

MARCO  POLO

JAP

Reisen mit

**Insider
Tipps**

JAPAN DER NORDEN

Powered by

SONAX®



DER NORDEN

ALTE MYTHEN, UNBERÜHRTE NATUR

Wilde Bären und tanzende Orcas, heilige Berge und dramatische Felsküsten ... Die meisten Japan-Reisenden orientieren sich von Tokio aus nach Westen und Süden. Sie verpassen so den kaum erschlossenen Norden mit seinem rauen Charme.

Die nördlichste Insel Hokkaido – etwas kleiner als Irland – ist die Heimat der Ainu, eines Naturvolks, das Bärengötter verehrte. Vor 150 Jahren von Japan vereinnahmt, gleicht Hokkaido seither einem Bauernhof mit weiten Feldern für Gemüse und Milchkühe. Das Klima



Zufluchtsort der letzten Samurai: Tsuruga-Burg in Aizu-Wakamatsu

erinnert an Deutschland, die kerzengeraden Straßen an die USA. Felsküsten und Wälder bestimmen die nordostjapanische Region Tohoku, die im besten Sinne zu den verschlafenen Ecken Japans gehört. Bis ins hohe Alter bestellen die Bauern dort ihre Felder und kümmern sich Fischer um ihre Austernzucht. Seit der Dreifachkatastrophe 2011 besinnt sich der Nordosten Japans erst recht wieder auf seine Stärken: rustikale heiße Quellen, ehemalige Samurai-Viertel, wilde Feste und viel Natur – wer einmal dort war, will wieder hin.

DER NORDEN





MARCO POLO HIGHLIGHTS

★ CHUSON-JI

Unglaubliche Handwerkskunst in einem Tempel in Hiraizumi, die 900 Jahre überdauert hat ▶ S. 17

★ KAKUNODATE-SAMURAIHÄUSER

Hier biegen gleich Samurai und Geishas um die Ecke ▶ S. 15

★ SAPPORO-SCHNEEFESTIVAL

Vergiss Schneemänner. Die Schneeskulpturen von berühmten Bauwerken aus der ganzen Welt sind die reinsten Kunstwerke ▶ S. 8

★ NISEKO

Das beste Skigebiet in Japan für Tiefschneefans ▶ S. 8

★ JR-GONO-LINIE

Stundenlang gemütlich in der Bummelbahn abhängen und den Blick aufs Meer und alte Buchenwälder genießen ▶ S. 13

★ MATSUSHIMA

Ob roh oder gegrillt, hier gibt's Austern direkt von den Fischern ▶ S. 18

★ AIZU-WAKAMATSU

Schwarz-rote Lackwaren zum Verlieben aus der alten Samuraistadt ▶ S. 19

★ SHIRETOKO-NATIONALPARK

Im Unesco-Weltnaturerbe wandern, Bären beim Lachsfang zusehen und Orcas begegnen ▶ S. 9



SAPPORO

Wenn du Bier, gegrilltes Lamm und große Krabben magst, vom schwülheißen Sommer eine Pause suchst oder gerne den Winter auf Skiern oder dem Snowboard verbringst, bist du in der Gastgeberstadt der Olympischen Winterspiele 1972 richtig.

Von dort ist es nicht weit zu vielen Skigebieten mit grandiosem Pulverschnee. Während des Schneefestivals Anfang Februar kannst du überall in Sapporo riesige, beleuchtete Schneeskulpturen bewundern. Das Navigieren wird dir leichtfallen, denn Japans fünftgrößte Stadt (1,97 Mio. Ew.) ist im Zentrum schachbrettartig aufgebaut.

SIGHTSEEING

MOERENUMA-PARK (モエレ沼公園)

Skulpturen gestalten und Parks anlegen – auf diesem Gebiet war der Bildhauer und Landschaftsarchitekt Isamu

WOHIN ZUERST?

Vom **Hauptbahnhof** und dem benachbarten Odori-Park, der sich wie ein grünes Band durchs Zentrum zieht, fahren viele Busse und Bahnen ab. Die Tram Sapporo Shiden von der Station Nishiyonchome unmittelbar neben dem Park (ab 200 Yen, am Wochenende Dosanko-Pass 400 Yen pro Tag) verbindet viele Sehenswürdigkeiten.

Noguchi wahrlich ein Meister. 2013 wurde dieses Gesamtkunstwerk auf einer ehemaligen Mülldeponie fertiggestellt. **Eilige leihen sich ein Fahrrad und düsen damit über die geometrisch um einen kegelförmigen Hügel angelegten Wege** (Ende April–Anfang Nov. | 200 Yen/2 Std.), vorbei an Skulpturen und einer Glaspypyramide. Tgl. 7–22 Uhr | Eintritt frei | Moerenuma-koen 1-1, Higashi-ku | 東区モエレ沼公園 1-1 | Bushaltestelle Moerenuma-Koen Higashiguchi (Osteingang) | moerenumapark.jp | ☺ 1–1 ½ Std.

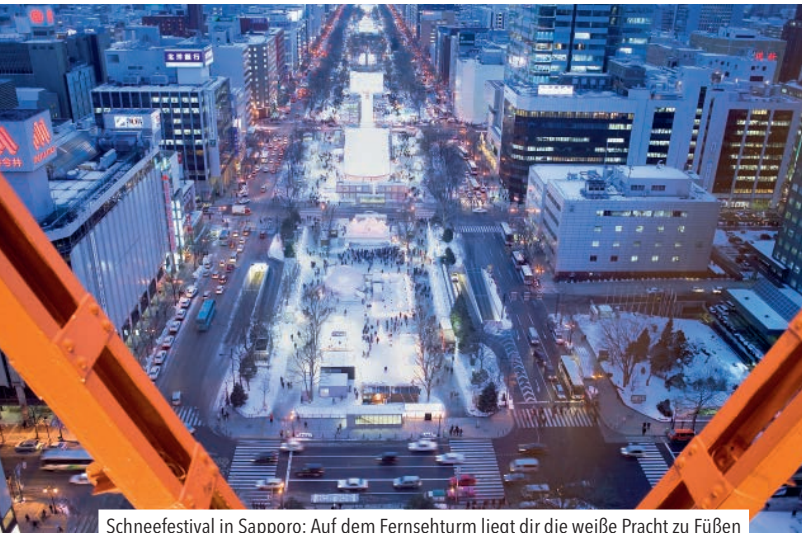
INSIDER-TIPP
Sightseeing
für Sportliche

BIERMUSEUM SAPPORO (サッポロビール博物館)

München, Sapporo und Milwaukee, die drei „Alkohol-Hauptstädte“ der Welt, liegen auf demselben Breitengrad? Falsch! Schuld an dem Mythos ist ein Werbespot der Biermarke „Sapporo“. 1876 gegründet, gilt die älteste Brauerei Japans als eine der besten. Nach kurzer Führung mit Bierprobe kannst du im *Garden Grill* direkt am Tisch Lamm à la Dschingis Khan grillen. Tgl. 11–18 Uhr | Eintritt frei | Higashi 9-1-1, Kita 7-jo, Higashi-ku | 東区北7条東9-1-1 | sapporobeer.jp | Busstation Sapporo Beer-en

SAPPORO-GLOCKENTURM (札幌市時計台)

Im heutigen Glockenturm, Sapporos Wahrzeichen, paukten früher Studierende des Landwirtschafts-Colleges. Die 1881 ergänzte Uhr kommt dir amerikanisch vor? Richtig. Sie wurde in Massachusetts gefertigt und funkti-



Schneefestival in Sapporo: Auf dem Fernsehturm liegt dir die weiße Pracht zu Füßen

oniert – eine Besonderheit – mithilfe der Schwerkraft von zwei Gewichten. Im Erdgeschoss befindet sich ein kleines Museum zur Geschichte des Turms, das Obergeschoss wird für Veranstaltungen genutzt. *Tgl. 8.45–17.10 Uhr | 200 Yen | 2-chome Kita 1 Jonishi, Chuo-ku | 市中央区北1条西2丁目 | Bahnhof Sapporo | sapporoshitokeidai.jp/english*

MOIWA (藻岩山) 🏞️

Von diesem bewaldeten Berg im Südwesten von Sapporo hast du einen umwerfenden Blick. Abends glitzern die Lichter der Stadt wie Sterne bis zum Japanischen Meer. Die Fahrt zur Aussichtsplattform mit Restaurant und Planetarium ist ein Teil des Vergnügens, erst per Seil-, dann per Minikabelbahn. *Tgl. 11–22 Uhr | Hin- und Rückfahrt 2100 Yen, Kinder 1050 Yen | Tram zur Station Ropeway Iriguchi,*

Shuttlebus zur Seil- und Minikabelbahn | Chuo-ku, Fushimi 5-3-7 | 中央区伏見5-3-7 | mt-moiwa.jp

ESSEN & TRINKEN

SOUP CALYI PICANTE

(スープカリイピカンティ)

Suppencurry mit viel frischem Gemüse und anregenden Gewürzen ist in Sapporo beliebt. Eine Schüssel von diesem Soul Food vertreibt die Kälte! *Tgl. 11.30–23 Uhr | Acroview Hokudaimae, Kita 13, Jonishi 3-2-23, Kita-ku | 北区北十三条西3-2-23アクロビュー一北大前 | picante.jp | €*

SATURDAYS CHOCOLATE FACTORY CAFE (サタデイズ チョコレート ファクトリー カフェ)

Handarbeit von der Bohne bis zur Tafel, dazu hip verpackt. Am Café mit heißer Schokolade, Frozen Chocolate



Shake und Brownies kommt kein Schokoholic vorbei. *Do-Mo 10-18 Uhr* | Chuo-ku, Minami 2 Johigashi 2-7-1 Salmon Bldg., 1F | 中央区南2条東2丁目7-1 Salmon 1F ビル | saturdayschocolate.com | €

SHOPPEN

SAPPORO STELLAR PLACE (札幌ステラプレイス)

Wirst du hier nicht fündig, dann nirgends: Die Shopping-Mall direkt am Südausgang vom Bahnhof Sapporo ist eine der größten Japans, mit etwa 200 Läden und vielen Restaurants (bis 23 Uhr), die Hokkaido-Küche zu erschwinglichen Preisen servieren. Gönn dir dort auch eine entspannende Massage, eine Maniküre oder einen Kinobesuch. *Tgl. 10-21 Uhr, man-*

che Shops andere Zeiten | Chuo-ku, Kita 5 Jonishi 2-chome | 中央区北5条西2丁目 | sapporostation.com/stellar-place-sapporo

SAPPORO CENTRAL WHOLESALE MARKET (JOGAI) (札幌市中央卸売市場 場外市場)

Für dieses Erlebnis solltest du den Wecker früh stellen. Hast du schon mal Krabben mit bis zu 50 cm langen Beinen gesehen? Ab 6 Uhr morgens schallen die Rufe der Verkäufer durch die Gänge des für Besucher zugänglichen Außenbereichs (*Jogai*) des Großmarkts. Oft kannst du dort Häppchen probieren oder beim Imbiss fangfrischen Fisch genießen. *Tgl. 6-17 Uhr* | Chuo-ku, Kita 11 Jonishi 21 | 中央区北11条西21丁目 | *Bahnhof Nijuyonken, Tozai-Linie*

SPORT & SPASS

SAPPORO OLYMPIC MUSEUM

(札幌オリンピックミュージアム) 

Ein Sessellift bringt dich zur Schanze, von der 1972 die Skispringer starteten – hier genießt du einen tollen Panoramablick über Sapporo. Das Museum zeigt Sport-Memorabilien, per

Simulator kannst du wie vom Schanzentisch abheben, auf Langlaufskiern dahingleiten oder dich bei

130 Stundenkilometern eine virtuelle Bobbahn hinabstürzen. Mai–Okt. tgl. 9–18, Nov.–April 9.30–17 Uhr | 600 Yen, Kinder kostenlos, Sessellift 1000 Yen, Kinder bis 12 J. 500 Yen | 1274 Miyanomori, Chuo-ku | 中央区宮の森 1274 | 10 Min. per Taxi vom Bahnhof Maruyama Koen | sapporo-olympic-museum.jp/english | ☺ 2 Std.

INSIDER-TIPP

Fühl dich wie ein Olympionike

AUSGEHEN & FEIERN

BEER BAR NORTH ISLAND

(ビアバーノースアイランド)

Bei zwölf Sorten Craft-Bier täglich frisch vom Fass brauchst du eine Weile, bis du alle probiert hast. Wie wäre es mit einem *Coriander Black* zum Einstieg? Rauchen ist in dieser Bierbar mit Klinkerwänden und Holzbarhockern verboten, eine Seltenheit in Japan. Mo–Sa 17.30–23.30, So 15–22 Uhr | Chuo-ku, Minami 2 Jonishi, 4-10-1, Large Country Building 10F | 中央区南2条西 4-10-1 ラージカントリービル 10F | northislandbeer.jp/beeabar | €

RUND UM SAPPORO

1 OTARU (小樽市)

30 km von Sapporo/45 Min. (Zug)

Die Hafenstadt (109 000 Ew.) ist ein beliebtes Ausflugsziel von Sapporo. Am zentralen Otaru-Kanal tönt aus einem der alten Lagerhäuser deutsche Bierzeltmusik? Kommt von der Mikrobrauerei *Otaru Beer* (April–Okt. tgl. 11–23, Nov.–März bis 22 Uhr | Minatomachi 5-4 | 港町5-4), in der ein gebürtiger Bamberger seit fast 30 Jahren Bier braut und zum Gerstensaft deutsche Spezialitäten serviert.

2 NISEKO (ニセコ町) ★

90 km von Sapporo/ca. 3 Std. (Bus)

Australier lieben das schneesichere Skigebiet mit dem „besten Pulverschnee der Welt“. Niseko (5000 Ew.)

FEST

SAPPORO-SCHNEEFESTIVAL

(札幌雪まつり) ★

Bei diesem Winterfest wird jeder 08/15-Schneemann vor Neid noch weißer. Die Dresdner Frauenkirche, das Britische Museum, die Pyramiden von Gizeh – sie alle standen schon mal in Sapporo, komplett aus Schnee geformt. Was mit Schülerstatuen in den 1950ern begann, lockt alljährlich mit mehr als 100 riesigen Kunstwerken, beleuchtet bis 22 Uhr, über 2 Mio. Besucher nach Sapporo. Unbedingt früh eine Unterkunft buchen! 1./2. Woche im Februar | snowfes.com/en

besteht aus vier Skiresorts mit 70 Abfahrten (*niseko.ne.jp*). Im Skigebiet *Niseko Tokyu Grand Hirafu* kannst du bis 19 Uhr auf die Piste und danach zum Après-Ski, *Niseko Annupuri* ist auch für Anfänger geeignet und wenn man es etwas ruhiger mag.

SHIRETOKO-NATIONAL-PARK

Abgelegener geht nicht! Die Halbinsel ★ Shiretoko im äußersten Nordosten von Hokkaido ist Unesco-Weltnaturerbe und ein Muss für Naturliebhaber.

Bärenstarkes Wanderziel auf Shiretoko: der Gipfel des Rausu



Größtenteils nur zu Fuß oder per Boot zugänglich, siehst du die dort lebenden Braunbären am besten vom Wasser aus. Über die Mitte der dicht bewachsenen Halbinsel zieht sich ein Grat mit mehreren Bergen, darunter der 1661 m hohe Rausu. Seinen Gipfel erreichst du auf einer anstrengenden, aber beliebten Wanderung. Viele Wanderer tragen Glöckchen am Rucksack, um die scheuen Bären zu warnen. Die Inseln vor Shiretoko sind nicht zugänglich. Sie werden seit Ende des Zweiten Weltkriegs von Russland besetzt, aber von Japan beansprucht.

SIGHTSEEING

GRÜN SEEN (知床五湖)

Problemlos zu bewältigen ist eine Wanderung um die idyllischen Seen *Shiretoko Goko*, in denen sich der Gebirgsgrat spiegelt. Ein kurzer Rundweg auf gesicherten Holzstegen dauert 40 Minuten, in 90 Minuten kannst du alle fünf Seen umrunden. *Park Ende April-Ende Nov., zur Hauptsaison (Mitte Mai-Juli) ist die längere Wanderung nur mit Naturführern möglich (ca. 5000 Yen), reservieren! | goko.go.jp/multilingual_eng*

BEAR WATCHING 🐻

Ein tolles Schauspiel auf der Nordseite von Shiretoko: Beobachte vom Boot aus, wie Bären Lachse im Fluss fangen. Mit rund 500 frei lebenden Tieren findest du hier Japans größte Braunbärpopulation. *Ende April-Ende Okt. ab Utoro tgl. 6 kurze (1 ½ Std. | 3300 Yen), 2 lange Touren (3 ¾ Std. | 6800 Yen) | ms-aurora.com/shiretoko/en*

WHALE WATCHING 🐳

Auf der Südseite von Shiretoko tummeln sich in der Nähe des Hafens Rausu Pottwale, Orcas, Delfine und See-hunde. Pack zur Schiffstour deine Kamera ein! *Ende April–Mitte Okt. tgl. 2–3 Touren | 8800 Yen/2 ½ Std. | e-shiretoko.com/howtobooking.html*

RUND UM DEN SHIRETOKO-NATIONAL-PARK

3 DRIFT ICE WATCHING

(流水観光砕氷船おーら)

75 km von Utoro in Shiretoko/
1 Std. 20 Min. (Auto)

Shiretoko ist der südlichste Ort der nördlichen Hemisphäre, an dem du Treibeis sehen kannst. Manchmal kannst du Robben auf den Eisschollen entdecken. Der Eisbrecher „Aurora“ legt vom Hafen Abashiri ab (20. Jan.–März tgl. 4–7 Touren | 4000 Yen/1 Std. | ms-aurora.com/abashiri/en). Alternativ ab Hafen Rausu (Ende Jan.–Mitte März tgl. | 4400 Yen/ca. 1 Std. | e-shiretoko.com/howtobooking.html).

4 ABASHIRI-GEFÄNGNIS-MUSEUM (網走刑務所)

80 km von Utoro in Shiretoko/
1 Std. 25 Min. (Auto)

Was Alcatraz für Amerika, war das vor rund 100 Jahren gegründete Gefängnis in Abashiri für Japan. Wer nicht

gleich die Todesstrafe bekam, den schickte man ans kälteste Ende des Landes. Heute kannst du durch die Gänge des zum Outdoor-Museum umgewandelten Zuchthauses schlendern. Es ist das älteste und größte Gefängnisgebäude der Welt aus Holz. Die Pfeiler und Holzdecken sind aus Baumstämmen, die die Gefangenen selbst fällen und behauen mussten. In der früheren Gefängnis-kantine werden Originalmenüs aus Reis, Fisch, Gemüse und Misosuppe serviert (tgl. 11–15.30, letzte Bestellung 14.30 Uhr). Tgl. außer 31. Dez./1. Jan. 9–17 Uhr | 1500 Yen | 1-1 Aza Yobito, Abashiri | 網走市字呼人1-1 | kangoku.jp/multilingual_english/index.html | 🕒 1 ½ Std.

INSIDER-TIPP

Lunch wie ein Sträfling

HAKODATE

Die charmante Hafenstadt im Süden Hokkaidos (245 000 Ew.) ist bekannt für den spektakulären Panoramablick von dem per Seilbahn erreichbaren Berg Hakodate und das am Hang liegende Viertel Motomachi mit seinen Villen im westlichen Stil.

Dass Hakodate 1859 einer der ersten Häfen war, der für Handel mit dem Ausland geöffnet wurde, ist bis heute erkennbar. Europäische, amerikanische und russische Einflüsse verschmelzen mit japanischen. Seit 2016 ist die früher schwer zugängliche Stadt mit dem Shinkansen-Schnellzug in vier Stunden von Tokio erreichbar.

SIGHTSEEING

GORYOKAKU (五稜郭)

Vom 107 m hohen Goryokaku Tower siehst du am besten, warum diese imposante Festungsanlage aus dem 19. Jh., die heute ein Park ist, in Japan einzigartig ist: Sie ist sternförmig! Entlang des Festungsgrabens blühen im Frühling hellrosa Kirschbäume, im Herbst erstrahlt das Fort in gelbrotem Laub. *Tgl. 9-18 Uhr | Turm 1000 Yen | 43-9 Goryokaku-cho | 五稜郭町 43-9 | goryokaku-tower.co.jp/en | Busstation Goryokaku Koen Iriguchi*

SHOPPEN

HAKODATE MORNING MARKET

(函館朝市) 🐞

Neben dem Bahnhof servieren Händler auf dem Markt frische Meeresfrüchte. Die lokale Spezialität Tintenfisch kannst du selbst aus dem Wasser ziehen und dir dein persönliches Sashimi zubereiten lassen. *Mai-Dez. tgl. 5-14, sonst ab 6 Uhr | 9-19 Wakamatsucho | 若松町 9-19 | JR-Bahnhof Hakodate*

INSIDER-TIPP

Fisch dein Sashimi

Spezialität Tintenfisch
kannst du selbst aus
dem Wasser ziehenund dir dein persönliches Sashimi zu-
bereiten lassen. *Mai-Dez. tgl. 5-14,
sonst ab 6 Uhr | 9-19 Wakamatsucho |
若松町 9-19 | JR-Bahnhof Hakodate*

AOMORI

(☐ H4) Die Hafensperrmauer von Aomori (268 000 Ew.) dominiert eine riesige Glaspromenade, in der es in unzähligen Varianten die Spezialität der Stadt gibt: Äpfel.

Passend zum Namen ist Aomori („Grüner Wald“), die Hauptstadt der gleich-



namigen Präfektur, von Holzwirtschaft (und Fischerei) geprägt. An der Bucht von Mutsu gelegen, blieb die Struktur aus der Edo-Zeit trotz Bombardierung im Zweiten Weltkrieg weitgehend erhalten, leider aber nicht die Gebäude. Bis zur Eröffnung des Seikan-Unterwassertunnels 1988 fuhren von Aomori die Fähren nach Hokkaido ab. Seither ist es ruhig geworden, außer zum Fest *Nebuta Matsuri* im Sommer.

SIGHTSEEING

NEBUTA-MUSEUM WARASSE

(ねぶたの家ワ・ラッセ) 🏠

Dieses Museum ist selbst ein Kunstwerk: Das Gebäude besteht aus einem 12 m hohen „Vorhang“ aus tiefroten Metallbändern. Und drinnen wird durch mehrere Original-Nebuta-Festwagen der Geist von einem der wildesten Sommerfestivals Japans spürbar. *Mai-Aug. tgl. 9-19, Sept.-April*



◀ Grimmige Gestalten: Die wilden Krieger beim Nebuta Matsuri sind aber nur Papiertiger

9–18 Uhr, geschl. 31. Dez/1. Jan und 9./10. Aug. | 620 Yen | 1-1-1 Yasukata | 安方 1-1-1 | 1 Min. zu Fuß vom JR-Bahnhof Aomori | 🕒 1–1 ½ Std.

Hirosaki (1.–7. Aug.) und in Goshogawara (4.–8. Aug.) statt. Die Unterkunft unbedingt sehr früh reservieren!

FESTE

NEBUTA MATSURI 🏯

In der ersten Augustwoche ist im sonst so ruhigen Aomori die Hölle los: 20 Wagen mit riesigen bunten, beleuchteten Papierlaternen, auf denen oft historische Krieger mitten im Kampfgetümmel zu sehen sind, werden von Tänzern zu donnernden Trommel- und schrillen Flötentönen durch die Straßen gezogen. Mit dem richtigen Outfit, einem speziell bedruckten Baumwoll-Kimono (*yukata*) mit gelbem Gürtel und roten Schleifen, den du dir vor Ort leihen kannst, darf jeder mittanzen (*Kimono-Miete 4000 Yen, Kaufpreis 7000 Yen*). Ähnliche Feste – genannt *Neputa Matsuri* – finden in

RUND UM AOMORI

5 TOWADA-HACHIMANTAI-NATIONALPARK

(十和田八幡平国立公園)

70 km von Aomori/3 Std. (Bus)

Das Ufer des Towada-ko, des größten Kratersees auf der Hauptinsel Honshu, explodiert im Oktober zur Blätterfärbung in allen Schattierungen von hellgelb bis tiefrot. Am gemütlichsten erkundest du den See von Sightseeing-Booten ab Yasumiya und Nenokuchi (*Dauer 50 Min., nicht im Winter*). Am Berg Hakkoda färbt sich das Laub schon Ende Septem-

ber. JR-Busse verkehren von Aomori via Hakkoda zum See (3480 Yen, nur 21. April–8. Nov.).

6 JR-GONO-LINIE (五能線) ★

34 km von Aomori/40 Min. nach Kawabe (Zug)

In der Panoramabahn, die zwischen Kawabe und Higashi-Noshiro verkehrt (150 km), kannst du es dir bequem

der Liste des Unesco-Weltnaturerbes. Das 170 km² große Areal ist ein Refugium für seltene Tiere wie den Kraigenbär, den Schwarzspecht und den Japanischen Serau – ein ziegenartiges Säugetier. Von der Burgstadt Hirosaki kannst du eine schöne Wanderung durch den Wald als Halb- oder Ganztagesausflug unternehmen. Für die beliebte Route zu den drei Annon-



Geduldsspiel: Die Herstellung einer gusseisernen Teekanne braucht ihre Zeit

machen, traditionelle Livemusik hören oder fünf Stunden einfach nur aus dem Fenster schauen, auf die Japanische See oder die Buchenwälder. *Im Winter fallen manchmal Züge aus. Reservierung nötig, JR-Rail-Pass gültig*

7 SHIRAKAMI SANCHI

(白神山地)

60 km von Aomori/75 Min. (Auto)

Der noch weitgehend unberührte Buchenurwald gehört zu den letzten seiner Art in Ostasien und steht daher auf

Wasserfällen und zurück (8 km | Ende April–Ende Nov.) läufst du zwischen zwei und drei Stunden.

MORIOKA

Von Bergen umgeben und an gleich drei Flüssen gelegen: Die Hauptstadt (286 000 Ew.) der Präfektur Iwate ist landschaftlich attraktiv eingebettet.

In der Stadt stehen einige historische Gebäude und Tempel sowie die Reste einer Burg. Eiserne Teekannen (*nam-bu tetsubin*) sind ein schweres, aber haltbares Mitbringsel, gedrechselte, bemalte Holzpuppen (*kokeshi*) lassen sich leichter im Koffer verstauen.

SIGHTSEEING

HOON-JI-TEMPEL (報恩寺)

Vier Jahre lang haben neun Künstler aus Kyoto sich die Finger wundgeschnitzt: Im 300 Jahre alten Hoon-ji-Tempel reihen sich 499 lackierte buddhistische Statuen aus Holz aneinander.

Entdeckst du die Ab-

bilder von Marco Polo und Kublai Khan, einem Enkel von Dschingis Khan? Tgl.

9-16 Uhr | 300 Yen | 31-5 Nasukawachome | 名須川町31-5 | 10 Min. per Taxi vom JR-Bahnhof Morioka

INSIDER-TIPP

Who is who?

ESSEN & TRINKEN

AZUMAYA (東家)

Nicht gebechert, sondern getellert wird in diesem traditionellen Lokal am Bahnhof. Du sitzt auf Tatami-Reisstrohmatten und verputzt *Wanko Soba*, was eher eine Mutprobe ist als ein kulinarischer Höhenflug. Denn jede Portion besteht nur aus ein paar Happen Soba-Buchweizennudeln, und sobald der Teller leer ist, wird der nächste serviert. Frauen schaffen 30 bis 40 Schälchen, Männer 50 bis 60. Der Rekord liegt bei 570! Tgl. 10.30-15, 17-20 Uhr | 8-11 Moriokaekimaedori | 盛岡駅前通 8-11 | JR-Bahnhof Morioka | €

SHOPPEN

IWACHU (岩鑄)

Tee aus gusseisernen Kannen schmeckt milder, und dekorativ sind die Kannen dazu. Bei Iwachu kannst du den Meistern zusehen, im Shop hast du die Qual der Wahl zwischen traditionellen und modernen Designs. Mi-Mo 8.30-17.30 Uhr | 2-23-9 Minamisenboku | 南仙北 2-23-9 | 15 Min. per Taxi vom JR-Bahnhof Morioka

RUND UM MORIOKA

8 SANRIKU-FUKKO-NATIONAL-PARK (三陸復興国立公園)

90 km von Morioka/2 ¼ Std. nach Miyako (Zug)

Schroff-schöne Felsküsten mit winzigen Inseln davor, darauf windgepeitschte Zedern und viele kleine Fischersiedlungen – so sieht Japans schmalster Nationalpark aus. Er erstreckt sich über mehrere Hundert Kilometer entlang der Ostpazifikküste und umfasst das Gebiet, das 2011 nach einem Jahrhundertbeben vom Tsunami zerstört wurde. Doch die Natur ist widerstandsfähig: Zwischen Taro und Miyako (Iwate) liegt zum Beispiel der idyllische Strand Jodogahama, der mit seinen gezackten, von windschiefen Kiefern bewachsenen Felsen ein tolles Fotomotiv abgibt – so stellt man sich Japan vor! Am einfachsten erkundest du die Region per Mietauto, zum Teil verkehren auch Busse und Bah-

nen. Vielerorts gibt es geführte Touren von Zeitzeugen per Taxi und Bus. Hast du länger Zeit und wanderst gern? Der rund 900 km lange Michinoku Coastal Trail führt durch den Park (*tohoku.env.go.jp/mct/english*), siehe auch Erlebnistour 3.

9 TONO (遠野市)

80 km von Morioka/1 ½ Std. (Zug)
Das Bauernstädtchen (24 000 Ew.) im Kitakami-Bergland kennt man in Japan wegen der Volksmärchensammlung „Tono Monogatari“ mit Geschichten aus der Gegend. In den Erzählungen kommt u. a. der Wassergeist Kappa vor, der wie ein griesgrämiger Frosch in Menschengestalt mit Schildkrötenpanzer aussieht. In Tono findest du viele solcher Figuren. Die landwirtschaftlich geprägte Region ist auch bekannt für traditionelle, reetgedeckte Bauernhäuser, wie in der hübschen Museumsanlage *Tono Denshoen* (tgl. 9–16 Uhr | 330 Yen | 6 Chiwari-5-1 *Tsuschibuchicho Tsuschibuchi* | 30 Min. per Mietfahrrad ab Bahnhof Tono, 10 Min. per Taxi). Also, Schuhe aus und rein in die Häuser!

10 KAKUNODATE-SAMURAI-HÄUSER (角館武家屋敷) ★

60 km von Morioka/50 Min. (Zug)
Gleich biegt ein Samurai um eine Ecke und eine Geisha um eine andere – an wenigen Orten in Japan wird dir diese Vorstellung so leichtfallen wie in der früheren Samuraihochburg in Akita. Dutzende traditionelle Samuraihäuser sind gut erhalten zu besichtigen – und warum nicht per Rikscha? Die humorvollen Rikschafahrer ken-

nen die besten Stellen. Ende April, Anfang Mai, wenn Hunderte von Kirschbäumen blühen, ist das sonst ruhige Kakunodate zwar etwas überlaufen, aber dafür auch besonders fotogen. Tgl. 9–17, im Winter bis 16 Uhr | *Senboku-shi, Kakunodatemachi Bukeyashiki-dori* | 仙北市角館町武家屋敷通 | tazawako-kakunodate.com/en/area/1 | 15 Min. zu Fuß vom Bahnhof Kakunodate

SENDAI

Weitläufig, grün und modern – Sendai (1,1 Mio. Ew.), Hauptstadt der Präfektur Miyagi, ist der perfekte Ausgangspunkt für Touren in den Nordosten Japans.

Aber auch die Stadt selbst hat viel zu bieten. Ihren Spitznamen „Stadt der Bäume“ trägt sie wegen eines breiten Boulevards mit hohen japanischen Zelkoven, einer Ulmenart, im Zentrum. Viele Bildungseinrichtungen wie die angesehene Tohoku-Universität geben Sendai ein studentisches Flair. Das Klima ist angenehm, nicht zu heiß im Sommer, nicht zu kalt im Winter.

SIGHTSEEING

ZUIHODEN (瑞鳳殿)

Die Hinterbliebenen des 1636 verstorbenen Feudalherrn von Sendai, Masamune Date, ließen sich nicht lumpen. Sie bauten ihm ein prachtvolles Mausoleum mit farbenfrohen bemalten Holzschnitzereien und viel Blattgold auf schwarzem Grund. Die

außergewöhnliche Anlage ist eine Augenweide. *Feb.–Nov. tgl. 9–16.30, Dez.–Jan. bis 16 Uhr, 31. Dez geschl.* | 570 Yen | 23-2 Otamayashita, Aoba-ku | 青葉区霊屋下23-2 | zuihoden.com/en | *Loople Sendai Busstation Zuihoden-mae*

RINNOJI (輪王寺)

Auf den ersten Blick wirkt der buddhistische Tempel eher unscheinbar. Doch der idyllische, traditionelle Garten! Im Teich ziehen Koi-Karpfen ihre Kreise, die Bäume sind perfekt in Form geschnitten, dahinter ragt eine dreistöckige Pagode in den Himmel. 1441 als Tempel des Date-Clans an einem anderen Ort gegründet, zog er mit der Familie mehrmals um, seit 1602 steht er hier. Bei der Sitzmeditation am Samstagabend (*18.25 Uhr*) sind auch Besucher willkommen. *Tgl.*

8–17 Uhr | 300 Yen | 1-14-1 Kitayama, Aoba-ku | 青葉区北山1-14-1 | rinnoji.or.jp | JR-Bahnhof Kitayama

ESSEN & TRINKEN/ SHOPPEN

Sendai ist in ganz Japan berühmt für zarte, gegrillte Rinderzunge (*gyutan*) und Süßigkeiten aus pürierten grünen Sojabohnen (*zunda*) – sehr lecker auch als Shake.

GYUTAN FUKUSUKE HONTEN (牛たん福助本店)

Nur drei Minuten vom Westausgang des JR-Bahnhofs Sendai entfernt, gibt es hier seit 40 Jahren Rinderzunge, wahlweise gegrillt oder als *Shabushabu*-Fleischfondue. Du kannst bei der Zubereitung zusehen. Das Ambiente ist westlich-modern. *Mi–So 11.30–14,*

LEBEN AN DER KÜSTE NACH DEM TSUNAMI

Jahre nach dem Megabebe am 11. März 2011, bei dem das Atomkraftwerk Fukushima havarierte, verblasst die Erinnerung an die schrecklichen Bilder. Haushohe Tsunamis zerstörten Hunderte Kilometer Küste, rund 18 500 Menschen starben in der Region Tohoku. Trotz der traumatischen Erlebnisse lassen sich die Bewohner nicht unterkriegen. Zur Warnung künftiger Generationen hat man in Taro das *Taro Kanko Hotel* erhalten, von dessen unteren Etagen nur die Träger blieben. In Rikuzentakata siehst du einen Apartmentblock, in dem bis zum vierten Stock

die Balkone und Fenster durchgebrochen sind. In Minamisanriku ragt das Metallgerippe des früheren Katastrophenschutzentrums in den Himmel. Als der Tsunami kam, flüchteten 53 Menschen auf das Flachdach. Nur 10 wurden nicht weggeschwemmt. Es gibt unzählige solcher Geschichten. Als nach zwei Jahren der Schutt entfernt war, wurden Fabriken und Siedlungen Schritt für Schritt wiederaufgebaut. In Onagawa ist das Symbol des Neuanfangs eine Einkaufsstraße direkt am Bahnhof. Vor dem Eingang kannst du die Füße in heißes Quellwasser stecken.

17-21 Uhr | Aoba-ku, 1-8-24 Chuo Lovely, KK Bldg. 2F | 青葉区中央1-8-24 ラブリーKKビル2F | €€

TAMAZAWA SOUHONTEN

(玉澤総本店)

Japanische Süßigkeiten sind weniger süß als europäische und bestehen oft aus Bohnen und weichen *mochi* (Reiskuchen). Probier dich in diesem Geschäft in der Shoppingmall S-PAL durch eine besonders große Auswahl an Naschwaren, darunter viele Varianten mit grünem Sojabohnenmus. Shop tgl. 10-21, Café 11-19 Uhr | 1-1-1 Chuo, Aoba-ku | 青葉区中央1-1-1 | JR-Bahnhof Sendai

FESTE

SENDAI TANABATA MATSURI

(仙台七夕まつり)

Alljährlich im Juli und August finden in Japan vielerorts *Tanabata*-„Sternenfeste“ statt. Laut einer chinesischen Legende treffen sich nur an einem Tag im Jahr die Sterne Vega und Altair, die für zwei Verliebte stehen. In Sendai wird vom 6. bis 8. August besonders groß und bunt gefeiert. Dann hängen in den Einkaufsstraßen der Innenstadt unzählige farbenfrohe Papierfahnen, die von langen Bambusstangen wehen. Drumherum finden viele Events statt. sendaitanabata.com/en

JOZENJI STREET JAZZ FESTIVAL

(定禅寺ストリートジャズフェスティバル)

Hier spielt die Musik! Im September jazzt es in Sendai ein Wochenende lang von morgens bis abends an allen

Straßenecken, wenn Hunderte Bands, Künstler und Orchester, von Amateurmusikern bis Profis, ihr Bestes geben. j-streetjazz.com

AUSGEHEN & FEIERN

KOKUBUNCHO (国分町)

Im größten Ausgehviertel im Nordosten Japans gibt es alles: von winzigen Bars mit Tresen über gemütliche Izakaya-Kneipen, Restaurants mit Gerichten aus aller Welt bis zu Diskotheken und Rotlicht-Etablissements. Bei 3000 Lokalen zwischen den Straßen Jozenji-dori und Hirose-dori auf nur einem Viertel Quadratkilometer ist für jeden Geschmack und Geldbeutel was dabei.

RUND UM SENDAI

CHUSON-JI (中尊寺) ★ 𠄎

100 km von Sendai/45 Min. (Zug)

Ein Besuch der weitläufigen Tempelanlage in Hiraizumi inmitten von Laub- und Nadelbäumen ist wie eine Zeitreise zurück in die Heian-Zeit: Die bis auf ihr Dach komplett mit Blattgold verzierte Konjikko-Halle ist unglaubliche 900 Jahre alt und zählt mit ihren Lackarbeiten und Perlmutterintarsien zum Unesco-Weltkulturerbe. März-Okt. tgl. 8.30-17, Nov.-Feb. 8.30-16.30 Uhr | 800 Yen | 202 Koromonoseki, Hiraizumi | 平泉町平泉衣関202 | chusonji.or.jp | zu Fuß 25 Min. ab Bahnhof Hiraizumi | ⌚ 2 Std.

12 GEIBIKEI-SCHLUCHT (猯鼻溪)

100 km von Sendai/65 Min. (Zug)

Die 2 km lange, pittoreske Geibikei-Schlucht, nicht zu verwechseln mit der Genbikei-Schlucht, erkundest du am besten bei einer 90-minütigen Bootsfahrt und lässt dir dabei vom Bootsführer ein Ständchen singen.

INSIDER-TIPP

Wärm dich von innen

Im Winter bekommst

du auf dem Boot heiße Suppe – die vertreibt schnell die Kälte! April–Okt. tgl. 8.30–16, Nov.–März 9.30–15 Uhr | 1800 Yen | 467 Nagasaka Azamachi, Higashiyama-cho, Ichinoseki | 一関市東山町長坂字町467 | JR-Bahnhof Geibikei

13 MATSUSHIMA (松島) ★

24 km von Sendai/25 Min. (Zug)

Alles Auster im Städtchen Matsushima! Am Fischmarkt wird die edle Meeresfrucht in zahlreichen Varianten

angeboten, sogar als Burger. Die Bucht von Matsushima mit ihren 264 pinienbewachsenen Inselchen gilt als eine der schönsten Landschaftsszenarien Japans. Auf einer Schiffstour durch die Bucht fressen dir die Möwen aus der Hand. Zum Aufwärmen serviert man auf Wunsch Austerneintopf (*kaki-nabe*) auf dem Schiff. Versch. Anbieter | tgl. 9–16 Uhr, im Winter 10–15 Uhr ab Matsushima, ab 9 Uhr ab Shiogama | Dauer zwischen 25 und 50 Min. | 1500 Yen | marubunkisen.com/english

14 SCHNEEMONSTER VON ZAO

(蔵王の樹氷) 🌨️

75 km von Sendai/2 Std. (Bus)

Jedes Jahr wird der Berg Zao von „Schneemonstern“ (*juhyo*) heimgesucht. Die Feuchtigkeit der aus Russland kommenden Luftmassen bleibt am Kumano (1841 m) hängen und

Geh doch mal rüber: Die Brücke führt zu einem Inselchen der Matsushima-Bucht





Hat sich da etwas bewegt? Im Winter bevölkern Schneemonster die Hänge des Bergs Zao

überzieht die Nadelbäume dort mit einer dicken Schnee- und Eisschicht. Monströs: So schafft die Natur Wesen, die aussehen wie eine eingefrorene Horde Godzillas! Ende Dez.–Ende März tgl. zwei direkte Touren | Reservierung unter Tel. 0224 8726 10 | Ticket 7500–9500 Yen | „Juhyo-go“-Bus ab JR-Bahnhof Sendai, Ostausgang, Ausstieg am Sumikawa Snow Park | zao-sumikawa.jp/tour-freebus

15 YAMADERA (山寺)

50 km von Sendai/60 Min. (Zug)
1000 Stufen läufst du rauf, 1000 Stufen wieder runter – eine Anstrengung, die sich zweifach lohnt! Denn auf dem Gipfel des Yamadera erwartet dich ein toller Rundumblick über die bewaldeten Berge von Yamagata. Wieder unten angekommen, gibt's in der Konponchu-do-Halle am Fuß des

Bergs noch einen weiteren Hingucker: **Dort brennt eine rituelle Flamme, und zwar schon seit der Tempelgründung im Jahr 860.** April–Anfang Dez., 1.–3. Jan. 8.30–17 Uhr | 200 Yen | 4456-1 Yamadera, Yamagata-shi | 山形市山寺 4456-1 | Bahnhof Yamadera (Senzan-Linie)

INSIDER-TIPP
Nicht auspusten!

AIZU-WAKAMATSU

Die Samurai- und Burgstadt ★ Aizu-Wakamatsu (114 000 Ew.) liegt 120 km westlich des 2011 zerstörten Kernkraftwerks Fukushima Daiichi im Landesinneren.

Sie ist umgeben von Bergen, die damals die Radioaktivität weitgehend abhielten. Hier werden seit Jahrhunderten rot-schwarze Lackwaren hergestellt, auch in modernen Designs, etwa auf Glas. Landesweit geschätzt wird der hier produzierte Reiswein.

SIGHTSEEING

TSURUGA-BURG (鶴ヶ城)

Die hoch aufragende Burg galt jahrhundertlang als stärkste Festung in Nordostjapan. Im Boshin-Krieg zogen sich dort die letzten Samurai zurück. 1874 wurde sie als Symbol des Feudalismus zerstört, 1965 als Museum wiederaufgebaut. Seit einer Renovierung hat sie – anders als die meisten Burgen in Japan – originalgetreu rote Dachschildeln. Von der Aussichtsplattform im 5. Stock hast du einen schönen Blick, im Burgpark gibt es einen Teepavillon. *Tgl. 8.30–17 Uhr | 410 Yen | samurai-city.jp/en | Busstation Tsurugajo Kitaguchi | 🕒 1 Std.*

SHOPPEN

SUZUZEN (鈴善漆器店)

Diesen Laden für Lackwaren gibt es schon seit Beginn des 18. Jhs.! Du bekommst dort aber nicht nur Traditionelles, sondern auch moderne Interpretationen des alten Handwerks. Hast du etwas Zeit, kannst du nach Reservierung dort in einem 🧑🏻 Workshop selbst Lackwaren mit Glanzpuder verzieren. *Tgl. 10–16 Uhr | Workshop Erw. 2400 Yen, Kinder 1400 Yen | 1-3-28 Chuo | 中央1-3-28 | Bahnhof Aizu-Wakamatsu | suzuzen.com*

RUND UM AIZU-WAKAMATSU

16 OUCHI-JUKU (大内宿)

30 km von Aizu-Wakamatsu/2 Std. (Zug und Bus)

In diesem Touristendorf musst du einfach eine Rast einlegen! Die frühere Poststation bezaubert mit drei Dutzend reetgedeckten Häusern, Handwerksläden, Lokalen und Unterkünften. Im Winter die reinste Idylle! Probier hier Buchweizennudeln (*soba*) und geröstete Reiskuchen mit Miso. *Tgl. 9–16.30 Uhr | Ouchi, Shimogou, Minamiaizu | 福島県南会津郡下郷町大字大内 | Bahnhof Yunokami Onsen, 15 Min. per Taxi*

SCHÖNER SCHLAFEN IM NORDEN

ROMANTIK IM RYOKAN

Im 🏠 *Mukaitaki (48 Zi. | 200 Kawamukai, Oaza Yumoto, Higashiyamamachi | mukaitaki.jp | 20 Min. per Taxi vom Bahnhof Aizu-Wakamatsu | €€€)* nächstigst du auf Tatami-Reisstrohmatten und Futons in liebevoll dekorierten Räumen. Entspann dich abends in heißen Quellen, versteckt in dem verschachtelten Gebäude rund um einen Garten. Vor allem im Winter, wenn der Innengarten verschneit und von Laternen erhellt ist, ist es hier unglaublich stimmungsvoll.

IMPRESSUM

© 2025 MAIRDUMONT, **MAIRDUMONT BUSINESS SOLUTIONS**

Marco-Polo-Straße 1, 73760 Ostfildern, Tel. 0711 4502-0,

Mail: b2b@mairdumont.com, b2b.mairdumont.com, www.mairdumont.com

Genehmigte Sonderausgabe für die SONAX GmbH

Vertrieb: Daniela Grewe, Senior Key Account Managerin

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede urheberrechtsrelevante Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Nachahmungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Der Inhalt basiert auf der Ausgabe MARCO POLO JAPAN (13. aktualisierte Neuauflage, Dezember 2023)

Kartografie: © KOMPASS-Karten GmbH, kompass.de

unter Verwendung von © OpenStreetMap Contributors, osm.org/copyright

Abbildungsnachweis:

Titelbild: shutterstock: Andriy Blokhin

Fotos: mauritius images/age fotostock: (13), L. Vallecillos (6);

mauritius images/Alamy: U. Switucha (18);

mauritius images/Diversion (1/2, 9);

picture-alliance/AP Images: K. Muto (11/12);

shutterstock: weniliou (19)

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Angaben in diesem Reiseführer, insbesondere die Anschriften und Internetadressen, wurden sorgfältig recherchiert. Für die Richtigkeit kann trotzdem keine Gewähr übernommen werden.

Für eventuelle Mängelfolgeschäden kann keine Verantwortung übernommen werden.

MAIRDUMONT ist nicht verantwortlich für den Inhalt externer Links.