

Fahrt ins Blaue: Japans schönste Velotouren auf einen Blick

Statt High-Speed Train für einmal mit dem Velo: Slow Travel ist in Japan so richtig angesagt. Überall entstehen neue Velowege, die beschauliche Fahrten ins Blaue ermöglichen. Vom Shimanami Kaido bis zu den abenteuerlichen Pfaden des Yamabushi Trails steht eine Vielzahl an einzigartigen Velorouten durch atemberaubende Landschaften, historische Orte und malerische Küstenregionen zum Erkunden bereit. Das Angebot richtet sich an erfahrene Biker genauso wie an Weitstrecken-Pedaleure oder Familienausflügler.

Im Schnecken- statt im Schnellzugstempo unterwegs durch Reisfelder, Blumenmeere, entlang von Küstenstrassen oder auf Downhill- oder Passfahrten in den Bergen: Japan zeigt seine anderen Seiten für Gäste, welche der neuen Langsamkeit frönen. Auf gut ausgebauten und extra beschilderten Strassen und Wegen bewegen sich die Reisenden in ihrem Tempo durch ein ultramodernes Land, wo die Zeit hier und dort still zu stehen scheint. Ein Teil der Velowege verläuft auch auf alten Zugstrecken, die neuerdings systematisch umgenutzt werden.

Bewegende Zeitreise über Land: auf dem Shimanami Kaido

Abwechslungsreich ist der Shimanami Kaido – der 70 Kilometer lange, spektakuläre Veloweg führt über sechs Inseln und über fünfzig Brücken, durch Fischerdörfer, entlang von Stränden und vorbei an Reisfeldern und Zitronenplantagen. Er verbindet Onomichi, das zwei Stunden von Hiroshima entfernt auf der Hauptinsel Honshu liegt, mit Imabari auf der Insel Shikoku. Sportliche Velofahrer:innen schaffen die Tour an einem Tag. Wer sich lieber mehr Zeit lässt, kann auch die Strecke abkürzen und einen Teil mit der Fähre zurücklegen. Nicht nur Sportbegeisterte kommen auf Ihre Kosten: Entlang des Weges auf Ikuchijima liegt das Hirayama-Museum, wo Kunstwerke des Künstlers Hirayama Ikuo ausgestellt sind, der auf der Insel geboren ist. Er gilt als renommierteste zeitgenössische Künstler für den traditionellen japanischen Stil, bekannt als Nihonga. Hirayama entkam übrigens bei der Atombombenexplosion in Hiroshima nur knapp dem Tod und litt sein ganzes Leben lang unter der Strahlenkrankheit. Neben Werken über die Einführung des Buddhismus in Japan und zu den Seidenstrassen beschäftigte er sich stets auch mit der Atombombe und verarbeitete auf künstlerischen Wegen seine einschneidenden Erfahrungen.

Unterwegs auf alten Pfaden des Yamabushi Trails

Dichte Wälder aus Bergkirschbäumen, die einst für die Köhlerei genutzt wurden, heizen heute geübten Biker:innen tüchtig ein. Die jahrhundertealten Pfade und Schlittenwege verwilderten, als das Erdölzeitalter begann und Kohle nicht mehr so gefragt war. Biker:innen aus der Region setzten 2013 die Wege wieder instand und benannten das Projekt in Anlehnung an die Yamabushi, eine Gemeinschaft von Bergmönchen, die in der Gegend lebt. Der Yamabushi Trail liegt auf der Halbinsel Izu südwestlich von Tokio und bietet 40 Kilometer ausgebaute Biketrails. Die Strecken zeichnen sich durch abwechslungsreiche Landschaften, Halfpipes, kurvige Hohlwege und anspruchsvollen Switchbacks aus. Diese erfordern eine gute Fahrtechnik. Eine besondere Herausforderung stellt eine acht Kilometer lange Downhill-Strecke dar, die vom Gipfel 800 Höhenmeter talwärts bis zum Pazifischen Ozean führt. Für Mountainbiker:innen stehen verschiedene Angebote wie geführte Touren und Unterkunftsmöglichkeiten in der Nähe bereit. Darüber hinaus ist die Halbinsel bekannt für ihre Wasserfälle, Strände, zerklüftete Küstenlandschaften und Wassersportangebote. Natürlich dürfen die obligaten Onsen-Bäder in den heißen Quellen noch wenig bekannter Kurorte nicht fehlen.

Fahrt zum blauen See: Velofahren auf stillgelegten Bahnstrecken

Stillgelegte Bahnhöfe sind heute beliebte Raststätten, statt einem Trassee für Regionalzüge locken heute breite Velowege: Die Tsukuba Kasumigaura Ring Road ist eine 180 Kilometer lange Veloroute, die durch die südliche Region der Präfektur Ibaraki (nördlich von Tokio) führt. Sie verbindet die ehemalige Strecke der Tsukuba Railway mit dem Kasumigaura See, dem zweitgrössten Binnengewässer Japans. Die vielseitige Route ist das perfekte Terrain für Velofans: Von flachen Streckenabschnitten bis zu herausfordernden Anstiegen am Mount Tsukuba ist alles mit dabei. Auch die Unterkünfte sind auf Velofahrer:innen ausgerichtet, inklusive Fahrrad- und Reinigungsservices. Gegen Muskelkater hilft ein Bad in den unzähligen heißen Quellen entlang der Strecke. Ein Halt im Kasumigaura Park ist Pflicht. Er ist bekannt für seine Windmühle und die saisonalen Blumenausstellungen. Wer im Juni unterwegs ist, kommt ausserdem in den Genuss eines Blumenmeers – mit lilafarbenen, weissen und gelben Irisblüten im Park von Itako, wo zur Feier des Sommerbeginns jährlich das Suigo-Itako-Irisfest stattfindet.

Weiterführende Links:

Velofahren in Japan: www.japan.travel/bicycles

Japan Outdoormagazin: partners-pamph.jnto.go.jp

Shimanami Kaido: www.japan.travel/shimanami-kaido

Hirayama-Museum auf Ikuchijima: www.japan.travel/spot/882

Mountainbiken in Japan: www.japan.travel/blog/mountain-bike-japan

Yamabushi Trail: yamabushi-trail-tour.com

Halbinsel Izu: www.japan.travel/izu-and-around

Ring Ring Road: www.japan.travel/tsukuba-kasumigaura-rinrin-road

Kasumigaura Park: visit.ibarakiguide.jp/sightseeing/22304

Suigo-Itako-Irisfest: www.japan.travel/1457



Radweg über 6 Inseln und über 50 Brücken:
Der Shimanami Kaido. © JNTO



Aussichten auf die Shimanami Inseln und das
Seto-Binnenmeer. © Visit Ehime



Nichts für schwache Nerven: Die Yamabushi
Trails auf der Halbinsel Izu. © Yamabushido.jp



Entspannt entlang der ehemaligen
Bahnstrecke. © Ibaraki Guide

Über JNTO

Die Japan National Tourism Organization (JNTO) wurde 1964 gegründet, um die Entwicklung des japanischen Tourismus zu fördern. Mit Hauptsitz in Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo ist JNTO im In- und Ausland an einer Vielzahl von Aktivitäten beteiligt. Das Ziel ist, internationale Gäste aus der ganzen Welt zu einer Japanreise zu inspirieren. Weltweit betreibt JNTO 24 Überseebüros.

Weitere Informationen finden Sie unter:

Website: japan.travel/de

Facebook: [@japantourismus](https://www.facebook.com/japantourismus)

Instagram: [@japantourismus](https://www.instagram.com/japantourismus)

YouTube: [@ReisenachJapan](https://www.youtube.com/@ReisenachJapan)

Medienkontakt

Japanische Fremdenverkehrszentrale
Bettina Krämer
Kaiserstrasse 11
DE-60311 Frankfurt am Main
Tel. +49 (0)69 – 203 54
bettina_kraemer@jnto.go.jp

Panta Rhei PR AG
Livia Himmelberger
Weinbergstrasse 81
CH-8006 Zürich
Tel. +41 (0)44 365 20 20
into@pantarhei.ch