

## Japan mit dem Rucksack entdecken

Backpacken – die etwas andere Art, ein Land zu entdecken: langsam, unmittelbar und abseits der touristischen Hotspots – gehört auch 2021 zu einer der beliebtesten Reiseformen. Die Angebote für Rucksackreisende haben sich über die Jahre diversifiziert und so kommen auch solche mit einem grösseren Budget, sogenannte Flashpacker, heute auf ihre Kosten. Doch Japan – als Backpacker-Destination noch ein Geheimtipp – muss nicht teuer sein.

Als Gegenbewegung zu Massentourismus und Pauschalreisen kam in den 1970er-Jahren im deutschsprachigen Raum der Begriff des Backpackers oder Rucksacktouristen auf. Er beschrieb junge Menschen, die mit möglichst wenig Gepäck, kleinem Budget und oft ohne fixe Reisepläne die Welt erkunden und dabei möglichst tief in die Kultur und die Bräuche der lokalen Bevölkerung eintauchen wollten. 50 Jahre später sind Rucksackreisen beliebter denn je. Wer jedoch Schlafsäle und das Schnarchen der anderen Reisenden zur Genüge erlebt hat, gönnt sich heute etwas mehr Luxus: Flashpacker oder Poshpacker reisen zwar nach wie vor mit dem Rucksack, erlauben sich jedoch zwischendurch einen Inlandflug, den Komfort eines Deluxe-Doppelzimmers oder das Designerkleid. Japan, das von Couchsurfing bis Luxusresorts und von der Strassenküche bis zum Sternerestaurant Optionen in allen Preiskategorien bietet, kann die Bedürfnisse all dieser Backpacker bedienen.

## Japan auf eigene Faust...

Dass man Japan auch günstig mit dem Rucksack bereisen kann, ist bisher nur Wenigen bekannt. Laut einer Diplomarbeit<sup>1</sup>, die Selena Lang im Rahmen ihrer Ausbildung an der Höheren Fachschule für Tourismus IST erarbeitete, sind die Gründe dafür die sich erst langsam etablierende Backpacker-Infrastruktur, die geringe Anzahl an ausländischen Studenten, die nach einem Sprachaufenthalt das Land bereisen, sowie das etwas höhere Preisniveau. Besonders wichtig für Schweizer Rucksacktouristen ist laut der Studie, dass ein Ferienziel einfach erreichbar ist und über ein gut ausgebautes öffentliches Verkehrsnetz verfügt, denn sie reisen am liebsten per Zug oder Bus. Hier punktet Japan mit seiner Top-Zuginfrastruktur. Für eine Japanreise planen Schweizer Backpacker durchschnittlich drei bis vier Wochen ein, bevorzugt zwischen Frühling und Herbst, und rechnen mit einem Budget von 700 Schweizer Franken pro Woche. Sehr beliebt ist Japan auch als Stopp auf einer Weltreise. Und wer einmal in Japan war, bekennt sich gerne als Wiederholungstäter.

## ...und auf eigenen Beinen

Möglichkeiten, tief in die japanische Kultur einzutauchen, gibt es viele. Eine davon sind die zahlreichen Mehrtages-Wanderungen, die in allen Regionen Japans unternommen werden können: vom Mt. Fuji über die Bambushaine im [Sagano-Wald](#) bis hin zum [Kumano Kodo](#), dem nebst dem spanischen Jakobsweg einzigen Pilgerweg, der von der UNESCO ins Weltkulturerbe aufgenommen wurde. Kraftsparende und günstige Anreisemöglichkeiten bieten Zug- und Bustickets oder auch die Mitfahrplattform [Notteco](#). Übernachten können Rucksacktouristen unter anderem in einem der zahlreichen [Tempel](#). Oder aber man hat seine Unterkunft gleich mit dabei: Reisen mit einem Campervan erfreuen sich auch in Japan immer grösserer Beliebtheit. Wohnmobile können ausserhalb der Städte unter Einhaltung einiger Regeln fast überall gratis stehen und bieten sich somit als erstaunlich günstige und unkomplizierte Option an. Das Raststätten-Netzwerk, «Michi-no-eki» — gewährt mit Waschräumen, Toiletten und Restaurants im ganzen Land

---

<sup>1</sup> Die Umfrage wurde im Rahmen der Diplomarbeit an der Höheren Fachschule für Tourismus Zürich von Selena Lang im Zeitraum vom 18.02. – 14.03.2021 durchgeführt. Insgesamt nahmen 87 Personen teil.

bequemen Reisekomfort. Oder man fährt zu einem der 3'000 Campingplätze, die vom einfachen Stellplatz bis zur [Glamping-Infrastruktur](#) allen Ansprüchen gerecht werden.



Japan muss nicht teuer sein: Backpacker können die Vielfalt Japans auch mit kleinem Budget erkunden.

(Copyright: JTA / JNTO)

#### Teures Japan widerlegt: Tipps für Sparfüchse

- **Unterkunft:** Couchsurfing, Kapselhotels oder Hostels findet man zahlreich in den Grosstädten. Wer bei Einheimischen übernachten möchte, kann das japanische Bed&Breakfast – Minshuku – ausprobieren. Für die Übernachtung in einem traditionellen Ryokan gibt es Optionen in jedem Preissegment. Buchen im Voraus lohnt sich – günstige Unterkünfte sind bei Touristen und Einheimischen begehrt!
- **Transportmittel:** Mit dem ursprünglich für Studenten eingeführten Seishun-18-Kippu können zu bestimmten Daten während 5 Tagen alle Regionalzüge der [Japan Railway](#) genutzt werden. Etwas schneller reist man mit den Fernbussen von [Willer Express](#); fährt man mit dem Nachtbus, spart man auch die Kosten einer Übernachtung. Noch schneller geht es mit einer der Low Cost Airlines wie [Peach](#)

[Air](#) oder [Skymark](#). Oder über die Mitfahrplattform Notteco – zum Buchen sind Japanisch-Kenntnisse von Vorteil.

- **Japan mit dem Camper:** Eine unkomplizierte und günstige Möglichkeit Japan zu entdecken, bietet die Miete eines Wohnmobils. Übernachtet werden kann auf einer der zahlreichen Autobahn-Raststätten oder auf einem der über 3'000 Campingplätze.
- **Essen:** Streetfood oder Familienrestaurants bieten ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis, oft auch mit Lunch-Specials. Wohnt man in einem Hostel, können lokale Spezialitäten vom Markt in der Hostel-Küche selbst zubereitet werden. Und die zahlreichen Konbinis – 24-Stundenläden wie zum Beispiel 7Eleven – verhelfen mit Obentos oder Instant-Ramen hungrigen Reisenden zu neuer Energie.

#### Weiterführende Links:

- Tipps für die erste Japanreise: <https://www.japan.travel/de/de/guide/erste-reise-nach-japan/>
- Japan mit kleinem Budget: <https://www.japan.travel/de/plan/tips-for-budget-travels/>
- Wandererlebnisse in Japans vielseitiger Natur: <https://www.japan.travel/de/de/guide/wandern-und-pilgern/>
- Mit dem Campervan durch Japan: <https://www.japan.travel/de/de/japan-reise-blog/japanreise-mit-campervan/>
- K's House Hostels in Japan: [https://kshouse.jp/index\\_e.html](https://kshouse.jp/index_e.html)
- Verkehrsverbindungen in Japan auf Englisch: <http://www.hyperdia.com/en/>

Download Bildmaterial:

<https://www.swisstransfer.com/d/60cc901c-a72d-4f4d-ba5c-d18981c662d8>

## 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, Tokio ist die JNTO im In- und Ausland an einer Vielzahl von Aktivitäten beteiligt. Das Ziel ist, internationale Touristen aus der ganzen Welt zu einer Japanreise zu inspirieren. Weltweit betreibt JNTO 22 Überseebüros.

Weitere Informationen finden Sie unter:

Website: [japan.travel/de](http://japan.travel/de)

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

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

## Medienkontakt

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

Panta Rhei PR AG  
Reto Wilhelm / Nina Rafaniello  
Weinbergstrasse 81  
CH-8006 Zürich  
Tel. +41 (0)44 365 20 20  
[n.rafaniello@pantarhei.ch](mailto:n.rafaniello@pantarhei.ch)