



Präfektur Nagano 長野県



Auch Nagano ist ohne Küste und mit 13'585 km² eine der grossen Präfekturen des Landes. Hier leben rund 2.21 Millionen Menschen – die meisten in zwei langen Flusstälern, denn der Grossteil ist Hochgebirge. Ein alter, aber noch gängiger Name für die Region lautet Shinano 信濃. "Nagano" selbst bedeutet etwa "Langes Feld". Die Flagge zeigt die Anfangsilbe "na" in Hiragana und stellt nebenher sich im Wasser spiegelnde Berge dar. Einen Boom erlebte die Präfektur durch die Olympischen Winterspiele 1998 – seitdem gibt es auch Anbindung per Shinkansen an Tōkyō – (nur 1½ h!).

Nagano – Top 10 Attraktionen



Die bergige Präfektur Nagano überzeugt durch tolle Landschaften

Die Präfektur Nagano liegt zentral in der Region Chubu auf Japans Hauptinsel Honshu. Sie ist wegen ihres verhältnismässig kühlen Klimas und Städten wie Matsumoto oder Nagano ein beliebtes Ausflugsziel.

Nagano ist die Hauptstadt und gleichzeitig die größte Stadt der Präfektur Nagano. Sie erreichte durch die Austragung der Olympischen Winterspiele 1998 internationale Bekanntheit und ist seither als Wintersportziel weltweit beliebt. Neben den tollen Bedingungen für Winteraktivitäten, bietet die

Präfektur zudem in jeder Jahreszeit tolle Landschaften, atemberaubende Natur, heiße Quellen und ist reich an Geschichte.

Nachfolgend und in beliebiger Reihenfolge die Top 10 Attraktionen, die bei einer Reise nach Nagano nicht fehlen sollten:

1. Matsumoto



Die Burg Matsumoto in Nagano

Matsumoto ist die zweitgrößte Stadt der Präfektur Nagano und vor allem für die Burg Matsumoto bekannt. Zusammen mit den Burgen Himeji und Kumamoto gehört sie zu den drei schönsten Burgen Japans. Außerdem zählt die Originalburg zu den ältesten erhaltenen Gebäuden Japans und ist als Nationalschatz gekennzeichnet. Sie ist von einem weiten Wassergraben umgeben, den Besucher*innen über Brücken überqueren können. Das schwarze Mauerwerk der Burg bildet einen Kontrast zur roten Farbe der Brücken und mit den japanischen Alpen im Hintergrund ist die Burg ein beliebtes Fotomotiv.

Neben der Burg gibt es in Matsumoto noch Nakamachi, ein attraktives ehemaliges Kaufmannsviertel mit gut erhaltenen Lagerhäusern. In einigen der Gebäude finden Besucher*innen Shops, Cafés, Restaurants und sogar Ryokan. Auch Museums-Liebhaber kommen in Matsumoto auf ihre Kosten. Seien es Kunstwerke der weltberühmten in Matsumoto geborenen Künstlerin Kusama Yayoi im Matsumoto City Museum of Art oder eine Variation von Uhren im Matsumoto Timepiece Museum, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Die Stadt Matsumoto ist in etwas mehr als einer Stunde von Nagano aus mit der Bahn zu erreichen. Wer von Tokyo aus anreist, kann mit einem Limited Express der Chuo Linie von Shinjuku aus in unter drei Stunden nach Matsumoto fahren.

2. Zenkoji Tempel



Im Zentrum der Stadt Nagano befindet sich der Zenkoji Tempel, welcher als einer der beliebtesten Tempel in Japan gilt. Er wurde im Jahr 642 durch Yoshimitsu Honda gegründet, als dieser eine Amida Buddha Statue aus Indien nach Japan brachte. Sie gilt als das erste Bild von Buddha in Japan und ist der Öffentlichkeit verborgen. Aus diesem Grund wird sie auch *hibistu* (geheimer Buddha) genannt. Der Zenkoji Tempel wurde zu einer Zeit gegründet, bevor sich der Buddhismus in Japan in verschiedene Sekten aufspaltete. Aus diesem Grund wird er heute durch die Tendai- und Jodo-Sekte verwaltet.

Auf dem Tempelgelände gibt es mehrere heilige Stätten. Beispielsweise beherbergt eine Halle die Statue von Binzuru. Ihr wird nachgesagt, dass nach Berührung Schmerzen geheilt werden können. Ein weiterer besonderer Ort ist ein unterirdischer Tunnel, an dessen Wand sich ein Metallschlüssel befindet. Es heißt, wer diesen im Dunkeln findet und berührt, der erfährt Erleuchtung.

Der Tempel liegt zentral in Nagano und kann über die Einkaufsstraße Nakamise-dori erreicht werden. Er ist von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang geöffnet und der Eintritt zum Gelände ist frei. Wer sich den inneren Bereich des Tempels anschauen möchte, zahlt ¥500 (ca. 4,05 Euro).

3. Obuse

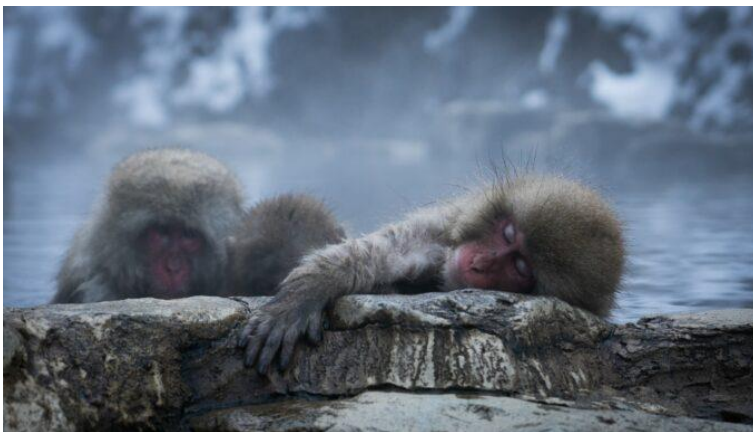


Obuse ist eine kleine Stadt im Norden von Nagano auf halbem Weg nach Yamanouchi. Die Stadt war während der Edo Zeit (1603-1868) eine wichtige Handelsstadt und behält bis heute ihren historischen Stadtkern bei. Heute ist die Stadt für ihre Sake- und Miso-Brauereien sowie Kastanienkonfekt bekannt. Die Traditions-Sakebrauerei Masuichi beispielsweise wurde 1755 gegründet und produziert seither lokalen Sake, der von Besucher*innen probiert werden kann. Obuse liegt inmitten der Berge und man kann die umliegende Natur sowie tolle Herbstfarben in Obuse Park bestaunen.

In der Stadt befindet sich zudem das Obuse Hokusai-Kan Museum. Hokusai war ein renommierter Holzschnittmaler der Edo Zeit, der vor allem für seine Ukiyo-e-Holzschnitte bekannt ist. Inspiriert von der landschaftlichen Schönheit Obuses, verbrachte er die späteren Jahre seines Lebens dort und ihm zu Ehren wurde das Museum errichtet. Im Ganshojin Tempel der Stadt kann außerdem Hokusais letztes Werk, die Deckenmalerei „Happo-Nirami-Hoozu“ bewundert werden.

Mit der Nagano-Dentetsu Linie ist die Stadt aus Nagano aus in ca. 35 Minuten erreichbar.

4. Jigokudani Monkey Park



Die badenden Schneeeaffen von Nagano

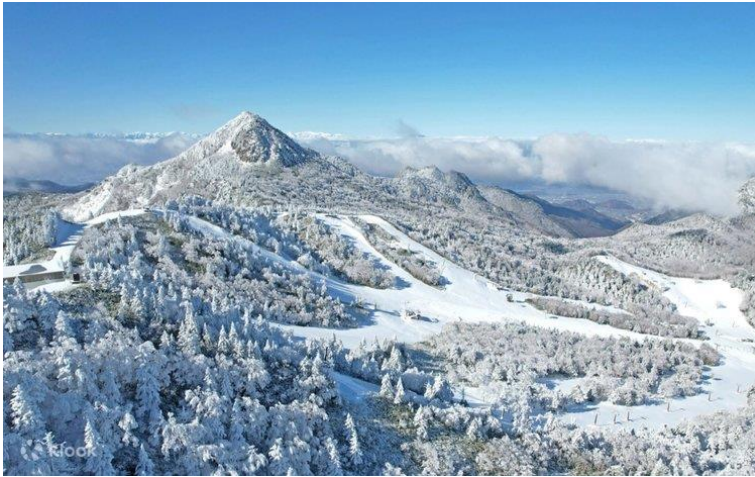
Der Jigokudani Monkey Park befindet sich in Yamanouchi im nördlichen Teil der Präfektur Nagano. In diesem Park, der Teil eines Wildreservats ist, haben Besucher*innen die Möglichkeit, wilde japanische Makaken beim Baden in einer natürlichen heißen Quelle zu beobachten. Die Makaken können sich frei im Park bewegen, es gibt keine Absperrungen und die Mitarbeiter des Parks sorgen lediglich dafür, dass den Affen ein Minimum an

Nahrung zur Verfügung gestellt wird. Das Herzstück des Parks ist ein künstlich angelegtes Becken, in dem die Affen vor allem im Winter baden.

Der Jigokudani Monkey Park liegt in einem von steilen Felswänden gesäumten Tal und ist Teil des Jyoshinetsu-Kogen-Nationalparks. Der Weg zum Eingang des Parks führt entlang eines kleinen Baches durch das Tal und man hat die Möglichkeit, die tolle Natur Naganos zu erleben. Am Eingang gibt es ein kleines Informationszentrum, welches gleichzeitig als Ticket-Office dient. Der Eintritt kostet ¥800 (ca. 6,50 Euro).

Der Monkey Park kann entweder mit dem Auto oder von Nagano aus mit einem lokalen Bus erreicht werden.

5. Shiga Kogen



Shiga Kogen ist ein Ski- und Wandergebiet im Jyoshinetsu-Kogen-Nationalpark im Hochland von Yamanouchi, nordöstlich der Stadt Nagano. Es hat eine Fläche von 13.000 Hektar und erstreckt sich von 1.340 Höhenmetern auf 2.307 Höhenmeter. Die gute geografische Lage und Wetterbedingungen ermöglichen eine lange Ski-Saison (Mitte November bis Ende Mai) mit guter Schneequalität. Das Gebiet wurde im Jahr 1981 außerdem von der UNESCO als „Biosphere Conservation Area (UNESCO Eco Park)“ ausgewiesen.

Shiga Kogen verfügt über verschiedene Gebiete, in denen man sowohl Wintersportaktivitäten als auch Wandern ausüben kann. Die einzelnen Gebiete sind mit Liften und Shuttlebussen verbunden. Es gibt Pisten und Wege verschiedener Schwierigkeitsgrade und spezielle Bereiche für Familien mit Kindern. Das Gebiet verfügt zudem über Skischulen, Rental Shops, verschiedene Übernachtungsmöglichkeiten und heiße Quellen.

Von Nagano aus fährt ein lokaler Bus in ca. 70 Minuten nach Shiga Kogen. Derselbe Bus hält auch am Jigokudani Monkey Park. Wer mit dem Auto anreist, findet in dem Gebiet mehrere Parkmöglichkeiten. Weitere Informationen können auf der [offiziellen Webseite](#) nachgelesen werden.

6. Kamikochi



Traumhafte Natur in Kamikochi in Nagano

Kamikochi ist ein bergiges Hochlandtal im Hida Gebirge der Japanischen Alpen in der Nähe der Stadt Matsumoto. Das etwa 15 Kilometer lange Plateau im Azusa Flusstal ist Teil des Chubu Sangaku Nationalparks und liegt auf ca. 1.500 Meter über dem Meeresspiegel. Die Landschaft ist geprägt von Bergen, Wäldern am Flussufer und klaren Bächen. Das Gebiet um Kamikochi ist bis auf ein paar Restaurants und Übernachtungsmöglichkeiten nur mäßig erschlossen, weshalb man hier traumhafte Natur genießen kann.

Im Zentrum von Kamikochi befindet sich die Brücke Kappabashi. Von hier aus starten mehrere Wanderwege durch das Gebiet. Einige sind Spazierroutes, die entlang des Flusses vorbei an Teichen und Sumpflandschaften durch das Tal führen. Andere führen bis auf die Gipfel der umliegenden Berge und da sie sehr anspruchsvoll sind, wird Wandererfahrung empfohlen. Ebenfalls durch einen Wanderweg von Kamikochi aus zu erreichen ist der Berg Hotaka, auch bekannt als Hotakadake. Der 3.190 Meter hohe Berg ist der höchste der Präfektur Nagano und gehört zu den 100 berühmten japanischen Berge.

Das Gebiet um Kamikochi kann von April bis November besucht werden. Kamikochi liegt in der Nähe von Matsumoto und kann von dort aus mit einem lokalen Bus erreicht werden. Man muss einmal in Shin-Shimashima umsteigen.

7. Shirahone Onsen



Nahe dem Gebiet Kamikochi befindet sich Shirahone Onsen. Diese kleine Onsen-Stadt ist eine Ansammlung von etwa einem Dutzend Ryokans, die entlang der Hänge eines steilen Tals zu finden sind. Shirahone Onsen (jap.: 白骨温泉, zu Deutsch „Weiße Knochen“ und „Heiße Quelle“) verdankt seinen Namen dem milchig-weißen Quellwasser, das mit Magnesium- und Kalziumablagerungen fast undurchsichtig ist. Ein Bad in den heißen Quellen hier soll Magen-Darm-Beschwerden lindern können.

In den Ryokan kann man übernachten, viele öffnen aber auch tagsüber für Tagesgäste ihre Bäder. Daneben gibt es ein öffentliches Badehaus. Besonders bekannt unter den Ryokan ist das Awanoyu Ryokan, welches über ein großes gemischtes Außenbecken verfügt, das öfters für Werbezwecke genutzt wird. Wer einen Ausflug nach Shirahone Onsen plant, kann diesen wunderbar mit Kamikochi oder dem Naturgebiet Norikura verbinden. Dieses bildet mit dem Berg Norikuradake den südlichsten Punkt der nördlichen japanischen Alpen und bietet tolle Natur und attraktive Wandermöglichkeiten.

Genau wie Kamikochi kann Shirahone Onsen von Matsumoto aus mit einem lokalen Bus erreicht werden. Auch hier muss man einmal in Shin-Shimashima umsteigen

8. Kiso Tal



Das Dorf Magome entlang der Nakasendo-Route im Kiso Tal

Das Kiso Tal befinden sich im südwestlichen Teil der Präfektur Nagano. Die Landschaft zeichnet sich durch steile Hänge und Schluchten, die von dichtem Wald bedeckt sind, sowie Flussläufen mit kristallklarem Wasser aus. Während der Edo Zeit (1603-1868) verlief die Nakasendo-Handelsroute zwischen Kyoto und Edo (heutiges Tokyo) durch das Tal. Entlang der Route lagen 69 Poststädte, von denen einige heute noch fast im Original erhalten sind. Insbesondere in den

gut erhalten Städten Magome, Tsumago und Narai können Besucher*innen sehen, wie Reisenden der Nakasendo-Handelsroute vor hundertern von Jahren die Umgebung erlebt haben.

Im Kiso Tal gibt es auch hervorragende Wandermöglichkeiten. Der Weg zwischen Magome und Tsumago ist ein gut gepflegter Abschnitt der ehemaligen Nakasendo-Route. Der etwa acht Kilometer lange Weg ist gut ausgeschildert und eignet sich auch für ungeübte Wanderer. Er führt durch Wälder, vorbei an Feldern und kleinen Häuseransammlungen und teilweise auch über asphaltierte Straßen. Eine weitere, etwas anspruchsvollere Wanderroute verläuft zwischen den Poststädten Yabuhara und Narai. Der etwa sechs Kilometer lange Weg führt über den Torii Pass (1.197 m), wo sich der Ontake Schrein befindet, von dem man einen tollen Blick auf die Berge hat.

Das Kiso Tal kann von Nagano aus mit dem JR Shinano Limited Express erreicht werden. Dieser halt in den Städten Narai, Nagiso und Nakatsugawa. Von den beiden Letzteren kann man mit einem lokalen Bus nach Magome und Tsumago fahren.

9. Hakuba



Auch im Sommer gibt es viel in Hakuba zu erleben

Hakuba befinden sich in den nördlichen japanischen Alpen und ist ein beliebtes Skigebiet. Durch die Ausrichtung der Olympischen Winterspiele im Jahr 1998 erlangte das Gebiet internationale Bekanntheit und noch heute werden einige der olympischen Einrichtungen genutzt. Das Hakuba Skigebiet besteht aus elf verschiedenen Resorts, die neben Pisten für jeden Fahrtypen auch weitere Wintersportaktivitäten wie Schneeschuhwanderungen anbieten. Die einzelnen Resorts können mit einem Shuttle-

Bus erreicht werden und hier befinden sich auch verschiedene Übernachtungsmöglichkeiten und heiße Quellen. Die Skisaison ist von Ende November bis Anfang Mai.

Auch und gerade während der Sommermonate ist Hakuba ein beliebtes Ausflugsziel. Das Gebiet hat im Vergleich zu anderen Teilen Japans angenehme Temperaturen und man kann wunderbar wandern. Die Lift fahren auch und man kann die malerische Aussicht auf die traumhafte Landschaft der japanischen Alpen genießen. Auch andere Outdoor-Aktivitäten wie Rafting, Mountainbiking oder Stand-Up-Paddling werden angeboten. Abenteurer können hier zudem Paragliding in traumhafter Natur austesten.

Hakuba ist von Nagano aus mit einem Highwaybus in gut einer Stunde erreichbar. In Hakuba verkehren Shuttle-Busse.

10. Karuizawa



Karuizawa ist ein etwas gehobenes Resort am Fuße des Vulkans Asama im Osten von Nagano. Ende des 19. Jahrhunderts wurde das Dorf von westlichen Bewohnern Japans als Bergresort beworben, da es durch seine Lage auf einer Höhe von rund 1.000 Metern Abkühlung vor der Sommerhitze verspricht. Karuizawa verfügt über ein breites Angebot von Aktivitäten, die in der Stadt oder den Wäldern und Bergen der Umgebung ausgeübt werden können. Beispiele sind Tennis, Wandern und Radfahren, sowie Golfen im Sommer und Skifahren oder Eislaufen im Winter. Daneben bietet der Ort mit den Stadtteilen Naka-Karuizawa und Kyu-Karuizawa zahlreiche Einkaufsmöglichkeiten.

Der Ort Karuizawa bietet durch seine Lage außerdem tolle Landschaften. Am östlichen Rand der Stadt an der Grenze zur Präfektur Gunma befindet sich die Usui Pass Observation Plattform. Von hier aus hat man einen traumhaften Blick auf die Berge. Etwas außerhalb im Süden der Stadt

befindet sich ein tolles Naturschauspiel. Der Shiraito Wasserfall bietet mit einer Länge von 70 Metern inmitten der Natur ein tolles Bild.

Mit dem JR Hokuriku Shinkansen aus Nagano erreicht man Karuizawa in knapp 35 Minuten. Auch aus Tokyo ist die Stadt mit dem Shinkansen zu erreichen. Eine Fahrt ab dem Bahnhof Tokyo dauert etwas mehr als eine Stunde.

Ein weiteres tolles Highlight, welches sich die Präfektur Nagano allerdings mit der Präfektur Toyama teilt, ist die Tateyama Kurobe Alpine Route. Diese verbindet die Städte Dentetsu Toyama in Toyama und Shinano Omachi in Nagano und verspricht Besucher*innen fantastische Ausblicke auf die alpine Landschaft der Japanischen Alpen.

Lokale Spezialitäten



- **Kiso-Lackwaren**

Mit einer über 400-jährigen Geschichte und immer noch starkem Wachstum zeigt die Lackproduktion in Kiso keine Anzeichen eines Niedergangs. Bekannt für seine kräftigen roten und schwarzen Farben sowie für detaillierte Designs auf kleinen und großen Haushaltsgegenständen, erfreut dieses traditionelle Handwerk Einheimische und Besucher gleichermaßen.



- **Shinshu-Soba**

Buchweizen wird in Japan seit über 9000 Jahren gegessen. Frühe Aufzeichnungen darüber, dass er in Nudelform gegessen wurde, lassen auf Nagano als Geburtsstätte des Soba schließen. Tauchen Sie ein in die japanische Esskultur und genießen Sie Soba-Nudeln an ihrem Ursprungsort.



- **Nozawana-Zuke**

Nozawana-Zuke sind eingelegte Senfblätter, die oft mit etwas Sojasauce und manchmal mit Chili gegessen werden. Sie sind besonders dort bekannt, wo sie ihren Ursprung haben, nämlich in der Stadt Nozawa mit ihren heißen Quellen.



- **Shinshu-Äpfel**

Shinshu ist Japans zweitgrößter Apfelproduzent. Die Früchte sind fest und süß und haben eine milde Säure. Probieren Sie unbedingt etwas Shinshu-Apfelsaft, der in vielen Souvenirläden erhältlich ist.



- **Oyaki**

Oyaki sind Buchweizenteigknödel, die mit Gemüse, Früchten oder süßen Bohnen gefüllt sind, zuerst in einer Eisenpfanne gebraten und vor dem Essen gedünstet werden. Eine Köstlichkeit nach einem Tag auf der Piste oder auch sonst.



- **Wasabi**

Wasabi ist mit dem Meerrettich verwandt, aber weitaus weniger verbreitet. Es ist die scharfe japanische Alternative zu scharfem Senf. Echter Wasabi ist außerhalb Japans schwer zu finden. Der Wasabi aus Nagano gehört zu den besten und wird mit mehr Gerichten als nur zu Sushi gegessen.

- **Sake**

Ähnlich wie Niigata im Norden hat sich Nagano einen Ruf für die Herstellung des stärksten trinkbaren Sake erworben. Er kann sehr delikat, komplex und fruchtig sein. Rund 100 Brauereien nutzen das immer schöne Wetter und das Wasser und produzieren Top-Marken wie Masumi und Iwashimizu.

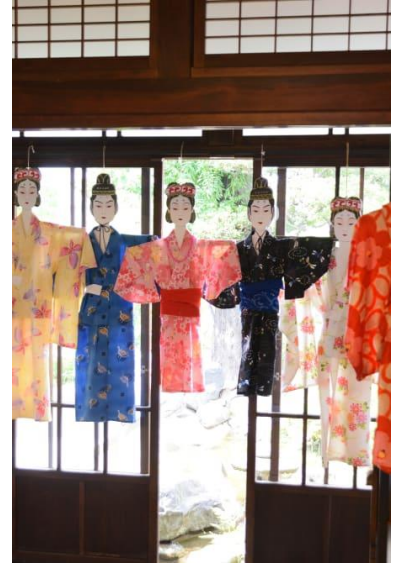


- **Matsumoto-Möbel**

Lackierte Möbel in Verbindung mit der Möbeltischlerei haben in Matsumoto seit mehr als drei Jahrhunderten Tradition. Die Produktion wurde vor dem Zweiten Weltkrieg eingestellt, später aber durch die Mingei-Volkskunstbewegung wiederbelebt.

- **Shinshu Pongee-Seide**

Shinshu tsumugi wird aus einer Kombination von roher, wilder Dupion- und Florettseide hergestellt. Natürliche Pflanzenfarben und ein dezenter Glanz



verleihen diesem warmen Stoff eine luxuriöse Qualität. Die für Kimonos verwendeten Stoffmuster umfassen Streifen, Karos und Punkte.

- **Matsumoto-Fadenkugeln**

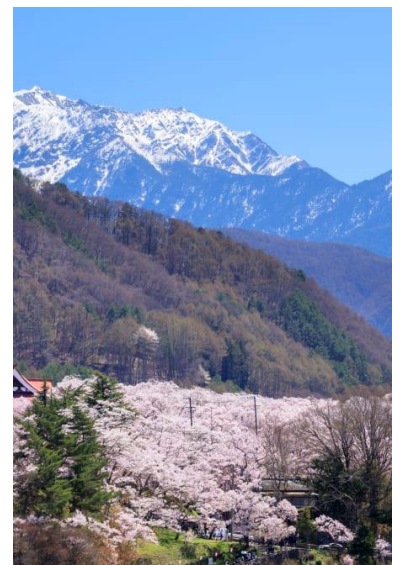
Einst als Kinderspielzeug beliebt, werden diese leuchtenden und fröhlichen handgefertigten Temari-Kugeln aus Matsumoto heute gesammelt und dienen als Innendekoration oder als Geschenk. Mit hellen bunten Seiden- und Baumwollschnüren schaffen Kunsthandwerker eine Vielzahl von Designs und Mustern rund um die Kugel und platzieren eine Glocke in ihrem Inneren.



Saisonale Highlights

- **Frühjahr**

Genießen Sie die Kirschblüte vor dem Hintergrund schneebedeckter Gipfel. Nehmen Sie an anregenden Veranstaltungen zur Blütenbetrachtung in den Burgen von Matsumoto und Ueda teil oder gönnen Sie sich einen Schluck in der Nomiaruki-Sakebrauerei in Suwa.



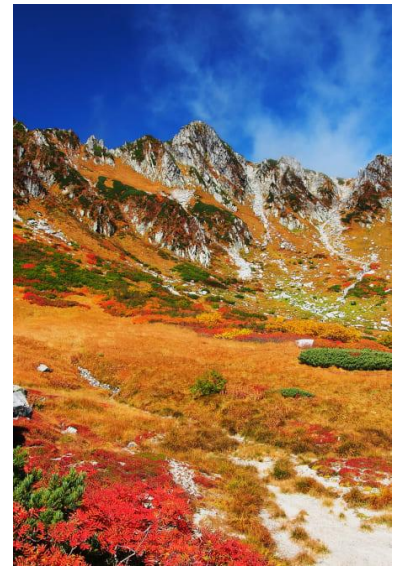


- **Sommer**

Entspannen Sie sich in der grünen Jahreszeit beim Wandern, Mountainbiking und Kayakfahren. Genießen Sie das Feuerwerk am Suwa-See oder erleben Sie den Rhythmus beim Okaya-Taiko-Festival.

- **Herbst**

Herbstfarben umhüllen die Berge und das Burggelände. Schlendern Sie über Nakasendo-Pfad im Kiso-Tal, radeln Sie um den Suwa-See oder wandern Sie in der Kamikochi-Gegend.



- **Winter**

In Nagano treffen sich Skifahrer und Snowboarder aus Japan und der ganzen Welt. Wärmen Sie sich nach einem Tag auf den Schneepisten in einem Onsen oder mit einer Flasche örtlichen Sake auf.

