



## Eintauchen in Tokyos grüne Seele

### Outdoor-Erlebnisse statt Hochhausschluchten



**München, 30. April 2018.** Tokyo gilt als pulsierende und facettenreiche Metropole, in der im Sonnenlicht funkelnde Wolkenkratzer aus Glas und Metall neben riesigen Werbetafeln und Neon-Reklamen in die Höhe ragen. Wer dem Großstadttreiben entfliehen und in die grüne Seele von Japans Hauptstadt eintauchen möchte, der muss nicht weit reisen. Unweit des Stadtzentrums erwartet Urlauber jede Menge Natur, ob zum entspannten Durchatmen oder für ein unvergessliches Outdoor-Abenteuer: Von üppig grünen Bergen über historische Klöster und tobende Flüsse bis hin zu beeindruckenden Tropfsteinhöhlen ist für Groß und Klein das Passende dabei.

#### Zusammen mit buddhistischen Mönchen den Gipfel erklimmen

Seit mehr als 1.200 Jahren pilgern Japaner zum Berg Takao, den Urlauber innerhalb einer Stunde vom Bahnhof Shinjuku erreichen können. Ein Netz aus nummerierten Wanderwegen führt über die Hänge des Bergs bis hinauf auf den 599 Meter hohen Gipfel. Die Wanderung dauert circa 90 Minuten – wer möchte, kann die erste Hälfte des Anstiegs auch per Seilbahn und Sessellift zurücklegen. Der Aufstieg auf den Berg Takao lohnt sich, denn an klaren Tagen erwarten die Wanderer vom Gipfel aus imposante Ausblicke auf Tokyo und den Berg Fuji. Am Wegesrand nahe dem Berggipfel beeindruckt der historische Yakuoin-Tempel – so ist es nicht verwunderlich, wenn Besucher sich den Weg zum Gebet mit buddhistischen Mönchen teilen oder diese bei ihrer Reinigung unter den eisigen Wasserfällen von Biwa-daki oder Hebi-daki antreffen. Eine weitere Attraktion entlang der Wanderwege ist ein Affenpark – das verglaste Gehege beherbergt etwa 40 Japan-Makaken. Im Eintritt ist außerdem der Zugang zu einem Wildblumengarten mit über 500 verschiedenen Pflanzenarten enthalten. Wer den Gipfel einmal erklommen hat, der sollte auf jeden Fall einen Blick in das *TAKAO 599 MUSEUM* werfen, wo sich alles um den heiligen Berg dreht. Mehr Informationen unter [www.takao599museum.jp](http://www.takao599museum.jp).

#### Eine Schlucht mitten in Tokyo

Im Bezirk Setagaya finden Ruhesuchende eine ganz besondere Oase – das Todoroki-Tal. Es ist das einzige Tal mitten in Tokyo und liegt nur wenige Gehminuten vom Bahnhof Todoroki entfernt. Über eine Brücke gelangen Besucher zu einer Treppe, die hinab in eine faszinierende Welt voll dschungelartiger Vegetation führt. Mit einer Tiefe von bis zu 109 Metern lädt das Todoroki-Tal zu einem gemütlichen Spaziergang entlang des Yazawa-Flusses ein, der durch die einen Kilometer lange Schlucht verläuft. Besucher vergessen schnell, dass sie sich in einer Großstadt befinden, denn die einzige Geräuschkulisse setzt sich aus dem Zwitschern der Vögel und Zikaden und dem Plätschern des Wassers

zusammen. Am Ende des Tals erwarten Besucher ein Wasserfall und der Todoroki-Fudo, ein Tempel aus der Heian-Zeit.

### **Erst Action und dann Entspannung**

Wer das Wasser nicht scheut und auf der Suche nach Abenteuern ist, der sollte sich einen Ausflug in die Region Tama nicht entgehen lassen. Auch als das *Hinterzimmer Tokyos* bezeichnet, bietet Tama eine Fülle an Outdoor-Erlebnissen: Von Wildwasser-Rafting über Canyoning (dem Begehen und Erklimmen von Schluchten und Wasserfällen) bis hin zu Kajaktouren auf den Flüssen Tama, Aki und Nippara herrscht hier Adrenalin-Garantie. Viele der lokalen Anbieter ermöglichen ganze Tagesausflüge, bei denen sich erlebnisreiche Programme mit anschließender Entspannung in den heißen Quellen – auch Onsen genannt – der Region verbinden lassen. Das warme Wasser entspannt die müden Muskeln und verleiht dem erschöpften Körper neue Energie. Zu den zahlreichen lokalen Onsen zählen Seoto-no-yu, Moegi-no-yu, Kazuma-no-yu und Tsurutsuru Onsen, die über Innen- sowie Freiluftbäder in traditioneller Umgebung verfügen.

### **Abenteuer für große und kleine Höhlenforscher**

Wer an Tokyo denkt, dem werden wohl kaum Tropfsteinhöhlen in den Sinn kommen. Doch genau diese können Urlauber in der Metropolregion entdecken. Besonders im Sommer, sind Ausflüge in die vor Urzeiten entstandenen Höhlen eine willkommene Abkühlung. Die natürliche Tropfsteinhöhle von **Nippara** ist mit 800 Metern Länge eine der größten ihrer Art in Kanto und hat eine Durchschnittstemperatur von 11 Grad. Auf einem gut befestigten Rundweg können große und kleine Entdecker die Höhle in circa 40 Minuten durchlaufen. Dabei passieren sie neben Jahrhunderte alten Stalagmiten auch eine Bodhisattva Statue und interessante Felsformationen, die zum Teil in bunten Farben beleuchtet werden. Die über drei Ebenen verlaufende **Mitsugo-Tropfsteinhöhle** erstreckt sich auf 100 Meter und weist viele Sehenswürdigkeiten wie Stalagmiten in Schildkrötenform auf. Besonderes Highlight ist der *Wasserfall des Drachengottes*, dessen Wasser ewige Jugend spenden soll. Die **Otake-Tropfsteinhöhle** liegt am Fuße des Mount Mitake, der seit der Antike als heiliger Berg verehrt wird. Mit 300 Metern ist sie die längste Tropfsteinhöhle entlang des Yozawa-Flusses. Ein heiliges Shinto-Seil schmückt den Eingang und lässt Besucher wissen, dass Sie eine andere Welt betreten. Zu den gut erhaltenen Felsformationen der Höhle gehören beleuchtete Stalaktiten und Stalagmiten. Wer möchte, kann sich im Besucherzentrum mit einem Helm ausstatten, um auch die engen Höhlengänge zu entdecken.

Weitere Informationen zu Tokyo unter [www.gotokyo.org](http://www.gotokyo.org).

### **Über das Tokyo Covention & Visitors Bureau (TCVB)**

Das Tokyo Convention & Visitors Bureau ist die offizielle Tourismusorganisation der Stadt Tokyo. In der Hauptstadt des Lands der aufgehenden Sonne an der Südküste der Hauptinsel Honshu trifft Tradition auf Moderne. Dank einer gut ausgebauten touristischen Infrastruktur entdecken Besucher die Stadt und ihre Sehenswürdigkeiten, darunter der Kaiserpalast mit seinen beeindruckenden Gärten, traditionelle Tempel und Museen sowie unzählige Sterne-Restaurants mühelos. Neben dem urbanen Flair verfügt Tokyo auch über unberührte Natur, so zum Beispiel auf den mehr als 60 zu Tokyo gehörenden Inseln im Pazifik.

# PRESSEINFO



## Pressekontakt:

Lieb Management & Beteiligungs GmbH  
Stefanie Mehlhorn  
Bavariaring 38, 80336 München  
Telefon: +49 (0)89 4521 86-21  
Email: [tokyo@lieb-management.de](mailto:tokyo@lieb-management.de)  
[www.gotokyo.org](http://www.gotokyo.org)

## Kontakt für Endverbraucher:

Lieb Management und Beteiligungs GmbH  
Jenny Bergold  
Bavariaring 38, 80336 München  
Telefon: +49 (0)89 689 0638-57  
Email: [tokyo@lieb-management.de](mailto:tokyo@lieb-management.de)  
[www.gotokyo.org](http://www.gotokyo.org)

**TokyoTokyo** Old meets New