

Pakkeliste

Japan - Pilgrimsruter, historiske handelsveje & Kyotos templer

Pakkeliste

Vi har udarbejdet en pakkeliste som hjælp til dig, når der skal pakkes til rejsen. Pakkelisten indeholder nogle generelle informationer, samt hvad det er godt at medbringe på den aktuelle rejse.

Pakkelisten skal opfattes som en vejledning til hvad du KAN medbringe, og ikke som en liste over ting, som du SKAL medbringe på rejsen, da ens behov og ønsker kan være meget individuelle. Vores erfaringer er imidlertid, at de nævnte ting er gode at medbringe.

Bagage

Japanerne er minimalistiske – også når de rejser - og det er en god ide at følge trop, når du skal pakke til turen. Vi skifter base flere gange undervejs og jo mindre du har med, jo lettere er det for dig at manøvrere rundt. Samtidig er der et maksimum på størrelse og vægt af din hovedbagage, når den skal sendes med kurér tre gange i løbet af turen (se herunder).

HOVEDBAGAGE

På denne tur kan din fulde bagage IKKE medbringes dag 4-6 + dag 9-11 + dag 12-14. Her videresendes hovedbagagen til overnatningsstederne med kurér. Denne service er inkluderet i turens pris. Medbring til dette formål en lille til mellemstor kuffert på hjul, stor rygsæk eller duffelbag. Dimensionerne på denne må samlet max. være 160 cm (eks. 80 cm x 40 cm x 40cm) og ikke veje mere end 22 kg. Ting der kan gå i stykker, må ikke pakkes i bagagen, når den sendes med kurér.

DAGSTURSRYGSÆK

På vandreturene skal du kun medbringe en dagstursrygsæk til de ting, du skal bruge i løbet af dagen. Vi anbefaler en rygsæk med et godt bæresystem med hoftebælte og brystspænde for at aflaste skuldre og ryg. Medbring evt. din dagstursrygsæk som [håndbagage i flyet](#).

Vær opmærksom på, at du på Nakasendo og Kumano Kodo vandringerne skal have lidt ekstra tøj/ting med i rygsækken til de overnatninger, hvor du ikke har din hovedbagage. Men det er begrænset, hvor meget det vejer og fylder, da der på overnatningsstederne gratis udleveres håndklæde, shampoo, sæbe, bodylotion, engangstandbørste, hårbørste, hjemmesko samt kimono, som man skifter til efter vandringen og er iført både til middag og småture rundt i landsbyerne (UDEN at der kigges mærkeligt på én). En rygsæk på 30-45L er en god størrelse til turen.

Vi anbefaler, at du pakker flg. i din dagstursrygsæk til de overnatninger, hvor du ikke har adgang til din hovedbagage: regnslag eller let regnjakke, foldeparaply, regnovertræk til rygsækken, ekstra trøje, evt. et par lette bukser, medicin/førstehjælp, vand, snack, solcreme, kasket med skygge mod solen, solbriller, let tørklæde eller buff, kamera, ekstra undertøj og vandresokker. Pak gerne dine ting i plastik inde i rygsækken som ekstra sikkerhed for, at de holder sig tørre.

MAVEBÆLTE ELLER LILLE TASKE

Det er en rigtig god ide at have et mavebælte eller en lille skuldertaske med som supplement til dagstursrygsækken. Således har du let adgang til værdigenstande og småting som pas, penge, Japan Railways togpas, kort, mobil, kamera osv. Det bliver du glad for både i storbyerne, hvor dagstursrygsækken 'fylder meget' og på vandreturene, så du ikke hele tiden skal have rygsækken af og på.

Fodtøj

VANDRESTØVLER

Det er vigtigt at medbringe gode vandrestøvler med en stiv sål (f.eks. Vibram) 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 eller mudrede. Et par lette vandrestøvler er mest ideelle til denne tur. Vær sikker på, at støvlerne er gået ordentligt til. Det er en god idé at rejse med støvlerne på hjemmefra eller have dem med i håndbagagen, hvis bagagen mod forventning skulle blive forsinket.

SPORTSSKO OG/ELLER SANDALER

Til brug i byerne. Sportssko er nok de mest behagelige at gå rundt i – sandaler de mest praktiske, når man skal have skoene af og på ved tempelbesøg. På langt de fleste overnatningssteder udleveres hjemmesko til indendørsbrug.

Vandflaske

Medbring en eller flere flasker eller drikkesystem, som i alt kan rumme 2 liter.

Vandrestave

Det er meget individuelt, hvor meget gavn man har af at benytte vandrestave, og om man i givet fald benytter 1 eller 2. Man må prøve sig frem. Fordelene er dog mange, og skulle vandrestaven(e) være til besvær i et givent terræn, kan de spændes på rygsækken – teleskopvandrestave anbefales derfor kraftigt.

Generelt kan følgende fordele ved vandrestave nævnes:

Øger balanceevnen betydeligt i ujævnt og/eller mudret terræn, i sne (bjergpas m.m.) og ved krydsning af vandløb. Ved rigtig brug af vandrestave aflastes knæene betydeligt, og det gælder ved såvel opstigninger som nedstigninger. Det gælder især på højroute- og bestigningsture (grad 3-4 og opad), hvor man oftest bærer en rygsæk med betydelig vægt, og hvor det samlede antal højdemeter og vandredistancen på turen er betragtelig.

Vandrestave skal pakkes i den indcheckede bagage på flyrejsen. Husk at beskytte spidserne, så bagagen m.m. ikke beskadiges.

Tøj

Vær opmærksom på, at der er selvbetjenings vaskemaskiner på hotellet i Kyoto og god tid til at få vasket dit vandretøj inden Kumano Kodo vandredagene.

- 3 par vandresokker
- 1 par lette vandrebukser
- 1 par vandreshorts
- 2-3 vandre T-shirts (uld er at fortrække)
- 1 uldtrøje m/lange ærmer eller tynd fleecetrøje
- 1 let vind- og vandtæt regnjakke eller et kort regnslag (lange regnslag er besværlige at vandre i!)
- 1 let tørklæde eller Buff mod sol (nakken)
- Kasket eller hat med bred skygge
- Lille foldeparaply
- Regnovertræk til rygsækken
- Plastikposer til at pakke/sortere indhold i rygsækken

- Undertøj
- Behageligt tøj til rejsen og i byerne (skjorte, shorts, tynde bukser, kjole, nederdel, T-shirts, strømper etc.)

Diverse

- Pas, valuta, rejseforsikringsbevis og rejsedokumenter
- Gode solbriller
- Solcreme og læbepomade
- Toiletartikler (alle hoteller i Japan har sæbe, shampoo, balsam og bodylotion)
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Toiletpapir (til vandredagene – dog er der toiletpapir på toiletterne langs ruterne)
- Snack til vandredagene (har du klare favoritter, så tag dem med hjemmefra)
- Myggebalsam
- Evt. pandelygte
- Evt. ørepropper (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
- Evt. Kamera og evt. ekstra batterier/oplader
- Evt. alkoholgel til håndvask

Bemærk venligst

Vi medbringer en førstehjælpstaske til brug i nødsituationer. Er der medicin, du bruger regelmæssigt, skal du selv sørge for at medbringe rigeligt til hele rejsen.

[Klik her for at komme retur til Rejsen kort.](#)