

Bagage på turen

På vandreturene skal du have en dagtursrygsæk til de ting, du skal bruge i løbet af dagen. Vi anbefaler en regntæt rygsæk med et godt bæresystem med hoftebælte og brystspænde for at aflaste skulder og ryg. Medbring evt. denne rygsæk som håndbagage på rejsen.

Øvrig bagage transporteres med bus fra overnatningssted til overnatningssted.

Et godt tip til din håndbagage!

Det sker desværre fra tid til anden at bagagen bliver forsinket. Hvis uheldet er ude på din rejse, kan du selv være med til at minimere generne ved at være forberedt. Du kan pakke følgende i din håndbagage og /eller rejse i det :

Vandrestøvler

Vind og vandtæt jakke (evt. regntøj)

Alle rejsedokumenter og værdier (penge, pas, telefon, oplader)

2 par sokker

2 T-shirts

Ekstra undertøj

En varm trøje

Tandbørste og de toiletsager der er tilladt i håndbagagen

Personligt medicin samt kontaktlinser og lignende

Klima

Dagstemperaturer mellem 20 og 24 grader, nattemperaturer mellem 14 og 18 grader. Vejret kan ændre sig hurtigt. Det regner en del i Japan, selvom oktober er en af de mest tørre måneder.

Støvler

Det er vigtigt at medbringe gode vandrestøvler med en stiv sål og god ankelstøtte for at undgå ankelskader. Vi anbefaler vandrestøvler, da de støtter anklerne, og den stive sål aflaster foden, når underlaget er ujævnt, da tryk fra sten o.l. fordeles. Derudover er deres grove mønster en stor fordel, hvis stierne er glatte. Vær sikker på, at støvlerne er gået ordentligt til.

Andet fodtøj

Evt. let fodtøj, f.eks. sandaler eller gummisko, til at skifte med, når man er færdig med dagens vandretur. Man tager altid sko af indendørs i Japan, så vælg fodtøj, der er let at tage af og på.

Feltflaske

Man skal bruge en eller flere flasker, som i alt kan rumme 1 liter. Der kan med fordel benyttes 0,5 liters vandflasker, man køber derude, da de er lette og stærke.

Vandrestave

Det er individuelt, om man har gavn af vandrestav/stave - så forsøg jer frem. Vandrestave skal pakkes i den indtjekkede bagage på flyrejsen. Husk at beskytte spidserne, så bagagen ikke beskadiges. Det er også muligt at gå med pilgrimsstaven, som købes derude, og som de fleste japanere vælger at gå med. Denne stav er af træ og lidt tungere end en almindelig vandrestav.

Tøj til vandring

- 2 par tykke uld-vandresokker
- Evt. 2 par tynde uld-indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. tyndt uldundertøj
- 2-3 tynde (uld)trøjer
- 2-4 svedabsorberende T-shirts
- 1 sweater/fleecetrøje
- 1 vind- og vandtæt jakke med hætte
- 1 par åndbare regnbukser

Andet tøj (til om aftenen og til i Kyoto)

- Let jakke
- Rejsetøj (togtur + flyrejse hjem)
- T-shirts
- Skjorter/langærmede bluser
- Strømper og undertøj
- Nattøj
- Evt. et par lette sandaler/gummisko til pauserne

Mod solen

- 1 tørklæde mod sol og til steder med aircondition
- Hat med skygge (man kan evt. købe en pilgrimshat)
- Gode solbriller
- Solcreme og læbepomade med faktor (min. faktor 30)

Diverse

- Pas, valuta (2000-3000 kr. i yen), rejseforsikringspolice og rejsedokumenter
- Toiletsager
- Myggespray
- Medicin til eget brug inkl. sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Kamera, evt. ekstra batterier eller oplader
- Håndsprit (kan købes på apoteket eller hos Matas)
- Evt. køresygepiller til bustransport
- Adapter/multistik til opladere (100 Volt, og stik med to flade ben)
- Vandtætte opbevaringsposer til ting i dagtursrygsækken og regnslag/betræk til rygsækken

Sovepose, liggeunderlag og lagenpose

Der skal IKKE medbringes hverken sovepose, liggeunderlag eller lagenpose.
Alle overnatninger finder sted på hotel eller tempel.

Specifikke turbemærkninger

Da klimaet ofte er fugtigt, er det ikke muligt at vandre i jeans eller cowboybukser. Disse kan hurtigt blive fugtige og tørrer efterfølgende ekstremt langsomt. Medbring derfor vandrebukser eller bukser af et materiale, som er behageligt at vandre i, og som let kan tørre. Det er vigtigt at medbringe regntøj af en god kvalitet (regnslag er godt i Japan, da der er meget fugtigt – så ånder man bedre i det), da der kan forekomme regnbyger, men hvis det regner meget har man også brug for regnbukser.

Støvler: Det er vigtigt, at dine vandrestøvler er vandtætte eller imprægnerede, da der kan være fugtige områder. Det er ikke muligt at gennemføre turen i almindelige kondisko eller vandresko!

Håndklæder: Der vil være håndklæder på overnatningsstederne, men ønsker du at bade undervejs på vandreturen, skal du medbringe et lille håndklæde.

Drikkepenge: I Japan giver man ikke drikkepenge.

Valuta: Det anbefales at medbringe kontanter i japanske yen (ca. svarende til 2-3.000 kr.). Mange steder kan man ikke betale med kort, og på landet kan der være langt mellem hæveautomaterne. Der findes hæveautomater i 7-Eleven-døgnkioskerne, hvor man kan hæve med udenlandske kort.