Zedernwalds auf natürliche Weise entstanden ist oder als Dolmen (prähistorisches Grab) errichtet wurde. Für den kurzen steilen Aufstieg wird man mit weiter Aussicht über das Tal belohnt, aber Vorsicht: In dieser Gegend sollen Bären – und hungrige Menschenfresser (S. 584) – umherstreifen!

Auf der anderen Seite der Stadt, ca. 5 km östlich vom Stadtzentrum, steht mit dem **Tōno Denshōen** (遠野伝承園; ☎ 0198-62-8655; www.densyoen.jp; 6.5–1 Tsuchibuchi, Tsuchibuchi-chō; Erw./Kind 320/220 ¥; ☺ 9–17 Uhr) ein weiteres altherwürdiges Bauernhaus, in dem sich heute ein kleines Kulturmuseum befindet. Sein Highlight sind die 1000 Oshira-sama-Götter aus Maulbeerholz. Ein paar Hundert Meter südöstlich vom Denshōen birgt der friedliche **Jōken-ji** (常堅寺; ☎ 0198-62-1333; 7.50 Tsuchibuchi, Tsuchibuchi-chō) eine Götterstatue der Obinzuru-sama. Hinter dem Tempel liegt der Teich **Kappa-buchi**, in dem sich Tōnos berühmteste Wassergeister (S. 584) tummeln. Es heißt, dass schwangere Frauen, die am Schrein beim Flussufer beten, viel Milch produzieren werden, wenn sie vorher ein brustförmiges Opfer darbringen. Daher ist der winzige Altar voller kleiner roter und weißer Stofftaschen, die meisten komplett mit Brustwarzen.

Alternativ kann man auch versuchen, den **Aragami Jinja** (荒神社; 21 Nakazawa, Aozasa-chō) zu finden, einen unglaublich fotogenen kleinen Schrein mitten in einem goldgelb leuchtenden Rapsfeld – eventuell muss man nach dem Weg fragen. Oder man geht weiter zum hübschen **Yamaguchi-Wasserrad** (山口の水車), das unter seinem strohgedeckten Dach einst zum Mahlen von Getreide diente und nun als Symbol für Tōnos Geschichte erhalten wird. Von dort sind es 12 km zurück zur Stadt.

LEGENDEN AUS Tōno

Zu Beginn des 20. Jhs. veröffentlichte der Schriftsteller und Gelehrte Yanagita Kunio (1875–1962) seine *Tōno Monogatari* (遠野物語; *Legends of Tōno*), eine Sammlung mit regionalen Volksmärchen. Die Geschichten basieren auf Interviews mit Sasaki Kyoseki, einem gebildeten Mann, der einer Bauernfamilie aus Tōno entstammte und sich an über 100 *densetsu* (regionale Legenden) erinnern konnte. Das Buch lenkte die Aufmerksamkeit einer ganzen Nation auf die mündliche Erzähltradition einer Region, die bis dahin fast vollständig ignoriert worden war. Wer die Gelegenheit hat, sollte sich vor dem Besuch der Gegend die (nur auf Japanisch und Englisch erhältliche) Sammlung besorgen.

Die skurrilen und wunderbaren Figuren und Situationen beruhen auf den Vorstellungen des Animismus, der allem, was existiert, auch Tieren und unbelebten Gegenständen, einen eigenen Geist zuschreibt. Für Tōno besonders wichtig ist die Geschichte von Oshira-sama. Sie beginnt mit einem Bauernmädchen, das tiefe Zuneigung zu ihrem Pferd entwickelt und dieses schließlich ohne Zustimmung ihres Vaters heiratet. Eines Nachts findet der Vater das Mädchen schlafend im Stall, zerrt das Pferd, außer sich vor Wut, hinaus in den Garten und tötet es. Daraufhin umklammert das verzweifelte Mädchen den Kopf des Pferds, und beide steigen gemeinsam als Geister in den Himmel auf und werden zu der Gottheit Oshira-sama.

Außerdem trifft man in den Geschichten auf Füchse, die eine andere Gestalt annehmen können, und *oni* (Menschenfresser), die in den Bergen hausen und verrirte Menschen fressen. Am bekanntesten sind aber die *kappa* (ja, sie waren die Inspiration für den Kappa Mountain in „Super Mario World“): schelmische Wassergeister mit dicken Panzern, schuppiger Haut und spitzen Schnäbeln, die allen möglichen Schabernack und Unheil anrichten. Tōnos zahlreiche *kappa* haben die unschöne Angewohnheit, ihren Opfern durch das Hinterteil die Gedärme herauszuziehen und ihr *shirikodama* zu verspeisen, einen mystischen Ball, den Menschen als Seele bezeichnen würden und die *kappa* als köstlich.

Unbedingt merken: *Kappa* lieben Gurken, also sollte man welche bereithalten – mit solcher Großzügigkeit könnte man sich eine Gnadenfrist erwirken. (Cleveren Sushiexperten wird auffallen, dass *kappa-maki* nichts anderes sind als Gurkensnacks.) Wer im Wald einen *kappa* trifft, sollte sich verbeugen. Die durch und durch japanischen *kappa* erwidern diese Geste, schütten dabei das in ihrem Kopf eingelagerte Wasser aus und werden vorübergehend machtlos. Eine Gefälligkeit werden *kappa* immer erwidern und sie verstehen sehr viel von Medizin, Landwirtschaft und Geschicklichkeitsspielen.

Ein Thema ist all den *Tōno-Monogatari*-Geschichten gemeinsam: der Kampf, mit den alltäglichen Problemen des ländlichen Lebens fertig zu werden.

Die Sennin-Tōge-Autobahn hat zwischen Tōno und Kamaishi Anschluss an die Straße 283, ideal für Ausflüge in die Küstenregion Sanriku Kaigai.

PRÄFEKTUR AOMORI

青森県

Traveller, die Nord-Honshū bereisen, fahren auf dem Weg zur Insel Hokkaidō oft ohne Zwischenstopp durch die Präfektur Aomori (青森県; Aomori-ken) hindurch. Wer extreme geografische Naturlandschaften – und nur wenige Touristen – sehen will, muss aber gar nicht so weit reisen. Man steigt aus dem Schnellzug, bevor er am Meer ankommt, mietet ein Auto und kann die akt-

förmige Shimokita-Halbinsel, die heiligen Vulkane rund um Osore-zan und die wilde und ursprüngliche Natur des verschneiten Hakkōda-Hochlands erkunden. Im Sommer sind auch die schönen Strände rund um den blauen Kratersee Towada-ko einen Besuch wert. Die frühere Hauptstadt Hirosaki ist eine stilvolle kleine Stadt mit einem hippen Zentrum und einem hübschen Park.

🛏 Schlafen

In Aomori und Hirosaki gibt's das größte Angebot an Unterkünften. In anderen Gegenden der Präfektur locken zahlreiche abgesehene Onsen-Hotels, besonders rund um den Towada-ko und Hakkōda-san.

Präfektur Aomori



Aomori

☎ 017 / 287 648 EW.

Im Norden der japanischen Hauptinsel befindet sich die ruhige Präfekthauptstadt Aomori (青森) mit einem sehr hübschen Hafenbereich und mehreren ausgezeichneten Museen. Viele Traveller machen hier einen kurzen Zwischenstopp, um die Wildnis von Hokkaidō zu erkunden, aber schlaue Wanderer nutzen den Ort als Ausgangspunkt, um die nur selten besuchte Präfektur zu erkunden. Die größte Attraktion Aomoris ist das Festival Nebuta im August, aber die Stadt hat auch das restliche Jahr über ein friedliches Küstenflair. In Aomori ist es im Sommer sonnig und kühler als im restlichen Japan, aber im Winter kann es superkalt werden.

青森

*** Feste & Events

Aomori Nebuta Matsuri

(青森ねぶた祭り; www.nebuta.or.jp; ☎ 2-7. Aug.) Zu Amoris Nebuta Matsuri ziehen Prozessionen mit spektakulär beleuchteten Festwagen durch die Stadt, begleitet von Tausenden singenden wilden Tänzern. Die Paraden starten bei Sonnenuntergang und dauern vier Stunden; am letzten Tag beginnt der Trubel schon gegen Mittag. Da dies eines der berühmtesten Feste in Japan ist, sollte man Unterkünfte lange im Voraus buchen.

🛏 Schlafen

In Aomori gibt's viele Business-Hotels, die meist nördlich am Bahnhof in der überdachten Shinmachi-Arkade liegen.

📍 Praktische Informationen

Touristeninformation im Bahnhof Aomori (青森市観光交流情報センター; ☎ 017-723-4670; www.city.aomori.aomori.jp; 1-1-25 Shinmachi;

☎ 8.30–19 Uhr) Hier kann man nützliche englischsprachige Karten und Broschüren über die Präfektur Aomori und die Stadt Aomori mitnehmen. Die Mitarbeiter sprechen Englisch. **Touristeninformation im Bahnhof Shin-Aomori** (あおもり観光情報センター; ☎ 017-752-6311; 140-2 Ishie Takama; ☎ 8.30–19 Uhr) Im 2. OG des Shinkansen-Bahnhofs; hier kann man alles zu Aomori und über die Weiterreise nach Hokkaidō im Norden erfragen.

📍 An- & Weiterreise

BUS

JR-Autobahnbusse verbinden Aomori mit Sendai (6000 ¥, 5 Std.) und Tokio (ab 9000 ¥, 9½ Std.). Der Ausstieg erfolgt an der **JR-Autobahnbus-Haltestelle** vor dem JR-Bahnhof Amori.

Stadtbusse nach Hakkōda (1100 ¥, 1 Std.) und Towada-ko (3090 ¥, 3 Std.) fahren von der Haltestelle 11 ab; die Fahrpläne richten sich stark nach der Saison und im Winter gibt's nur unregelmäßige Verbindungen. Siehe www.jrbustohoku.co.jp.

FLUGZEUG

Vom Flughafen Aomori, 11 km südlich vom Zentrum, gehen Flüge nach Tokio, Osaka, Sapporo und Seoul. Die Flughafenbusse sind auf die Starts und Landungen abgestimmt und fahren vor dem JR-Bahnhof Aomori von der Haltestelle 11 ab (700 ¥, 35 Min.).

SCHIFF/FÄHRE

Fähren der **Sii Line** (シライネ; ☎ 017-722-4545; www.sii-line.co.jp) starten mindestens zweimal täglich vom Fährterminal Aomori-ko Ryokaku Fune (青森港旅客船ターミナル) nach Wakinosawa auf der Shimokita-Halbinsel (2610 ¥, 1 Std.).

Tsugaru Kaikyō (津軽海峡; ☎ 017-766-4733; www.tsugarukaikyō.co.jp) betreibt ganzjährig täglich acht Fähren zwischen Aomori und Hakodate (ab 2020 ¥, 3½ Std.). Abfahrt ist am Fährterminal Aomori (青森フェリーターミナル) im Westen der Stadt, mit dem Taxi braucht man vom Bahnhof Aomori zehn Minuten dorthin (ca. 2000 ¥). Auch der Shuttlebus Nebutan Gō hält hier.

ZUG

Der Tōhoku-Shinkansen fährt etwa stündlich vom Bahnhof Tokio über Sendai und Morioka zur Endstation am Bahnhof Shin-Aomori (17 350 ¥, 3¼ Std.).

Futsū, Nahverkehrszüge der JR-Ōu-Hauplinie verbinden Aomori mit Shin-Aomori (190 ¥, 5 Min.) und Hirosaki (670 ¥, 50 Min.). Einige tokkyū (Expresszüge) der JR-Tsugaru-Linie pendeln auf derselben Strecke täglich zwischen Aomori und Akita (5400 ¥, 3 Std.).

Auf der JR-Tsugaru-Kaikyō-Linie verkehren stündlich tokkyū-Züge (Limited-Express-Züge) zwischen Aomori und Hakodate auf Hokkaidō

(3240 ¥, 2 Std.), die Fahrt führt durch den Seikan-Tunnel.

Ein täglicher *kaisoku*-Expresszug auf der JR-Ōminato-Linie verbindet Aomori mit Shimokita (2700 ¥, 1½ Std.). Alternativ kann man einen privaten Aomori-Tetsudō-futsū nehmen und in Noheji in den JR-Ōminato-Zug (2180 ¥, 1¼ Std.) umsteigen.

📍 Unterwegs vor Ort

Nebutan-Gō-Shuttlebusse (eine Fahrt/Tageskarte 200/500 ¥) drehen eine Runde durch die Stadt und kommen an den Bahnhöfen Shin-Aomori und Aomori, am Fährterminal Aomori und an den meisten Sehenswürdigkeiten vorbei. Sie fahren zwar nicht so direkt wie die städtischen Busse, sind aber die preiswerteste Art der Fortbewegung in der Stadt. Tickets kauft man im Bus oder bei einer der Touristeninformationen. Die Busse starten am **Aomori City Bus Terminal** (JR-Bahnhof Aomori) und halten unterwegs an mehreren Haltestellen.

Hirosaki

☎ 0172 / 172 400 EW.

Das überraschend hippe Hirosaki (弘前) ist eine geheimnisvolle historische Stadt, die zu Recht von sich behauptet, die Kulturhauptstadt der Präfektur zu sein – denn sie hat mehr zu bieten als die nichtssagende Hauptstadt, die nur einige Zugstationen weiter liegt. Hirosaki erstreckt sich vom Hintergrund des eindrucksvollen Iwakisan und hat eine junge, quirlige Atmosphäre, die über ihre feudale Vergangenheit unter dem Tsugaru-Clan hinwegtäuscht. Ihre halb ländliche Lage, gepaart mit wunderschönen Parks, einem prachtvollen Tempeldistrikt und weitverzweigten Gassen, in denen sich eine lebendige Geschichte entdecken lässt, sowie die schicken Modeboutiquen, Einraum-Bars und stilvollen Cafés hinterlassen einen bleibenden Eindruck.

📍 Sehenswertes

Fujita Memorial Garden

(藤田記念庭園; ☎ 0172-37-5525; 8-1 Kamishirogane; Erw./Kind 310/100 ¥; ☎ April–Nov. Di–So 9–17 Uhr) Dieses Haus mit Garten gehörte einmal der reichen Familie Fujita. Auch heute noch ist der beispielhaft gepflegte japanische Garten – der zweitgrößte in Tōhoku – eine Augenweide. Es ist ein Vergnügen, an den vielen Teichen und Wasserfällen vorbei und über die Brücken zu spazieren. Im Garten gibt's auch ein bezau-

弘前

IWAKI-SAN & SHIRAKAMI-SANCHI

Hoch über Hirosaki erhebt sich der heilige Iwaki-san (岩木山; Mt. Iwaki; 1625 m), der aus manchen Blickwinkeln sehr an den Fuji-san erinnert und manchmal zum Anfasen nah erscheint. Vom Bahnhof Hirosaki fahren täglich Busse zum **Iwaki-san-jinja** (岩木山神社; 720 ¥, 40 Min., April–Okt.), wo es Tradition ist, zuerst ein Opfer darzubringen, bevor man versucht, den Gipfel zu erklimmen. Der Blick von oben ist wunderbar! Hinunter führt ein anderer Weg am kleineren Gipfel des **Tori-no-umi-san** (鳥ノ海山) vorbei zum Dorf **Dake-onsen** (岳温泉). Von dort fahren sporadisch Busse zurück nach Hirosaki (1050 ¥, 1 Std.). Die gesamte 9 km lange Wanderung dauert etwa sieben Stunden.

Zum letzten Mal ausgebrochen ist der Iwaki-san im Jahr 1863.

Südwestlich des Iwaki-san liegt der **Shirakami-sanchi** (白神山), ein Urwald aus Kerkbuchen, der zum UNESCO-Welterbe zählt. Von der Bushaltestelle im Dorf Anmon Aqua führt ein einstündiger Weg in den Wald und zu den drei **Anmon-Wasserfällen** (暗門の滝; Anmon-no-taki), deren höchster 42 m hoch ist. Dieser Teil des Parks ist eine Pufferzone, die Besucher ohne Genehmigung betreten dürfen. Vom Busbahnhof Hirosaki fahren jeden Morgen zwei Busse zum Dorf Anmon Aqua (einfach/hin & zurück 1650/2470 ¥, 1 Std., Mai–Okt.) und am Nachmittag zwei zurück.

Wer einen dieser Ausflüge machen möchte, sollte sich bei den hilfsbereiten Mitarbeitern in der Touristeninformation Hirosaki (S. 596) nach Karten und Fahrplänen erkundigen.

berndes Teehaus und eine Villa im westlichen Stil aus der Meiji-Zeit, die heute ein Café (Dessert-Sets 770 ¥) mit samt Klavierflügel und hübscher Terrasse mit Gartenblick beherbergt.

Hirosaki-kōen

PARK

(弘前公園) Der weitläufige öffentliche Park ist ideal zum Picknicken. Im Lauf der Jahrhunderte hat er sich aus drei Burggräben entwickelt und ist heute mit mehr als 5000 ausladenden Kirschbäumen bepflanzt, die Ende April oder Anfang Mai blühen. In der Mitte der Anlage stehen die Ruinen der Burg Hirosaki-jō. Hier kann man wunderbar Rad fahren.

Apfelplantage

PARK

(リンゴ公園; ☎ 0172-36-7439; www.city.hirosaki.aomori.jp/ringopark; Shimizu Tomita Aza Terasawa 125; ☎ Apfelsaison Aug.–Nov.; 🍏) In der Apfelsaison ist ein Ausflug zu dieser immer noch aktiven Plantage mit königlichem Blick auf den Iwaki-san ein großer Spaß für die ganze Familie! Apfelfpflicktouren beginnen in der Erntezeit alle 30 Minuten. Man kann hier auch Fahrräder leihen, es ist aber wohl praktischer, mit einem Mietwagen oder ab dem Bahnhof mit dem Bus anzureisen. Nähere Informationen auf der Website.

Neputa Mura

MUSEUM

(ねぶた村; ☎ 0172-39-1511; 61 Kamenoko-machi; Erw./Kind 500/300 ¥; ☎ 9–17 Uhr) Hier können

Besucher die riesigen Neputa-Festwagen von Hirosaki bewundern und sich an der gigantischen *taiko* (Trommel) versuchen. Ausstellungen zeigen örtliches Kunsthandwerk. Das Zentrum liegt einen kurzen Fußweg von der Haltestelle Bunka Center des Dotemachi-Loop-Busses entfernt.

Hirosaki-jō

BURG

(弘前城; Erw./Kind 300/100 ¥; ☎ April–Nov. 9–17 Uhr) Im Herzen von Hirosaki-kōen stehen die antiken Ruinen der 1611 erbauten Burg Hirosaki-jō. Leider wurde sie nur 16 Jahre nach ihrem Bau von einem Blitz getroffen und brannte vollständig nieder. Zwei Jahrhunderte später wurde einer der Ecktürme wiederaufgebaut und beherbergt heute ein kleines Museum, in dem Samurai-Waffen ausgestellt sind.



Feste & Events

Schneelaternenfest auf der Burg Hirosaki

LICHTERFEST

(弘前城雪燈籠まつり; Hirosaki-kōen; ☎ Feb.) Im Hirosaki-kōen erhellen im Februar fünf Tage lang über 200 Schneelaternen und 300 Mini-Iglus die Winternächte.

Hirosaki Neputa Matsuri

PARADE

(弘前ねぶたまつり; ☎ 1.–7. Aug.) Während des berühmten Neputa Matsuri ziehen jeden Abend riesige beleuchtete Festwagen, begleitet von Flöten und Trommeln, durch die

Hirosaki



Hirosaki

Sehenswertes

- 1 Fujita Memorial Garden..... A2
- 2 Hirosaki-jō..... A1
- 3 Hirosaki-kōen..... A2
- 4 Neputa Mura..... B1

Schlafen

- 5 Dormy Inn Hirosaki..... B2
- 6 Ishiba Ryokan..... B2
- 7 Super Hotel Hirosaki..... C3

Essen

- 8 Kadare Yokochō..... B2
- 9 Kikufuji..... C2
- 10 Manchan..... B2
- 11 Rairai-ken..... A2

Ausgehen & Nachtleben

- 12 Cembalo..... B2
- 13 Robbin's Nest..... D3

Shoppen

- Tanaka..... (siehe 8)

Praktisches

- 14 Ekimae-Post Hirosaki..... D3
- 15 Postamt Hirosaki..... C2
- 16 Sightseeing-Informationszentrum Hirosaki..... B2
- 17 Touristeninformation im Bahnhof Hirosaki..... D3

Straßen Hirosakis. Das Fest symbolisiert die zeremonielle Vorbereitung auf eine Schlacht und verleiht den Empfindungen der Tapferkeit für das Bevorstehende und des Kummers über das Zurückliegende Ausdruck.

Praktische Informationen

Sightseeing-Informationszentrum Hirosaki

(弘前市立観光館; ☎ 0172-37-5501; www.en-hirosaki.com; 2-1 Shimoshirogane-chō; ☎ 9–18 Uhr) Befindet sich im Kankōkan (Tourismusbau). Man kann Fahrräder ausleihen und alle möglichen englischsprachigen Bro-

schüren mitnehmen. Hat auch ein Café und einen Souvenirladen.

Touristeninformation am Bahnhof Hirosaki (弘前市観光案内所; ☎ 0172-26-3600; ☎ 8.45–18 Uhr; 🚶) Im Erdgeschoss des JR-Bahnhofs Hirosaki. Am besten lässt sich die Stadt per Fahrrad erkunden – hier kann man Räder ausleihen. Die Mitarbeiter sind sehr hilfsbereit.

An- & Weiterreise

Auf der JR-Ōu-Hauptlinie verkehren stündlich *tokkyū* zwischen Aomori und Hirosaki (670 ¥, 50 Min.) sowie zwischen Hirosaki und Akita (4450 ¥, 2¼ Std.).

AONI-ONSEN

Romantischer und einsamer als im **Rampu-no-yado** (ランプの宿; ☎ 0172-54-8588; www.yo.rim.or.jp/~aoni; 1-7 Aoni-sawa, Taki-no-ue, Okiura, Kuroishi; Zi. inkl. 2 Mahlzeiten ab 9870 ¥, Tagesbesucher Bad 520 ¥; ☺ Tagesbesuch Bad 10-15 Uhr; 📍) im kleinen Aoni-Onsen (青荷温泉) geht's kaum. Das rustikale *ryokan* liegt tief im Tal und ist von stark bewaldeten Bergen umgeben – der ultimative Zufluchtsort, um der Zivilisation und der modernen Welt zu entfliehen. Alle Flure werden mit Öllampen (*rampu*) beleuchtet, obwohl es in den einfachen Tatamizimmern mittlerweile auch Strom gibt. Wenn die Sonne untergeht und sich über dem Tal die Sterne am Himmel zeigen, entspinnt sich eine magische Stimmung. Kamera und Stativ bereithalten!

Zahlreiche Innenbäder und *rotemburo* (Außenbäder) verteilen sich auf mehrere kleine Holzhütten zu beiden Seiten des Flusses, den eine Fußgängerbrücke überquert. Da es keinerlei andere Zerstreuung gibt, hat man viel Zeit, zu baden und an die wichtigen Dinge des Lebens zu denken. Das gemeinschaftliche Abendessen schmeckt ausgezeichnet: Auf den Tisch kommen herzhaft, gesunde, vorwiegend vegetarische lokale Produkte.

Aoni-Onsen liegt an der Route 102 zwischen Hirosaki und dem Towada-ko. Wer kein Auto hat, muss sich schon anstrengen, um mit öffentlichen Verkehrsmitteln hinzukommen. Man nimmt die private Kōnan-Tetsudō-Bahnlinie von Hirosaki nach Kuroishi (460 ¥, 30 Min.), steigt in einen Kōnan-Bus um und fährt bis Niji-no-ko (830 ¥, 30 Min.). Von hier fahren kostenlose Shuttlebusse nach Aoni-Onsen (30 Min., 4-mal tgl.). Von Dezember bis März ist die schmale Straße, die zum Aoni-Onsen hinunterführt, für private Fahrzeuge gesperrt.

Reservierung im Voraus ist ein Muss! Kreditkarten werden nicht akzeptiert, darum genug Bargeld mitbringen!

Der **JR-Busbahnhof** befindet sich direkt gegenüber vom JR-Bahnhof Hirosaki und bietet Busse in andere japanische Städte.

i Unterwegs vor Ort

Der Dotemachi-Loop-Bus (einfache Fahrt 100 ¥) fährt zwischen 10 und 18 Uhr alle 30 Minuten quer durchs Stadtzentrum. Die Fahrkarten gibt's im Bus, man muss passend zahlen. Abfahrt ist vor dem JR-Bahnhof Hirosaki.

Am **Busbahnhof Hirosaki**, der 200 m westlich vom Westausgang des JR-Bahnhofs liegt, fahren verschiedene Stadtbusse ab.

Fahrräder (500 ¥ pro Tag) kann man von Mai bis November bei beiden Touristeninformationszentren ausleihen.

Der Tsuraru Free Pass (Erw./Kind 2060/1030 ¥) gilt an zwei aufeinanderfolgenden Tagen in den Bussen und Zügen der Gegend, einschließlich Fahrten zum Iwaki-san und Shirakami-sanchi sowie zu einigen guten nahegelegenen Onsen. Nähere Infos bekommt man in der Touristeninformation am Bahnhof Hirosaki.

Shimokita-Halbinsel 下北半島

☎ 0175

Die wilden kurzbeinigen Pferde, die zerklüfteten Felsformationen, die dicht bewal-

deten Berge und ihre bewegte Geschichte verleihen der entlegenen axtförmigen Shimokita-Halbinsel (下北半島; Shimokita-hantō) ein legendäres Flair. Scharen pechschwarzer Raben kreisen über den schwefeligen Flüssen der Gegend, durch die – wie die Einwohner glauben – rastlose buddhistische Seelen streifen. Das Zentrum der Region bildet der Osore-zan (恐山; 874 m), ein inaktiver Vulkan, der als einer der heiligsten Orte Japans gilt.

Auf der Halbinsel gibt's vier größere Städte: Mutsu (erreicht man mit dem Auto oder Zug als Erstes), Wakinosawa (dort kommt man mit der Fähre an), Ōma am äußersten nördlichen Punkt des japanischen Festlands und Sai (von hier fahren die Boote nach Hotoke-ga-ura).

👁 Sehenswertes & Aktivitäten

★ Osorezan-bodaiji

BUDDHISTISCHER TEMPEL

(恐山菩提寺; ☎ 0175-22-3825; Erw./Kind 500/400 ¥; ☺ Mai-Okt. 6-18 Uhr) Dieser heilige Schrein oben auf dem Gipfel des Osore-zan ist ein sehr bewegender schöner Ort mit faszinierender Atmosphäre, an dem Jizō Bosatsu verehrt wird, der Beschützer der Kinder und ein sehr beliebter Gott in der japa-

nischen Mythologie. Hier soll auch das Tor zur Hölle liegen: ein kleiner Gebirgsbach, der in den schönen Kratersee Usori fließt. Dabei handelt es sich angeblich um den legendären Fluss Sanzu, den die Seelen auf dem Weg ins Jenseits überqueren müssen. Entsprechend suchen ihn Menschen auf, um um ein verlorenes Kind zu trauern oder mit den Toten Verbindung aufzunehmen.

Mehrere Jizō-Steinstatuen wachen über zerklüfteten von Schwefel gefärbte Felsen, aus denen Dämpfe wabern. Besucher sind eingeladen, den verlorenen Seelen ihre Buße in der Unterwelt zu erleichtern, indem sie weitere Steine auf die Steinhäufen legen. An der Pforte zur Hölle kann man sogar kostenlos im Onsen neben der Haupthalle baden. Die Landschaft in tiefer meditativer Versenkung zu durchwandern dauert ein bis zwei Stunden.

Täglich verkehren fünf Busse zwischen dem JR-Bahnhof Shimokita und dem Osore-zan (800 ¥, 45 Min.). Wer länger auf dem Berg bleiben möchte, kann auch im Tempel übernachten (inkl. 2 Mahlzeiten 12 000 ¥ pro Pers.), sollte aber vorher reservieren.

Hotoke-ga-ura

BOOTSTOUREN

(仏ヶ浦; www.saiteikikano.jp) An der spektakulären Westküste der Halbinsel ragen 100 m hohe vom Wind geformte Klippen auf, die Bildern von Buddha ähneln sollen. Wer kein Auto hat, kann eine Bootstour unternehmen: Zwischen Mai und Oktober starten täglich fünf Boote zu einer 90-mi-

nütigen Rundfahrt von Sai nach Hotoke-ga-ura (2400 ¥). Bei schlechtem Wetter fallen die Fahrten oft aus.

🛏 Schlafen

In Mutsu gibt's in der Nähe des Bahnhofs Shimokita ein paar einfache Businesshotels. Die meisten Besucher unternehmen aber eine Tagestour von Aomori aus.

i An- & Weiterreise

SCHIFF/FÄHRE

Die Sii Line (S. 592) betreibt täglich zwei Fährten zwischen Wakinosawa und Aomori (2610 ¥, 1 Std.).

Zwei oder drei Fährten von Tsuraru Kaikyō (S. 592) fahren täglich von Ōma nach Hakodate auf Hokkaidō (Erw./Kind ab 1810/9870 ¥, 1½ Std.).

ZUG

Züge der JR-Ōminato-Linie verbinden Aomori und Mutsu (2180 ¥, 1½-2 Std.), meistens muss man aber in Nohji umsteigen. In Mutsu gibt's zwei Bahnhöfe: Shimokita und Ōminato. Der erste ist für Traveller am praktischsten, denn dort fahren die meisten Busse zu anderen Zielen auf der Halbinsel ab.

i Unterwegs vor Ort

Am besten lässt sich die Region mit dem Auto erkunden.

Von Mai bis Oktober fahren täglich bis zu fünf Busse vom JR-Bahnhof Shimokita zum Osore-

THUNFISCH AUS ŌMA

Ōma an der Spitze der Shimokita-Halbinsel mag wie das Ende der Welt wirken, doch in Sachen Thunfisch ist es das Zentrum des Universums! Aus den eisigen Gewässern der Tsuraru-Straße direkt vor der Küste soll Japans leckerster *maguro* (Blauflossenthunfisch) kommen. Auf dem Höhepunkt der Saison kann ein besonders guter Fang für bis zu 25 000 ¥ pro Kilo gehandelt werden.

Die Fischereikooperativen in Ōma fischen noch ganz altmodisch mit Handangeln und lebenden Ködern (und mit viel Muskelkraft – die Fische sind riesig). Mit dieser Arbeitsweise setzen sie sich klar von großangelegten kommerziellen Bestrebungen ab und begünstigen so bessere Bestimmungen zum Schutz des Blauflossenthunfisch-Bestands.

Thunfisch wird von Ende August bis Januar frisch gefangen, obwohl die meisten Läden mit dem Aufkommen der kalten Stürme Mitte November schließen.

Auf der gesamten Halbinsel steht in den Restaurants Thunfisch auf der Speisekarte. Wer in Ōma ist, sollte das **Kaikyōsō** (海峡荘; ☎ 0175-37-3691; 17-734 Ōma-taira, Ōma; Mahlzeiten ab 1200 ¥; ☺ Ende April-Anfang Nov. 11-15 Uhr) besuchen. Das leuchtend grüne Gebäude (das eher wie ein Eisenwarengeschäft als ein Restaurant für kostbaren rohen Fisch wirkt) serviert hervorragendes *maguro-don* (Thunfischsashimi auf Reis) mit dicken, im Munde zergehenden Stücken *akami* (mageres rotes Fleisch), *chū-toro* (fetter Thunfisch mittlerer Qualität) und – hmmm – *ō-toro* (fetter Thunfisch allererster Güte).

Präfektur Akita



re-zan (750 ¥, 45 Min.). Zwischen Shimokita und Ōma (1990 ¥, 2 Std.) gibt's ganzjährig Verbindungen. Außerdem verkehren täglich mehrere Busse vom JR-Bahnhof Ōminato nach Wakinosawa (1800 ¥, 70 Min.).

PRÄFEKTUR AKITA 秋田県

Die Präfektur Akita (秋田県; Akita-ken) liegt eingeschnitten zwischen dem Japanischen Meer und den spektakulären Bergketten Ōu-sannyaku und Dewa, wo Wanderer und Pilger sich auf den Weg zu Schreinen und Berggipfeln machen. In der Präfektur gibt's unzählige heiße Quellen, von denen das Nyūtō-Onsen besonders heraussticht: Es bietet vielfältige Unterkünfte und liegt in der Nähe des Tazawa-ko, eines selten besuchten Vulkansees, der sich im Sommer perfekt zum Schwimmen eignet. Die charmante feudale Stadt Kakunodate ist das kulturelle Highlight der Region – ihre alten Samurai-Häuser, die pinien gesäumten Straßen und die mit Kirschbäumen bepflanzten Flussufer machen sie zu einer der malerischsten Städte Japans.

Schlafen

Akita bietet mehrere schicke Businesshotels, Kakunodate hat ein paar gute Gästehäuser. In den Bergregionen gibt's viele *ryōkan* und Onsen-Hotels, vor allem rund um Nyūtō-Onsen.

In Akitas ländlicher Umgebung gibt's Dutzende *nōka minshuku* (ländliche Gästehäuser). Eine komplette Liste (auf Japanisch) findet man unter www.akita-gt.org/stay.

Kakunodate

0187 / 12 500 EW.

Stolz können die Nachkommen des Satake-Clans in Kakunodate (角館) auf die architektonischen und ästhetischen Visionen ihrer Vorfahren zurückblicken. Das *buke yashiki* (Samurai-Viertel) ist wahrscheinlich das schönste im Land; die meisten Gebäude sind immer noch sehr gut erhalten und für Besucher geöffnet. Auch Gartenliebhaber kommen auf ihre Kosten: Die gepflegten Gärten und Kirschbäume werden von massenweise Inlandstouristen besucht, die dieses lebende Relikt des feudalen Japans sehen wollen.

Ashina Yoshikatsu, der Anführer des Satake-Clans, gründete die an drei Seiten von Bergen umgebene Stadt 1620.

Sehenswertes

Andō-Brauerei

BRAUEREI

(安藤醸造; 0187-53-2008; 27 Shimo-Shinmachi; 11-7 Uhr) GRATIS Reihenweise Hinamatsuri-Puppen begrüßen die Besucher in dieser 100 Jahre alten Brauerei, die von einer der ältesten Familien der Präfektur Akita geführt wird. In dem schönen Ziegellagerhaus aus dem späten 19. Jh. stellt Andō Sojasoße und Miso her (Alkoholisches gibt's hier leider nicht). Gäste können einige Räume besichtigen und im gemütlichen Café Produkte probieren (kostenlos!). Außerdem können sie Erzeugnisse aller Art mit Sojageschmack erwerben, von Soßen bis zu Eiscreme.

Bukeyashiki Ishiguro-ke

HISTORISCHES GEBÄUDE

(武家屋敷石黒家; 0187-55-1496; 1 Omotemachi; Erw./Kind 400/200 ¥; 9-17 Uhr) Erbaut wurde dieses Haus – das älteste des Samurai-Viertels – 1809 als Residenz der Ishiguro-Familie, die als Berater des Satake-Clans fungierte. Einige Nachfahren der Familie leben noch immer hier und bieten Führungen durch Teile des Hauses an. Interessant sind neben den Samurai-Gewändern die von Wind und Wetter gezeichneten Karten und die Präzisionswaagen für Reis.

Aoyagi Samurai Manor Museum

MUSEUM

(角館歴史村青柳家; Kakunodate Rekishi-mura Aoyagi-ke; 0187-54-3257; www.samuraiworld.com; 3 Omotemachi; Erw./Kind 500/200 ¥; 9-17 Uhr, im Winter 9-16.30 Uhr) Als wäre der restaurierte Komplex der Aoyagi-Familie nicht ohnehin schon beeindruckend, birgt jedes der gut erhaltenen Gebäude auch eine faszinierende Ausstellung des Familienerbes. Die Sammlung reicht über viele Generationen und umfasst jahrhundertealte Samurai-Waffen, Volkskunst und wertvolle Antiquitäten, aber auch Grammophone und klassische Jazzplatten.

Kirschbaumrinden-Kunsthandwerkszentrum Kakunodate

KUNSTZENTRUM

(角館樺細工伝承館, Kakunodate Kabazaiku Denshōkan; 0187-54-1700; 10-1 Omotemachi; Erw./Kind 300/150; April-Nov. 9-17 Uhr, Dez.-März 9-16.30 Uhr) In einem eleganten Gebäude zeigt das Zentrum Ausstellungen und Vorführungen von *kabazaiku*, einer Kunst, bei der Haushalts- und Dekogegenstände

mit feinen Streifen Kirschbaumrinde überzogen werden. Die Ersten, die in schwierigen Zeiten dieses Handwerk ausübten, waren herrenlose Samurai niedrigen Ranges.



Feste & Events

Kakunodate Sakura

KULTURELL

(角館の桜; ☺Mitte April–Anfang Mai) Am Flussufer verwandelt sich während der *hanami*-Saison (Betrachten der Kirschblüte) von Mitte April bis Mitte Mai ein 2 km langer Streifen mit Kirschbäumen in einen Tunnel aus purem Rosa. Einige der *shidarezakura* (Kirschbäume mit hängenden Ästen) im *buke yashiki* (Samurai-Viertel) sind bis zu 300 Jahre alt.



Schlafen

In Kakunodate gibt's einige wunderbar stimmungsvolle Unterkünfte sowie ein paar Businesshotels. Zu Festen und während der Kirschblüte (Mitte April bis Anfang Mai) steigen die Zimmerpreise stark an.



Praktische Informationen

Touristeninformation (角館町観光協会;

☎0187-54-2700; ☺9–18 Uhr) In diesem kleinen Gebäude vor dem Bahnhof, das wie ein *kura* (traditionelles japanisches Lagerhaus) aussieht, bekommt man englischsprachige Karten und kann Gepäck aufbewahren.



Anreise & Unterwegs vor Ort

Auf der Akita-Linie fahren stündlich Shinkansen (Hochgeschwindigkeitszüge) zwischen Kakunodate und dem Tazawa-ko (1590 ¥, 15 Min.) sowie zwischen Kakunodate und Akita (3020 ¥, 45 Min.).

Unregelmäßig verkehren auch Nahverkehrszüge auf der JR-Tazawako-Linie zwischen Kakunodate und dem Tazawa-ko (320 ¥, 20 Min.) sowie zwischen Kakunodate und Akita (1320 ¥, 1½ Std.) mit Umstieg in die JR-Öu-Hauptlinie in Ōmagari.

Gegenüber vom Bahnhof kann man Fahrräder ausleihen (ab 300 ¥ pro Std.).

Tazawa-ko

田沢湖

☎0187 / 3675 EW.

Der kobaltblaue Tazawa-ko (田沢湖) ist mit dem Shinkansen zu erreichen und hat dennoch eine abgeschiedene Atmosphäre. Es gibt ein paar gut erschlossene Strände, aber auch einige, an denen man die Natur für sich allein hat. Mit 423 m ist der Tazawa-ko der tiefste See Japans – bisher sind aller-

dings noch keine Ungeheuer aus dem Wasser aufgestiegen.

Die nahegelegenen Berge bieten einen tollen Ausblick auf den See sowie ganzjährige Möglichkeiten für Aktivitäten, z. B. Skifahren. Um den See und das nahegelegene Nyūtō-Onsen (S.609) am besten erkunden zu können, sollte man sich am Bahnhof Tazawa-ko ein Auto mieten (S.610).



Sehenswertes

Tazawa-ko

SEE

(田沢湖) Mit seinem klaren Wasser, dem flachen Zugang ins Meer und einer atemberaubenden Bergkulisse ist der selten besuchte Strand von **Shirahama** (白浜) ein wahres Paradies für Schwimmer und Strandliebhaber – allerdings lohnt sich ein Besuch nur im Sommer, wenn es nicht mehr so kühl ist. Im nahen Bootshaus kann man von Frühjahr bis Herbst Paddelboote ausleihen. Zu jeder Jahreszeit lohnen sich hier romantische Spaziergänge im Sonnenuntergang. Am Ostufer steht das Wahrzeichen des Tazawa-ko, die Bronzeskulptur der legendären Schönheit Tatsuko,

Um den See führt eine 20 km lange Straße, die sich für eine gemächliche Autofahrt oder eine anspruchsvolle Radtour eignet; Fahrräder kann man in Tazawa Kohan (400 ¥/Std.) ausleihen. Sightseeingbusse fahren vom Bahnhof Tazawa-ko ab und umrunden den See, an der Tatsuko-Skulptur machen sie 15 Minuten Pause. Von Mai bis Oktober fahren von Shirahama Ausflugsboote (1200 ¥, 40 Min., alle 2 Std.).

Tatsuko

STATUE

Einer Legende zufolge soll das Mädchen Tatsuko im Glauben, dass Quellwasser ihr unvergängliche jugendliche Schönheit schenken würde, so viel davon getrunken haben, dass sie sich in einen Drachen verwandelte und für immer im See blieb. Zu ihr gesellte sich ein anderer Drache, ein einstiger Prinz, der Tatsukos Geliebter wurde. Ihre leidenschaftlichen nächtlichen Spiele sollen der Grund dafür sein, dass der Tazawa-ko im Winter nicht zufriert! Am Westufer des Sees steht eine große Bronzestatue von Tatsuko, geschaffen von Yasutake Funakoshi.



Aktivitäten

★ Akita Komaga-take

WANDERN

(秋田駒ヶ岳) Dieses Gebirge an der Grenze zur Präfektur Iwate ist beliebt wegen der

sommerlichen Wildblumen, der herbstlichen Laubfärbung und der seltenen Pflanzenarten, die dort sowohl auf trockenem Gelände als auch in Feuchtgebieten gedeihen. Wer zwei Tage Zeit hat, kann eine 17 km lange Wanderung unternehmen, die auf drei Gipfel führt, dabei in einer malerischen Berghütte übernachten und sich am Ende mit einem Bad im heilsamen Wasser des Nyūtō-Onsen belohnen.

Zum Ausgangspunkt des Wegs in Komaga-take Hachigōme (achte Station) gelangt man täglich mit einem der sieben Busse (alle fahren vor 13.30 Uhr ab), die vom Bahnhof Tazawa-ko starten (1120 ¥, 1 Std.). Von der achten Station läuft man zwei Stunden zum Gipfel des Oname-dake (男女岳; 1637 m). Dann geht's unten am östlichen Rand der oval geformten Senke weiter bis zur unbewirtschafteten Berghütte Amida-ike Hinan Goya (阿弥陀池避難小屋). Für einen Schlafplatz dort ist ein kleines Trinkgeld angebracht (1000 ¥). Von hier kann man ca. 20 Minuten zurückgehen und den O-dake (男岳; 1623 m) besteigen.

Am zweiten Tag steht der siebenstündige Abstieg zum Nyūtō-Onsen an, einschließlich der Besteigung des Yoko-dake (横岳; 1583 m). Der Weg hinunter folgt die meiste Zeit einer Kammlinie und schlängelt sich schließlich durch ein ausgedehntes Feuchtgebiet, in dem viele Vogelarten beheimatet sind. Die Tour endet an der Bushaltestelle am Nyūtō-Onsen, von dort läuft man nur noch ein paar Schritte bis zum heißen Bad.



Schlafen

Entlang des Ufers verteilen sich mehrere Hotels und *ryokan*, doch die meisten Traveller entscheiden sich dafür, in einem der hervorragenden *ryokan* im benachbarten Nyūtō-Onsen zu übernachten.



Praktische Informationen

Touristeninformation (田沢湖観光情報センター, Folake; ☎0187-43-2111; ☺8.30–17.30 Uhr; ☎) Im Bahnhof. Hat englischsprachige Karten, Fahrpläne für die Busse zum Tazawa-ko und nach Nyūtō-Onsen und kostenloses WLAN.



An- & Weiterreise

BUS

Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang fahren stündlich Busse nach Nyūtō-Onsen (820 ¥, 45 Min.). Den Fahrplan bekommt man bei der Touristeninformation.

ZUG

Der JR-Bahnhof Tazawa-ko liegt ein paar Kilometer südöstlich vom See in Semboku und ist der wichtigste Zugangspunkt in die Gegend.

Der Akita-Shinkansen pendelt mehrmals täglich zwischen Tazawa-ko und Tokio (16170 ¥, 3 Std.) und zwischen Tazawa-ko und Akita (3360 ¥, 1 Std.) mit Stopp in Kakunodate (1590 ¥, 15 Min.).

Unterwegs vor Ort

Zwischen dem JR-Bahnhof Tazawa-ko und Tazawa Kohan (370 ¥, 10 Min.), dem touristischen Zentrum am Ostufer des Sees, fahren häufig Nahverkehrsbusse. Die Fahrpläne gibt's in der Touristeninformation.

Nyūtō-Onsen

乳頭温泉

☎0187

Nyūtō-Onsen (乳頭温泉; *nyūtō* bedeutet „Nippel“) ist nach den busenförmigen Bergen benannt, aus denen die berühmten milchweißen Quellen entspringen. Das abgelegene Onsen-Dorf am Ende einer Bergstraße bietet *konyoku*-Bäder (gemischte Bäder), und es gibt kaum einen besseren Ort, um die Natur in all ihrer Pracht zu genießen. Noch besser: Sieben Onsen können mit einem einzigen Ticket besucht werden. Wenn das Wasser zu heiß ist, kann man den Berg runtergehen, um sich in kaltem Wasser abzukühlen, und um den funkelnden Tazawa-ko (S.607) wandern.

ONSEN-PASS FÜR NYŪTŌ-ONSEN

Man kann die Bäder des Nyūtō-Onsen auch als Tagesgast besuchen. Der *higaeri* Yumeguri Pass (1800 ¥) für Tagesbesucher bietet ein tolles Preis-Leistungs-Verhältnis. Er ist in den meisten Gästehäusern erhältlich, die ihre Bäder zwischen dem Aus- und Einchecken (meistens zwischen 10 und 15 Uhr) für Nichtgäste öffnen. Das Ticket gewährt Zutritt zu acht Bädern. Ohne Pass muss man den Eintritt für jeden Onsen einzeln bezahlen (500–1000 ¥). Man sollte auch sein eigenes Handtuch mitbringen oder eines kaufen. Ein Wermutstropfen: Viel von der Atmosphäre geht verloren, wenn man das herrliche Berg-*rotemburo* (Außenbad) mit ganzen Busladungen anderer Touristen teilen muss.

MATSUO BASHŌ: CHRONIST DES HOHEN NORDENS

Dem in eine Samurai-Familie geborenen japanischen Meister des Haiku, Matsuo Bashō (1644–1694), ist es zu verdanken, dass die Gedichtform Haiku nicht mehr nur als heiterer Zeitvertreib betrachtet wird, sondern als vom Zen beeinflusste Erleuchtung. Bashōs Haiku wurden in der Tat mit *koan* (kurze Rätsel) aus dem Zen verglichen, die dem Hörer unerwartete Erkenntnis bringen sollen. Beeinflusst von der Naturphilosophie des chinesischen Taoisten Chuangzi berücksichtigte Bashō in seinem Werk die Rhythmen und Gesetze der Natur. Später entwickelte er seine eigenen poetischen Prinzipien, die sich auf das Konzept von *wabi-sabi* stützen, der schlichten, einsamen Schönheit.

Im Alter von 40 Jahren ließ Bashō sein bisheriges Leben zurück, um durch Japan zu reisen, unterwegs Freundschaften zu schließen und mit der Natur eins zu werden. Er veröffentlichte anschauliche Reiseberichte wie *Das verwitterte Skelett* und *Aufzeichnungen einer wettergegerbten Schultasche*; am bekanntesten aber dürfte seine Sammlung *Auf schmalen Pfaden durchs Hinterland* über seine Tōhoku-Reise von 1689 sein. Wer Tōhoku bereist, wird bemerken, dass Bashō in der gesamten Region häufig erwähnt wird.



Aktivitäten

Kuroyu-Onsen

(黒湯温泉; ☎ 0187-46-2214; www.kuroyu.com; 2-1 Kuroyu-zawa; Tagesbesucher Bad 600 ¥; ☀ Tagesbesuch Bad Mai–Mitte Nov. 9–16 Uhr) Das 300 Jahre alte Kuroyu-ryokan mit herrlich altmodischer Atmosphäre sollte man am besten als Tagesgast besuchen (die Unterkünfte sind für den Preis sehr schlecht). Der Schwefelgeruch ist manchen vielleicht zu stark, aber die Lage im Wald ist die schönste der Gegend, und kleine Extras wie Wasserfall-Strahlen, kostenlose Handtücher und die rustikalen Umkleieräume aus Holz lassen spüren, das man sich hier sehr gut um die Bedürfnisse der Badegäste kümmert.

Die nächste Bushaltestelle, Nyūtō-Onsen, ist 15 Gehminuten entfernt.



An- & Weiterreise

Von Tazawa-ko fahren von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang stündlich Busse nach Nyūtō-Onsen (820 ¥, 45 Min.) und halten unterwegs an mehreren Onsen. Den Fahrplan bekommt man in der Touristeninformation am Bahnhof Tazawa-ko.

Mit einem in Tazawa-ko oder Akita (S. 605) gemieteten Auto kann man die Region am besten erkunden.

dank des Dichters Matsuo Bashō in das Bewusstsein der japanischen Touristen getreten. Seine Beschreibungen der Region und seine Bewunderung für die asketischen Praktiken der *yamabushi* (Bergpriester) haben der Präfektur den Ruf eingetragen, ein Paradies des Friedens und der Reflexion zu sein.

Weiter landeinwärts befindet sich oberhalb des Dorfes Yamadera der eindrucksvolle Bergtempel Risshaku-ji, der von den Großstädten aus auf einem lohnenswerten Tagesausflug besucht werden kann, während Zaō-Onsen mit seinem herrlichen Kratersee, tollen Wanderwegen und anspruchsvollen Skipisten eher Aktivurlauber anzieht. Der Küstenzug von Tsuruoka nach Sakata fährt eine landschaftlich reizvolle Route, und auch im Inland gibt's viele schöne Zugstrecken – am besten lassen sich die ländlichen Gegenden der Region jedoch mit einem Auto erkunden.



Schlafen

Yamagata und Tsuruoka haben eine gute Auswahl an Businesshotels. Die meisten Traveller übernachten jedoch in Zaō-Onsen, Ginzan-Onsen oder in Dewa Sanzan, wo sich viele luxuriöse und rustikale Bergresorts befinden.

PRÄFEKTUR YAMAGATA

山形県

Die drei heiligen Gipfel von Dewa Sanzan – und ein Großteil der bergigen Präfektur Yamagata (山形県; Yamagata-ken) – sind

Yamadera

☎ 023

In Yamadera (山寺; der Name bedeutet „Bergtempel“), das der wandernde Haiku-Meister Matsuo Bashō in seinem Werk *Auf schmalen Pfaden durchs Hinterland* (1689)

山寺

Präfektur Yamagata



0

40 km



verewigte, stehen einige außergewöhnliche Bergtempelgebäude. Gegründet wurde die Stadt im Jahr 860 von Priestern, die aus dem Enryaku-ji bei Kyoto die heilige Flamme mitbrachten. Sie glaubten, die Felsen von Yamadera bildeten die Grenze zwischen dieser Welt und der nächsten. Angeblich brennt die Flamme ununterbrochen bis heute.

Die Hauptattraktion des Dorfes ist der Tempel **Rissaku-ji** (立石寺; ☎ 023-695-2843; www.rissakujiji.jp; Erw./Kind 300/100 ¥; ☀ 8–17 Uhr). Man erreicht den „Tempel der stehenden Steine“, besser bekannt unter dem Namen Yamadera, über eine aus dem Fels gehauene Treppe. Sie war über Jahrhunderte den unerbittlichen Elementen ausgesetzt und ist dementsprechend in Verfall geraten. Am Fuß des Bergs leuchtet, von kleinen Laternen flankiert, die heilige Flamme Konpon-chūdō (根本中堂; 200 ¥), die vor vielen Jahrhunderten aus Kyoto hergebracht worden sein soll.

Am San-mon-(山門)Tor beginnen die 1015 Stufen, die man erklimmen muss, um zum Tempel zu gelangen. Sie führen an Schnitzereien vorbei, die so moosig und verwittert sind, dass sie mittlerweile wie ein Teil der Landschaft aussehen. Nach dem steilen meditativen Aufstieg wirkt der Ausblick von oben auf die Berge und die idyllische Landschaft umso spektakulärer. Im Sommer ist das Zirpen der Heuschrecken ohrenbetäubend laut.

Hinter dem Nio-mon (仁王門), dem zweiten Tor, das nur jene mit einer reinen Seele durchschreiten dürfen (ehrlich sein!), teilt sich der Weg. Rechts führt er direkt zum Oku-no-in (奥の院; Inneres Heiligtum), links zum Godaidō (五大堂), einem Pavillon aus dem 18. Jh., der sich seitlich an einen Felsen schmiegt und eine wirklich faszinierende Aussicht bietet.

Am besten genießen lässt sich die meditative Stimmung, die Bashō so inspiriert hat, frühmorgens oder spätnachmittags. Man kann Yamadera auch im Winter besuchen; wenn Schnee fällt, werden die Pfade (die unsicher sein können) jedoch nicht immer geräumt.

Am Bahnhof gibt's ein paar einfache *ryokan*, die meisten Traveller unternehmen aber eine Tagestour von Yamagata oder Sendai aus.

Viele Straßenstände verkaufen leckere *tamakon*, klebrige Bällchen aus zerstoßenen Gemüswurzeln am Spieß. Dann gibt's noch ein paar nette Nudellokale, aber da-

mit ist das kulinarische Angebot von Yamadera auch schon erschöpft.

❶ An- & Weiterreise

Kaisoku (Schnellzüge) fahren stündlich auf der JR-Senzan-Linie zwischen Yamadera und Yamagata (240 ¥, 20 Min.) und weiter nach Sendai (840 ¥, 1 Std.).

Mit dem Auto benötigt man von Yamagata 20 Minuten zum Tempel. An Parkplätzen (ab 500 ¥ pro Tag) herrscht kein Mangel.

Zaō-Onsen

蔵王温泉

☎ 023 / 13 800 EW.

Versteckt am Ende einer kurvenreichen, vernebelten Bergstraße liegt das hübsche Resort Zaō-Onsen (蔵王温泉), das Abenteuer und Erholung gleichermaßen verspricht. In den warmen Monaten bietet Zaō malerische Wanderungen und die Möglichkeit, in schwefelreiche *rotemburo* (Außenbäder) einzutauchen. In der Skisaison rasen (oder stolpern) Amateure und Profis riesige Skipisten herunter und weichen den skurrilen *juhyō* (Eismonstern) aus – Nadelbäumen, die im rauen sibirischen Wind zu eisigen Skulpturen erstarren, ein Phänomen, das es so nur in dieser Gegend gibt.

Zaō-Sanroku-Seilbahn

SEILBAHN

(ロープウェイ; ☎ 023-694-9518; www.zaoropeway.co.jp; einfach/hin- & zurück Erw. 1500/2600 ¥, Kind 800/1300 ¥; ☀ April–Nov. 8.30–17 Uhr) Mit der Seilbahn schweben Besucher hoch über dem Nadelwald hinauf auf den **Zaō-san** (蔵王山). In unmittelbarer Nähe liegt der Kratersee **Okama** (御釜), der in tiefem Kobaltblau leuchtet. Der Weg zum See führt an im Grün versteckten buddhistischen Statuen und Denkmälern vorbei, bis sich die Landschaft in bröckeliges Vulkangestein in den Farben des Sonnenuntergangs verwandelt.

Wer die Wanderung verlängern (oder Geld sparen) möchte, kann hinauf oder hinunter eine der beiden kürzeren Seilbahnen nehmen, die **Zaō Chūdō Ropeway** oder die **Zaō Sky Cable**.

Zaō-Onsen Dai-Rotemburo

ONSEN

(蔵王温泉大露天風呂; ☎ 023-694-9417; www.jupeer-zao.com/roten; Erw./Kind 550/300 ¥; ☀ Mai–Okt. 6–19 Uhr) Oberhalb vom Dorf liegt am Fuß des Bergs dieser riesige Open-Air-Thermalpool. Von Schwefel gezeichnete Felsen bilden die Kulisse für das Schauspiel, in dem Dutzende einander völlig fremde Menschen fröhlich vereint nackt

baden. Wer in den wärmeren Monaten im Morgengrauen kommt, hat das Bad fast ganz für sich allein.

❶ Praktische Informationen

Touristeninformation (蔵王温泉観光協会; ☎ 023-694-9328; www.zao-spa.or.jp; 708-1 Zaō Onsen; ☀ 9–18 Uhr) Im Busbahnhof. Hier gibt's reichlich Informationsmaterial auf Englisch.

❶ An- & Weiterreise

Busse zwischen dem **Busbahnhof** in Zaō-Onsen und dem JR-Bahnhof Yamagata fahren stündlich (1000 ¥, 40 Min.).

In der Hauptskisaison betreiben private Unternehmen Shuttlebusse zwischen Tokio und Zaō. Die Hin- und Rückfahrt ist manchmal schon für 7000 ¥ zu haben – weitere Informationen bekommt man in den Reisebüros in Tokio.

Ginza-Onsen

銀山温泉

☎ 0237 / 16 000 EW.

Mit seinen jahrhundertealten Gästehäusern, die sich zu beiden Seiten des friedlichen Obana-zawa im Wasser spiegeln, erinnert Ginza-Onsen (銀山温泉) an eine Filmkulisse. Die ungewöhnliche Sammlung mehrerer *ryokan* im klassischen Stil der Taishō-Zeit war tatsächlich einst der Drehort des in den 1980er-Jahren unglaublich beliebten historischen TV-Dramas *Oshin*. Am romantischsten wirkt Ginza, wenn es in einen Mantel aus Schnee gehüllt ist. Von Yamagata bietet sich ein Tagesausflug hierher an, doch wer hier übernachtet, erlebt im abendlichen Laternenschein die wahre Schönheit des Dorfes. Mehrere *ryokan* öffnen ihre Bäder für *hi-gaeri* (Tagesgäste).

🛏 Schlafen

Auf der einzigen (denkmalgeschützten) Straße in Ginza-Onsen befinden sich zahlreiche traditionelle japanische *ryokan*. Man sollte möglichst vorher reservieren.

❶ Praktische Informationen

Die freundliche kleine **Touristeninformation** (☀ Sa So 9.30–16, Mo–Fr wechselnde Öffnungszeiten) hat nützliche englischsprachige Karten, Informationen über die verschiedenen Bademöglichkeiten und Busfahrpläne. Sie liegt links von der Brücke, über die es ins Dorf geht.

❶ An- & Weiterreise

Von Yamagata fahren Shinkansen (1420 ¥, 30 Min) und Züge der JR-Yamagata-Linie nach Shinjo (670 ¥, 50 Min.). Man steigt in Ōshida aus und nimmt einen der fünf Busse um, die täglich vom Busbahnhof am Westausgang nach Ginza-Onsen (710 ¥, 40 Min.) fahren.

Dewa Sanzan

出羽三山

☎ 0235 / 21 600 EW.

Die Berge Haguro-san (Geburt), Gas-san (Tod) und Yudono-san (Wiedergeburt) verkörpern den Kreislauf des Lebens und sind die Stationen, die man durchläuft, wenn man die drei berühmten Gipfel von Dewa Sanzan (出羽三山) besteigt. Die Gipfel werden von Anhängern des Shugendō verehrt, einer volkstümlichen Religion, die Elemente aus Buddhismus und Shintō vereint, und auf dem Pilgerpfad sieht man die weiß gekleideten Wallfahrer mit Holzstäben, Sandalen und konischen Strohhütten Seite an Seite mit Wanderern in Fleeceklamotten mit Trekkingstöcken, Wanderstiefeln und Bandanas.

Yamabushi (Bergpriester) beschreiten den Weg mit ihren unverkennbaren Muschelhörnern, karierten Jacken und weiten weißen Hosen. Im Winter kann man mit ihnen unter eisigen Wasserfällen sitzen, um Körper und Geist zu stärken, oder sie an der eigenen Tempelunterkunft vorbeilaufen sehen.

👁 Sehenswertes & Aktivitäten

Wer alle drei Berge besteigen will, was von Juni bis September möglich ist, braucht mindestens zwei volle Tage – empfehlenswert sind drei. Eine Unterkunft sollte man im Voraus buchen. Die Tradition verlangt, dass die Wallfahrt mit dem Haguro-san beginnt und mit dem Yudono-san endet. Doch man kann sie auch in umgekehrter Richtung angehen, allerdings ist der Aufstieg vom Yudono-san auf den Gas-san extrem steil. Wer wenig Zeit hat, für den ist der Aufstieg auf den Haguro-san (eine Stunde), auf den 2446 Stufen führen, eine lohnende Alternative.

★ Haguro-san

BERG

(羽黒山) Im Lauf der Jahrhunderte haben die vielen Pilger die 2446 Stufen zum Gipfel des Haguro-san (419 m) abgewetzt und geglättet. Der Aufstieg dauert bis zu zwei Stunden und führt an der schönen fünfstöckigen hölzernen Pagode **Gojū-no-**

tō (五重塔) aus dem 14. Jh. vorbei. Auf dem Gipfel steht die **San-shin Gōsaiiden** (三神合祭殿), eine leuchtend rote Halle, die den Gottheiten aller drei Berge gewidmet ist.

Wallfahrer, die den ganzen Weg vorhaben und zum Gas-san weiterwandern wollen, nehmen am Parkplatz auf der anderen Seite des Schreins den Bus nach **Hachigōme** (八合目; achte Station), von wo der Weg zum Gipfel des Gas-san weiterführt, denn seit in den 1960er-Jahren hier eine Straße gebaut wurde, ist der größte Teil des Pilgerwegs entlang der Kammlinie zum Gas-san zugewachsen. Der letzte Bus fährt kurz nach 14 Uhr.

★ Gas-san

BERG

(月山) Der Gas-san (1984 m) ist der höchste der drei heiligen Berge. Von **Hachigōme** (八合目; achte Station) führt die Route über ein alpines Plateau in 1¼ Stunden bis **Kyūgōme** (九合目; neunte Station) und windet sich dann weitere 1¼ Stunden bergauf.

Auf dem Gipfel des Gas-san steht der tief spirituelle Shintō-Schrein **Gassan-jinja** (月山神社; 500 ¥; ☉ Juli-Mitte Sept. 5-17 Uhr). Bevor man ihn betritt, muss man sich einem Reinigungsritual unterziehen: Mit gesenktem Kopf empfängt man den Segen des Priesters und reibt sich dann mit einem Stück Papier von Kopf bis Fuß ab; dieses wird anschließend in den Brunnen geworfen. Hinter dem Tor ist Fotografieren nicht gestattet.

Von hier verläuft die Pilgerroute weiter zum steilen Abstieg Richtung Yudono-san, der etwa drei Stunden dauert. Dabei ist Vorsicht geboten, denn unterwegs muss man an einer Felswand über rostige Leitern hinunterklettern und am Ende des Weges ein rutschiges Flussbett durchqueren.

★ Yudono-san

BERG

(湯殿山) Spiritueller Höhepunkt der Dewa-Sanzan-Wanderung ist der von Mai bis Oktober zugängliche Yudono-san (1504 m). Am Ende des Abstiegs vom Gas-san führt eine kurze Wanderung vom Flussbett bis zum Yudono-san-jinja.

Um den Pilgerweg abzuschließen, geht's dann nur noch zehn Minuten den Berg hinunter bis zum Ende des Wanderwegs am **Yudono-san Sanrōsho** (湯殿山参籠所). Er ist an einem **torii** zu erkennen und befindet sich neben der Bushaltestelle Sennin-zawa (仙人沢).

Yudono-san-jinja

SHINTŌ-SCHREIN

(湯殿山神社; 500 ¥; ☉ 9-17 Uhr, Nov.-April geschl.) Wenn man durch das riesige rote **torii** des Schreins schreitet, verbieten es die Tradition – und streng blickende Priester –, darüber zu sprechen, was man hier sieht. Fotografieren ist verboten und es gilt als Tabu, mit Uneingeweihten über den Schrein zu reden, darum muss sich jeder selbst sein Bild machen. Etwas Vergleichbares wird man wohl nirgends sonst finden. Es gelten strenge rituelle Regeln: Man muss die Schuhe ausziehen und den Kopf beugen, damit der Priester sein Reinigungsritual vollziehen kann. Anschließend folgt man den anderen Pilgern.

Nur 200 m vom Schrein entfernt befindet sich eine Bushaltestelle, allerdings fahren nur am Wochenende Busse.

Daishobo

MEDITATION

(大聖坊; www.yamabushido.jp; 99 Haguro-machi; Schulungsprogramm mit 2 Übernachtungen 185 000 ¥) Die neue Generation der **yamabushi** hat ihren **shukubō** (Tempelunterkunft) für Besucher geöffnet, die wieder in Verbindung mit der Natur treten wollen. Zweimal monatlich veranstalten die weißgekleideten Meister dreitägige Schulungsprogramme (mit zwei Übernachtungen) für Leute, die die nächste Stufe erreichen wollen.

Es ist eine einzigartige Möglichkeit, die spirituellen Praktiken der Shugendō-Meister kennenzulernen, die in ganz Japan wegen ihrer mystischen Kräfte verehrt werden.

Die Schlafquartiere sind äußerst angenehm, die vegetarischen Mahlzeiten sehr empfehlenswert. Gäste nehmen an Morgenbeten teil, unternehmen lehrreiche Naturwanderungen, lernen Shugendō-Beschwörungsformeln und werden sogar in Exorzismus ausgebildet.

★ ★ Feste & Events

Der Gipfel des Haguro-san ist Schauplatz einiger lebhafter Feste.

Shōrei-sai

KULTURELL

(松例祭; ☉ 31. Dez.) Am Silvesterabend vollziehen die **yamabushi**-Novizen ähnliche Rituale wie die Bergpriester beim Hassaku Matsuri und wetteifern nach 100 Tagen der Reinigung und Enthaltsamkeit miteinander.

Hassaku Matsuri

KULTURELL

(八朔祭; ☉ 31. Aug.) **Yamabushi** (Bergpriester) führen die ganze Nacht über uralte Feuerri-tuale durch, um für eine gute Ernte zu beten.

🛏 Schlafen

Wer auf den Bergen übernachten will, muss unbedingt im Voraus reservieren. Unterkünfte gibt's an den jeweiligen Endpunkten des Pilgerweges – in Haguro-san oder Yudono-san – oder zwischendrin auch ein paar. Ansonsten kann man auch in Tsuruoka übernachten.

📍 Praktische Informationen

Im Büro der **Touristeninformation** (S. 616) in Tsuruoka kann man sich mit Karten eindecken.

📍 An- & Weiterreise

Während der Wandermonate im Sommer fahren täglich bis zu zehn Busse (der erste um 6 Uhr) von Tsuruoka zur Bushaltestelle Zuishin-mon in Haguro-san (820 ¥, 40 Min.), wo die Wanderung beginnt. Die meisten verkehren dann weiter zum Haguro-sanchō (Haguro-Gipfel; 1180 ¥, 55 Min.). Außerhalb der Hochsaison gibt's seltener Verbindungen.

Von Anfang Juli bis Ende August und danach an Wochenenden und Feiertagen bis Ende September fahren täglich bis zu vier Busse vom Haguro-sanchō zum Gas-san bis nach Hachigōme (1560 ¥, 1 Std.).

An den Wochenenden verkehren täglich drei Busse zwischen dem Anfang des Wanderwegs am Yudono-san Sanrōsho und Haguro-san (1500 ¥, 1 Std.). An Werktagen fahren keine öffentlichen Verkehrsmittel zum Yudono-san.

PRÄFEKTUR FUKUSHIMA

福島県

Die Präfektur Fukushima (福島県; Fukushima-ken), die drittgrößte Präfektur des Landes, erstreckt sich vom Pazifik im Osten bis zu einem riesigen Bergterrain im Westen. Im Zentrum liegt das üppig grüne, friedliche Bandai-Plateau, ein ideales Ziel für Wanderer, Camper und Naturfreunde. Die mittelalterliche Hauptstadt Aizu-Wakamatsu ist eine ideale Basis, um die vielen traditionellen Dörfer entlang der wackligen Bahngleise zu erkunden. Im Winter fahren Skifahrer entlegene Pisten herunter, und an den Wochenenden kommen viele Besucher in die heißen Onsen.

Die Sperrzone von Fukushima Dai-ichi nimmt nur einen kleinen Teil Präfektur ein – sie ist deutlich ausgeschildert und gut abgesichert.

Aizu-Wakamatsu 会津若松

📍 0242 / 124 062 EW.

Aizu-Wakamatsu (会津若松) ist die einstmalige feudale Hauptstadt mit interessanten historischen Sehenswürdigkeiten und einer idyllischen Lage auf dem Bandai-Plateau. Bei einer gemütlichen Fahrradtour durch die breiten, ruhigen Straßen – in der Nanokamachi-dōri verkaufen mehrere altmodische Läden vor Ort gefertigtes Kunsthandwerk – kann man in aller Ruhe die Stadt erkunden und sich anschließend an wackligen Bahngleisen entlang zu den traditionellen Bergdörfern aufmachen.

Geschichte

Aizu-Wakamatsu war einst die Hauptstadt des Aizu-Clans. Dessen Herrschaft fand während des Bōshin-Bürgerkriegs von 1868 ein Ende, nachdem sich der Clan mit dem Tokugawa-Shogunat gegen die kaiserliche Fraktion verbündet hatte. In ganz Japan bekannt wurde der Fall von Aizu wegen der **Byakkotai** (Weiße Tiger). Diese Gruppe jugendlicher Samurai beging **seppuku** (grausamer ritueller Suizid), als sie sahen, dass die Burg Tsuruga-jō von Rauch verhüllt war. In Wirklichkeit stand aber die Gegend rings um die Burg in Flammen, und bis zur endgültigen Niederlage sollten noch Wochen vergehen. So wurden die Weißen Tiger zu einem mächtigen Symbol für Loyalität und Brüderlichkeit. Am Iimori-yama, dem Berg, wo sie in den Tod gingen, wird an ihre Geschichte erinnert.

📍 Sehenswertes

Aizus wichtigste Sehenswürdigkeiten liegen am Rand der Innenstadt. Englische Schilder machen es leicht, die Stadt zu Fuß zu erkunden, man kann aber auch mit dem Classic Town Bus (S. 633) fahren. Auf jeden Fall besuchenswert ist die Gegend um den Berg Iimori-yama.

Aizu Bukeyashiki

HISTORISCHES GEBÄUDE

(会津武家屋敷; 📍 0242-28-2525; Innai Higashiyama-machi; Erw./Kind 850/450 ¥; ☉ April-Nov. 8.30-17 Uhr, Dez.-März 9-16.30 Uhr; 📄) Die **yashiki** (Villa) von Saigō Tanomo, dem wichtigsten Gefolgsmann des Aizu-Clan-Oberhaupts, wurde großartig rekonstruiert. Zu den 38 Räumen zählen ein Gästezimmer für Aizus Herrscher, ein Haus für die Teezeremonie, die Unterkunft für den Richter des

FUKUSHIMA NACH 2011

Wie Tschernobyl ist Fukushima zu einem Schreckensbegriff geworden, der mit seiner ursprünglichen Bedeutung gar nichts mehr zu tun hat. Die japanischen Schriftzeichen für *Fuku* (福) und *-shima* (島) stehen für „Glück, gesegnetes Schicksal“ und „Insel“. Die Menschen dieser großen Region empfinden es als grausame Ironie des Schicksals, dass ihre Heimat zum Synonym für einen der schlimmsten von Menschenhand verursachten Unglücksfälle unserer Zeit geworden ist.

Nach dem Großen Ostjapanischen Erdbeben (S. 573) und dem Tsunami von 2011 kam es in dem Kernkraftwerk Fukushima Dai-ichi in drei Reaktorblöcken zur Kernschmelze und im vierten zu einer Explosion, die den Bau beschädigte, in dem der hoch radioaktive Nuklearbrennstoff gelagert wird. Dies verursachte eine beispiellose Nuklearkatastrophe, die bis heute andauert. Über 55 000 Menschen wurden dauerhaft evakuiert. Viele leben noch immer in provisorischen und überfüllten Unterkünften und dürfen nicht in ihre Häuser zurückkehren. Die Regierung schätzt, dass die Säuberung der Sperrzone noch mehrere Jahrzehnte dauern wird.

Viele Japanreisende fragen sich, wie gefährlich es ist, die Region zu bereisen. Im Allgemeinen sind die Risiken für die Langzeitbewohner wesentlich höher als für Kurzzeitbesucher. Und laut dem *Journal of Radiological Protection* (2015) bestehen keine Gesundheitsrisiken außerhalb der 20 km breiten Sperrzone, die sich 58 km von der Stadt Fukushima und 80 km von Sendai an der Küste erstreckt.

Informationen über die Katastrophe, die Atomindustrie und die Wirkung radioaktiver Strahlung auf Menschen, Tiere und Pflanzen gibt's kostenlos auf der Website von Fairwinds Energy Education unter www.fairwinds.org. Aktuelle wissenschaftliche Daten und Strahlungskarten sind unter www.ieaa.org zu finden.

Fukushima ist die drittgrößte Präfektur Japans, und die 20 km breite Sperrzone nimmt nur einen kleinen Abschnitt der Region ein. Wer diesen schönen Teil des Landes besucht, zeigt den Bewohnern, dass sie nicht in Vergessenheit geraten sind.

Clans und eine Reismühle, die noch lautstark ihren Dienst verrichtet.

Iimori-yama

HISTORISCHE STÄTTE

(飯盛山) Am östlichen Rand von Aizu ragt der Iimori-yama empor, auf dem die Samurai der Weißen Tiger (Byakkotai) während des Bürgerkriegs von 1868 Selbstmord begingen. Mit dem Fahrstuhl (250 ¥) kann man auf den Gipfel fahren und ihre Gräber besuchen. Auch ein paar gruselige alte Denkmäler stehen dort, gestiftet von den einstigen faschistischen Regimen Deutschlands und Italiens, um die Loyalität und den Mut der Samurai zu ehren.

Am Fuß des Iimori-yama dokumentiert die **Weisse-Tiger-Gedenkhalle** (白虎隊記念館, Byakkotai Kinenkan; ☎ 0242-24-9170; 33 Bentenshita; Erw./Kind 400/200 ¥; ☺ April–Nov. 8–17. Dez.–März 9–16 Uhr) die Geschichte der dramatischen Selbstmorde der jungen Samurai während des Bōshin-Bürgerkrieges von 1868 und stellt persönliche Gegenstände der verstorbenen Samurai aus.

Auf halber Höhe des Berges steht der **Sazae-dō** (さざえ堂; ☎ 0242-22-3163; 1404 Bentenshita; 400 ¥; ☺ 9–17 Uhr), ein kurioses und wundervolles Juwel in einer buddhisti-

schen Tempelanlage. Die 1796 errichtete, 16,5 m hohe sechseckige Struktur aus Holz beherbergt 33 Statuen von Kannon, der buddhistischen Gottheit der Barmherzigkeit. Im Innern führt der Weg über eine sagenhafte Wendeltreppe, an Escher erinnernd, in einer Runde nach oben und wieder hinunter, ohne dass man auch nur eine Stufe doppelt betreten muss.

Tsuruga-jō

BURG

(鶴ヶ城; ☎ 0242-27-4005; www.tsurugajo.com; 1-1 Ōte-machi; Burg & Garten des Teehauses 510 ¥; ☺ 8.30–17 Uhr) In einer weitläufigen Anlage, die von dem ursprünglichen Burggraben und einigen Ruinen der alten Burgmauern umringt wird, steht die hoch aufragende 1965 rekonstruierte Tsuruga-jō. Ein Museum in der Burg zeigt historische Exponate von Schlachten und aus dem Alltagsleben, doch die eigentliche Attraktion ist das Panorama vom Aussichtspunkt im fünften Stock. Auf dem Burggelände steht auch das Teehaus Rinkaku mit einem kleinen Garten, wo man eine Tasse *matcha* (600 ¥) trinken kann.

Praktische Informationen

Touristeninformation (会津若松観光案内所; ☎ 0242-33-0688; www.e.samurai-city.jp; ☺ 9–17.30 Uhr) Im JR-Bahnhof. Das Personal spricht nur ein bisschen Englisch, aber man bekommt hier viele Broschüren.

An- & Weiterreise

Der JR-Tōhoku-Shinkansen pendelt stündlich zwischen Tokio und Kōriyama (760 ¥, 1¼ Std.). Von Kōriyama gelangt man mit der JR-Banetsu-saisen-Linie nach Aizu-Wakamatsu; auf der landschaftlich schönen Strecke fahren stündlich *kaisoku*-Schnellzüge (1140 ¥, 1¼ Std.). Täglich fahren einige *kaisoku* auf der JR-Banetsu-Westlinie zwischen Aizu-Wakamatsu und Niigata (2270 ¥, 2½ Std.).

Vor dem Bahnhof Aizu-Wakamatsu starten Autobahnbusse nach Tokio (4800 ¥, 4½ Std.).

Unterwegs vor Ort

Der nostalgische **Classic Town Bus** (まちなか周遊バス; ☎ 0242-22-5555; www.aizubus.com; einfache Fahrt/Tageskarte 210/600 ¥) fährt vor dem Bahnhof ab und dreht eine gemächliche Runde zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten. Es gibt zwei Linien, die Akabe-Linie und die Haimura-san-Linie, einen Liniplan bekommt man in der Touristeninformation.

An mehreren Stellen in der Stadt kann man für 500 ¥ pro Tag Fahrräder ausleihen, genauere Infos bekommt man in der Touristeninformation.

Bandai-Plateau 磐梯高原

☎ 0241

Das Bandai-Plateau (磐梯高原) ist Teil des Bandai-Asahi-Nationalparks (磐梯朝日国立公園) und zieht mit seiner spektakulären Landschaft Naturbegeisterte aller Art an, darunter Wanderer, Bergsteiger, Angler, Skifahrer und Snowboarder. Im Herzen des Parks erhebt sich der schlafende Vulkan Bandai-san (1819 m), der 1888 unerwartet ausbrach und unglaubliche Mengen Geröll ausspuckte; dadurch soll er ganze 600 m an Höhe verloren haben. Dieser Ausbruch zerstörte Dutzende Dörfer, veränderte die Landschaft grundlegend und führte zur Entstehung dieses riesigen, mit Seen gespickten Plateaus, das heute Bandai-kōgen heißt.

Aktivitäten

Goshiki-numa

WANDERN

(五色沼) Dieser beliebte 3,7 km lange Naturlehrpfad führt um etwa ein Dutzend Teiche, die als die Fünf-Farben-Seen bekannt sind. Mineralablagerungen des Vulkanaus-

bruchs von 1888 verleihen ihnen Farbtöne wie Kobaltblau, Smaragdgrün und Rotbraun, die sich je nach Wetterlage ändern.

Sie werden von Bussen aus Inawashiro angefahren. Im April kann der Wanderweg noch unter einer Schneedecke liegen, der lange Winter beginnt in Tōhoku im November.

Bandai-san

WANDERN

(磐梯山) Insgesamt sechs Wanderwege führen hinauf zum Gipfel des Bandai-san. Oben angekommen, reicht die Aussicht über die Bergketten der Umgebung bis zum See Inawashiro im Süden. Der Gipfel ist von Mai bis Oktober zugänglich. Vom JR-Bahnhof Inawashiro fährt man mit dem Bus nach Bandai-kōgen zum Startpunkt des Wanderwegs **Ura-Bandai Tozan-guchi** (裏磐梯登山口): Dieser Weg ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln am leichtesten zu erreichen, allerdings auch der schwierigste, der Auf- und Abstieg dauern zusammen sieben Stunden.

Nachdem man die Skihänge erklommen hat, trifft der Pfad auf den Wanderweg **Happō-dai** (八方台), die kürzeste und beliebteste Strecke.

Schlafen

Inawashiro bietet die größte Auswahl an Unterkünften. An den kurvenreichen Straßen rund um Bandai-kōgen befinden sich zahlreiche Urlaubshotelanlagen, die bei Bustouristen und Skifahrern beliebt sind.

Praktische Informationen

Touristeninformation (裏磐梯観光協会; ☎ 0242-62-2048; www.bandaisan.or.jp; Ogi-da-1-4 Chiyoda, Inawashiro-machi; ☺ 8.30–17 Uhr) Vor dem JR-Bahnhof Inawashiro; hier bekommt man Karten zu den Wanderwegen auf dem Bandai-san und in der Umgebung.

Besucherzentrum Ura-Bandai (裏磐梯ビジターセンター; ☎ 0241-32-2850; 1093-697 Kengamine, Hibara; ☺ 9–16 Uhr) Nahe dem Startpunkt des **Goshiki-numa-Iriguchi**-Wanderwegs.

Anreise & Unterwegs vor Ort

Mehrere *kaisoku*-Expresszüge verkehren täglich auf der JR-Banetsu-Westlinie zwischen Aizu-Wakamatsu und Inawashiro (500 ¥, 30 Min.).

Von Haltestelle 3 vor dem JR-Bahnhof Inawashiro fahren regelmäßig Busse (770 ¥, 25 Min.) zum Ausgangspunkt des **Goshiki-numa-Iriguchi**-Wanderwegs (770 ¥, 25 Min.) und weiter zur Haltestelle Bandai-kōgen (890 ¥, 35 Min.).

Bandai-Plateau & Umgebung



Bandai-Plateau & Umgebung

Sehenswertes

- 1 Aizu Bukeyashiki D3
- 2 Iimori-yama D2
- Sazae-dō (siehe 4)
- 3 Tsuruga-jō C3
- 4 Weiße-Tiger-Gedenkhalle D2

Aktivitäten, Kurse & Touren

- 5 Bandai-san C2
- 6 Goshiki-numa C1
- 7 Snow Paradise Inawashiro C2

Schlafen

- 8 Minshuku Takaku D3
- Size Resort Hotel Urabandai (siehe 6)
- 9 Tagoto C2

Essen

- 10 Mitsutaya C2
- 11 Takino C2

Praktisches

- 12 Touristeninformation A1
- 13 Touristeninformation C2
- 14 Touristeninformation C2
- Besucherzentrum Ura-Bandai (siehe 6)

Transport

- 15 Bushaltestelle Bandai-kōgen B1
- Classic Town Bus (siehe 13)
- Bushaltestelle Goshiki-numa Iriguchi (siehe 6)

Japanreise



8
TAGE

Samurai und Berggötter in Tōhoku

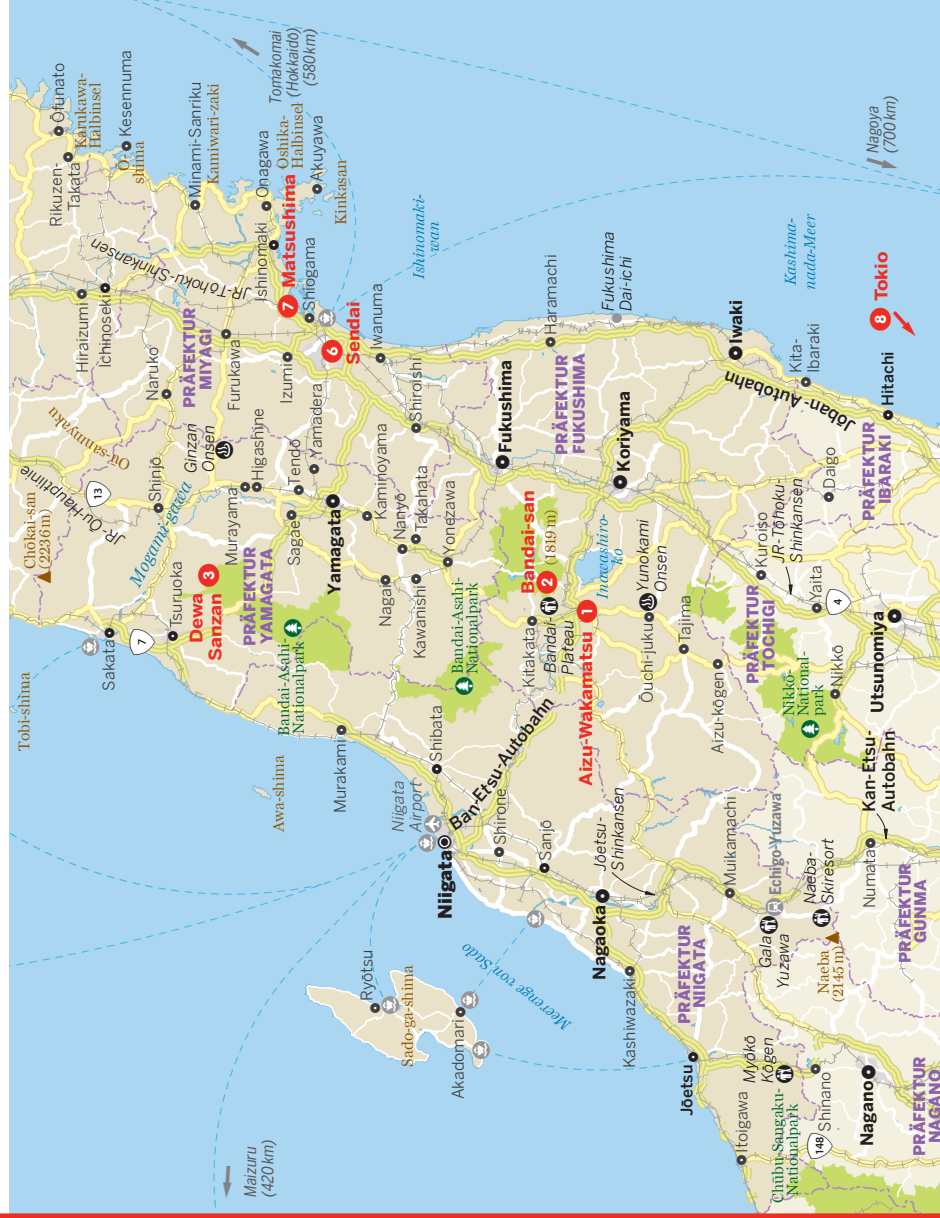
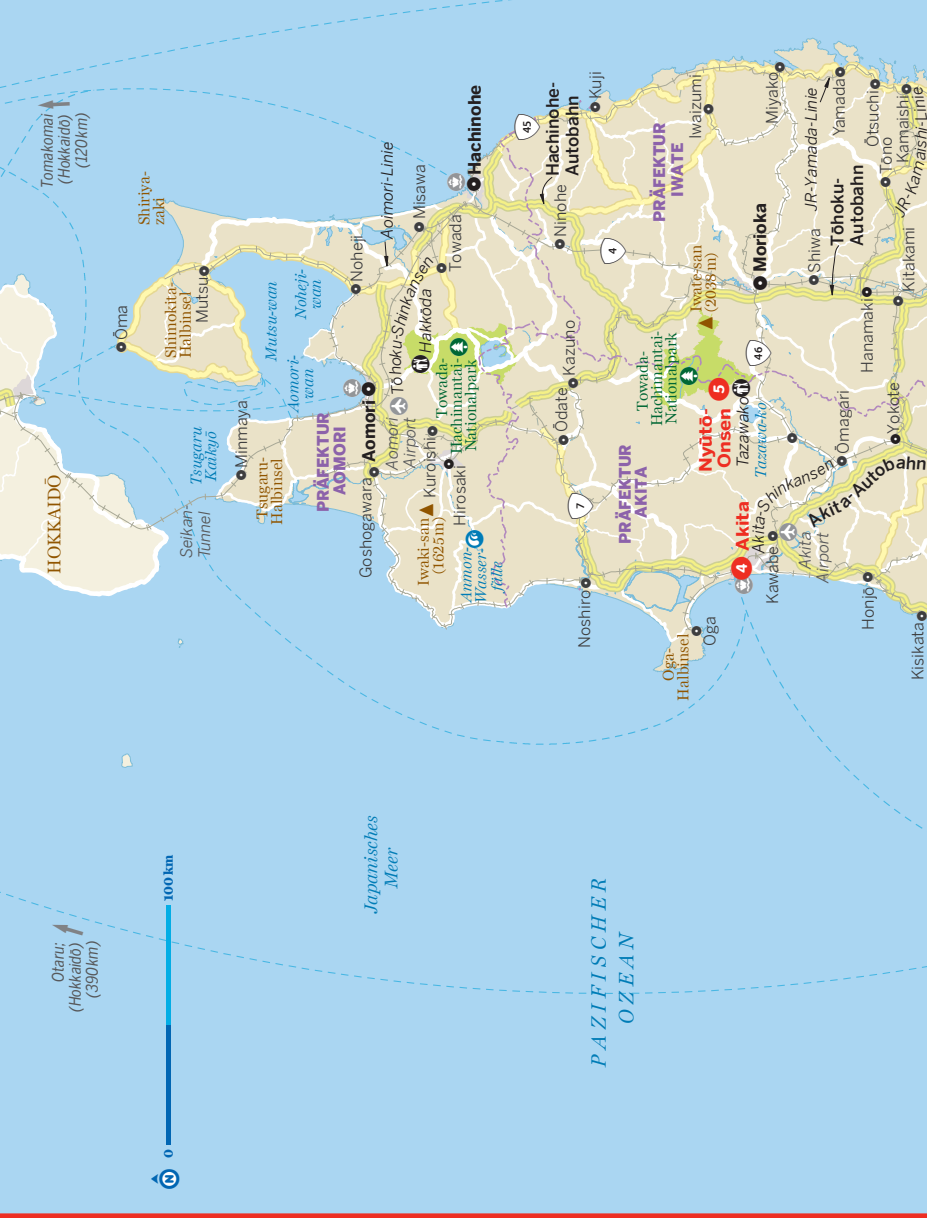
Tōhoku, die Region im Norden Honshus ist sehr gebirgig, und daher dünn besiedelt. Sobald man die Shinkansen-Hauptstrecke verlässt, kommt man nur noch gemächlich voran.

Hier ein Vorschlag für eine 7-tägige Tour durch Tōhoku - es erwarten Sie Samurai-Geschichte, Bergeinsamkeit und viel ursprüngliches Japan. Ideale Reisezeit sind die Monate Mai bis Oktober.

Tipp: Für diese Route lohnt es sich, den JR East Pass zu erwerben!

Japanreise 8 Tage

- 1 Von Tokio in die Burgstadt **Aizu-Wakamatsu**
- 2 Wanderung am **Bandai-san**
- 3 Über die Berge zu den Bergasketen von **Dewa Sanzan**
- 4 Vom Haguro-san nach **Akita**
- 5 Von Akita über Kakunodate nach **Nyūto-Onsen**
- 6 Von Nyūto Onsen nach **Sendai**
- 7 Tagesausflug nach **Matsushima**
- 8 Rückfahrt nach **Tokio**



1.
TAG

Von Tokio in die Burgstadt Aizu- Wakamatsu

1 Übernachtung in Aizu-Wakamatsu

In knapp drei Stunden erreicht man per Zug (mit Umsteigen in **Koriyama**) die Burgstadt **Aizu-Wakamatsu**. In die Geschichte vergangener Tage taucht man im Buke-yashiki, einem rekonstruierten Samurai-Haus, ein. Danach geht es zum Hügel Iimori-yama, wo sich die Gräber von 20 blutjungen Samurai befinden, die in den Kriegswirren des 19. Jahrhunderts starben: Die tragische Geschichte ihres kollektiven Selbstmords ist in ganz Japan bekannt.



Oben: Yamabushi Bergpriester
Unten links: Haraikawa Moor, Präfektur Akita
Unten rechts: Hirosaki Castle, Präfektur Aomori

2.
TAG

Wanderung am Bandai-san

Mit der Bahn fährt man zunächst nach **Inawashiro**, dann weiter mit dem Bus nach **Goshiki-Numa-Iriguchi** (60 Min.).

Von dort führt ein leichter Wanderweg vorbei an verschiedenfarbigen Seen bis **Urabandai**, immer mit schönem Blick auf den Vulkan Bandai-san. Eine weitere kurze Wanderung führt entlang des Hibara Sees.

Nudelfans fahren zum Abendessen nach Kitakata (15 Minuten Zug von Aizu-Wakamatsu), einem der bekanntesten Orte für Ramen in Japan. Die Touristeninformation hält eine Karte mit den zahlreichen Ramen-Restaurants bereit!

3.
TAG

Über die Berge zu den Bergasketen von Dewa Sanzan

1 Übernachtung in Haguro/Dewa Sanzan in einem Tempel

Heute geht es in unberührte Berglandschaft zum Haguro-san: Es ist einer der „drei heiligen Berge“ (Dewa Sanzan), wo sich ein bedeutender Schrein der Bergasketen Yamabushi befindet. Die relativ aufwändige Anfahrt von **Aizu-Wakamatsu** in den Ort **Haguro** dauert mit mehrmaligem Umsteigen (Zug/Bus) mindestens sechs Stunden. Es empfiehlt sich ein früher Aufbruch in Aizu-Wakamatsu. Größeres Gepäck schickt man am besten von Aizu-Wakamatsu nach **Akita** vor oder lässt es unterwegs in einem Schließfach am Bahnhof **Tsuruoka**, von wo es mit dem Bus weitergeht nach **Haguro** (Haltestelle Ideha Bunka Kinenkan, 40 Min.). Nach der Ankunft im Dorf **Haguro** macht man sich am besten sofort an den Aufstieg zum Haguro-san (ca. 1 Std. über Stufen). Ein besonderes Erlebnis ist die Übernachtung in der Tempelherberge Saikan auf dem Gipfelgelände; doch auch unten im Ort Haguro gibt es urige Pilgerunterkünfte in Tempeln.



4.
TAG

Vom Haguro-san nach Akita

1 Übernachtung in Akita

Per Bus und Zug gelangt man in gut drei Stunden von **Haguro** über **Tsuruoka** in die Kleinstadt **Akita**. Bekannt ist Akita in ganz Japan für das Kanto Matsuri, bei dem bis zu 12 m hohe, mit Papierlaternen behängte Bambusgestänge durch die Straßen balanciert werden. Im Neburinagashi-kan Museum erfährt man alles über das Fest und kann sogar selbst so ein Gestell balancieren. In und um Akita befinden sich einige der besten Sake-Brauereien von Japan und im Stadtgebiet selbst ist die Sake-Brauerei Takashimizu zu besichtigen. Wer sich für moderne Kunst und Architektur interessiert, sollte einen Blick in das von Ando Tadao entworfene Kunstmuseum werfen. Abends sollte man die Akita-Spezialitäten wie Kiritanpo (klebriger Reis am Spieß) oder Yokote Yakisoba (gebratene Nudeln mit Spiegelai) probieren.

5.
TAG

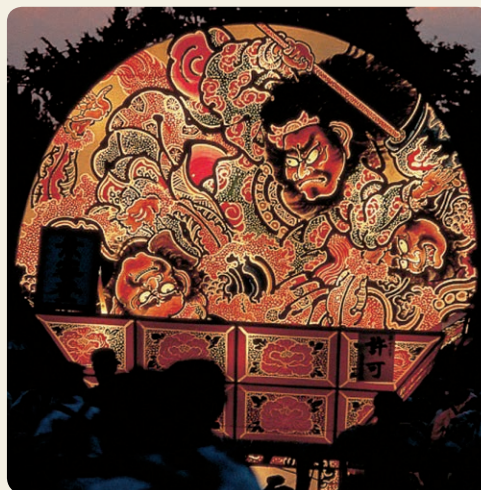
Von Akita über Kakunodate nach Nyuto Onsen

1 Übernachtung im Onsen Hotel in Nyuto Onsen

Mit dem schnellen Shinkansen braucht man von **Akita** nach **Kakunodate** nur eine dreiviertel Stunde. Ein kurzer Rundgang vermittelt einen guten Eindruck von dem früheren Burgstädtchen mit seinen zahlreichen erhaltenen Samurai-Häusern, von denen einige auch zu besichtigen sind (Schließfächer am Bahnhof). Am frühen Nachmittag geht es dann weiter über **Tazawa-ko** (Zug 15 Minuten) nach **Nyuto Onsen** (Bus 45 Minuten), einem der rustikalsten Onsen-Orte Japans. Mit dem Onsen-Hopping-Pass hat man die Möglichkeit, neben dem in der eigenen Unterkunft noch andere Thermalbäder auszuprobieren.



Oben: Akita Kanto Festival, Präfektur Akita
Unten links: Ginzan Onsen, Präfektur Yamagata
Unten rechts: Nyuto Onsen, Präfektur Akita



Oben: Bucht von Matsushima, Präfektur Miyagi
 Unten links: Kuroyu Onsen, Präfektur Akita
 Unten rechts: Laterne beim Hirosaki Neputa Festival

6.
TAG

Von Nyuto Onsen nach Sendai

2 Übernachtungen in Sendai

Nach einem letzten Onsen-Bad geht es morgens über **Tazawa-ko** weiter in die Großstadt **Sendai** (2,5 Std.). Nach einem kurzen Bummel durch die moderne Innenstadt fährt man mit dem Stadtbus zum Zuihoden, dem farbenprächtigen Mausoleum der Date-Familie. Von dort ist es dann nicht weit bis zum Aoba-jo, dem Burggelände. Zwar ist von der Burg außer Grundmauern nichts erhalten, aber das Burgmuseum mit seinen aufwändigen Rekonstruktionen vermittelt einen super Eindruck von der ehemaligen Samurai-Burg. Danach werfen Sie wegen der tollen Architektur von **Toyo Ito** noch einen Blick auf und in die beleuchtete Mediathek von Sendai. Abends gibt es für Mutige die Spezialität von Sendai, gegrillte Rinderzunge (Gyutan).

7.
TAG

Tagesausflug nach Matsushima

Die Bucht von **Matsushima** mit ihren verstreuten felsigen Kieferninseln zählt zu den drei schönsten Landschaften Japans. Von **Sendai** ist sie per Regionalzug in 40 Minuten zu erreichen. Am besten erlebt man die Landschaft von Matsushima auf einer einstündigen Bootsfahrt. Anschließend schlendert man die Uferpromenade entlang zum Fischmarkt (Matsushima Sakana Ichiba), wo man an mehreren Ständen frisches Mittagessen bestellen kann. Wie wäre es mit einem Austern-Burger? Am Nachmittag stehen dann noch zwei tolle Tempelanlagen auf dem Programm: Der Zuigan-ji und der Entsuu-in.

8.
TAG

Rückfahrt nach Tokio

Sendai liegt an der Strecke des Tōhoku-Shinkansen und man gelangt bequem in wenigen Stunden nach **Tokio** oder setzt die Japanreise im Norden fort: nach **Aomori** oder **Hakodate** auf Hokkaido.



Die Lonely Planet Story

Ein uraltes Auto, ein paar Dollar in den Hosentaschen und Abenteuerlust, mehr brauchten Tony und Maureen Wheeler nicht, als sie 1972 zu der Reise ihres Lebens aufbrachen. Diese führte sie quer durch Europa und Asien bis nach Australien. Nach mehreren Monaten kehrten sie zurück – pleite, aber glücklich –, setzten sich an ihren Küchentisch und verfassten ihren ersten Reiseführer *Across Asia on the Cheap*. Binnen einer Woche verkauften sie 1500 Bücher und Lonely Planet war geboren.

Heute unterhält der Verlag Büros in Franklin und Oakland (USA), London, Melbourne (Australien), Beijing (China) und Delhi (Indien) mit über 600 Mitarbeitern und Autoren. Sie alle teilen Tonys Überzeugung, dass ein guter Reiseführer drei Dinge tun sollte: informieren, bilden und unterhalten.

Lonely Planet Global Limited

Digital Depot
The Digital Hub
Dublin D08 TCV4
Ireland

Verlag der deutschen Ausgabe:

MAIRDUMONT, Marco-Polo-Straße 1, 73760 Ostfildern,
www.lonelyplanet.de, www.mairdumont.com, lonelyplanet-online@mairdumont.com

Chefredakteurin deutsche Ausgabe: Birgit Borowski

Redaktion: Verlagsbüro Wais & Partner, Stuttgart
(Julia Rietsch, Kai Wieland, Juliane Hansen; Mitarbeit: Anna Nill)
Übersetzung der 6. Auflage: Julie Bacher, Britt Maaß, Anne Cappel, Sonja Hofmann,
Gunter Mühl, Jutta Ressel, Claudia Riefert, Petra Sparrer, Katja Weber, Carina Wurzing
(An früheren Auflagen haben zusätzlich mitgewirkt: Doris Attwood, Tobias Büscher,
Cora Hartwig, Gabriela Huber Martins, Eva Kemper, Margit Riedmeier, Margit Sander,
Svenja Tengs, Karin Weidlich)
Technischer Support: Primustype, Notzingen
Kapitel „Japanreise“ S. 39–42: Japanische Fremdenverkehrszentrale (JNTO)

Originalausgabe Japan (ISBN 978-3-8297-4803-2)

6. deutsche Auflage November 2019,
übersetzt von Japan 16th edition, August 2019
Lonely Planet Global Limited
Deutsche Ausgabe © Lonely Planet Global Limited, November 2019
Fotos: Japanische Fremdenverkehrszentrale (JNTO)

Genehmigte Sonderausgabe von Lonely Planet für Japanische Fremdenverkehrszentrale JNTO.
Erstellt im Auftrag von MAIRDUMONT Business Solutions Print, b2b.mairdumont.com,
Marco-Polo-Straße 1, 73760 Ostfildern

Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt und darf weder kopiert, vervielfältigt, nachgeahmt oder in anderen Medien gespeichert werden, noch darf es in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln – elektronisch, mechanisch oder in irgendeiner anderen Weise – weiter verarbeitet werden. Es ist nicht gestattet, auch nur Teile dieser Publikation zu verkaufen oder zu vermitteln, ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Lonely Planet und das Lonely Planet Logo sind eingetragene Marken von Lonely Planet und sind im US-Patentamt sowie in Markenbüros in anderen Ländern registriert. Lonely Planet gestattet den Gebrauch seines Namens oder seines Logos durch kommerzielle Unternehmen wie Einzelhändler, Restaurants oder Hotels nicht. Informieren Sie uns im Fall von Missbrauch: www.lonelyplanet.com/ip.

Obwohl die Autoren und Lonely Planet alle Anstrengungen bei der Recherche und bei der Produktion dieses Reiseführers unternommen haben, können wir keine Garantie für die Richtigkeit und Vollständigkeit dieses Inhalts geben. Deswegen können wir auch keine Haftung für eventuell entstandenen Schaden übernehmen.



MIX
Paper from
responsible sources
FSC® C010156



Fünfstöckige Pagode am Mt. Haguro,
Präfektur Yamagata