

## Strövtåg i södra Japan

8 – 22 november 2019

Praktiska tips



### **Klimat**

Resor till Japan utförs bäst under vår och höst. Merparten av den årliga nederbörden kommer under sommarmånaderna, då det också är mycket luftfuktigt. I april och början av maj samt i oktober-november är det som bäst att resa till Japan. Det går inte att utesluta regn under dessa perioder heller.

Medeldygnstemperaturen i Kyoto i november är 7 – 16 grader. Natttemperaturerna bör inte gå under 5 grader någon gång under resan. I stort sett är novembervädret i Japan som tidig höst i Sverige, men precis som här kan vädret variera från år till år och från dag till dag. Vi är i södra delen av Japan under större delen av resan och det brukar vara ett par grader varmare. Det kan bli över 20 grader när det är varmt. Vänligen observera att när vi vandrar i Kirishima kan det var kallt dvs under 5 grader tidigt på morgonen.

Räkna med att det kommer att regna en del under resan. Medelnederbörden i november är ca. 100 millimeter. Räkna med någon skur var tredje dag. Vanligtvis är det inte regnskurar som håller i sig hela dagarna. Men det finns naturligtvis ingen garanti för det. På Yakushima är det mer risk för regn. Medelnederbörden i november är drygt 300 millimeter.

# Världens Resor

## Tidsskillnad

Japansk tid ligger normalt åtta (+8) timmar före Sverige. De tillämpar inte sommartid, så under vår sommartid skiljer sju timmar.

## Pass och visum

Ni behöver inget visum för resa till Japan, men självfallet tar ni med ert pass som ska vara giltigt till dess att ni är hemma i Sverige. Japan har ännu inget krav att passet måste vara giltigt ett antal månader efter hemkomst.

## Valuta, växling och priser

Kostnadsläget i Japan är relativt högt, men långt ifrån så högt som många tror. En tunnelbanefärd inne i Tokyo går på mellan 20 och 30 kronor, taxi kostar ungefär 40 kronor per kilometer. En burkläsk kostar ca 12 kronor och en engelskspråkig dagstidning 20 kronor. Matkostnaderna varierar kraftigt. Dagens lunch eller en rejäl skål nudlar bör du kunna få för runt 75-90 kronor. Kvällsmåltider går även det att hitta till bra priser. Ett vanligt pris för en halvlitersöl är 40-55 kronor. Generellt kan sägas att det är något billigare än att gå ut i Sverige, däremot är de dyra restaurangerna dyrare än vad motsvarande är i Sverige. Svängrummet är helt enkelt lite större. Många gånger kan restauranger som ej anger priserna utanför vara väldigt dyra.

I dagsläget (2019-08-29) växlas en svensk krona mot cirka 10,30 japanska yen. Vi rekommenderar att ta med en liten del JPY (japanska yen) i kontanter. Det går bra att växla direkt till yen här i Sverige, men kontrollera i god tid att just ditt växlingskontor har yen. Det går också att ta ut pengar med kort under resan. Märkligt nog är inte Japan så väl utrustat för kortanvändning som man skulle kunna tänka sig. Många små restauranger, småbutiker och dylika tar inte kort, men alla större varuhus och restauranger gör det. Sedan några år tillbaka har de flesta postkontor och 7-Eleven-butiker i Japan utrustats med uttagsautomater som gör att man kan ta ut på de vanligaste korten såsom Eurocard, Mastercard och Visa. Vi avråder bestämt att ta med svenska kronor i kontanter då det finns få ställen att växla dem till japanska yen på.

## Dricks

Dricks behövs inte i Japan varken på hotell eller på restauranger.

## EI

Strömstyrkan är 100 V växelström med flata uttag med två pliggar med smalare mellanrum än i Sverige. Detta är samma som används i USA. Observera att det **INTE** ska finnas en tredje rund pligg på kontakten!



## Telefoni och internet

Att ringa till och från Japan går väldigt bra. Landsnumret är 81. Ni kommer att få en lista med

# Världens Resor

kontakt nummer till hotellen före avresa. Det brukar fungera bra att ringa och SMS:a till och från Sverige med sin smartphone. På de flesta hotell i Japan finns fritt wi-fi på rummen eller åtminstone i lobbyn, men på äldre ryokan ute på landsbygden kan det vara magert med internetkontakt.

Om man har behov av att ha ständig kontakt med internet går det också att hyra en bärbar wi-fi router i fickformat. Som kund hos oss kan du få förmånligt pris på wifi-router när du bokar online. Se till att enheten skickas till hotellet vi bor på den första natten av resan. Avlämning antingen på flygplatsen för hemresa alternativt skicka från det sista hotellet på resan. Boka wifi-router via [https://ninjawifi.com/?pr\\_vmaf=DKROvPZkEH](https://ninjawifi.com/?pr_vmaf=DKROvPZkEH)

Vänligen observera att du **inte** kommer att hinna med att hyra mobil eller wi-fi router på flygplatsen i Japan för vi måste följa dagens program utan dröjsmål. Om ni skulle förbeställa mobil/wi-fi router före avresan se till att du hämtar den på hotellet istället.

## Transport

Under resan kommer vi huvudsakligen att färdas med tåg. Vi använder inte tågpass för denna resa. Vi åker båt 7, 10, 12 och 14.

I städerna brukar vi inte färdas med hyrd buss, utan vi ser dem till fots eller med lokala färdmedel. Det gör att vi verkligen upplever platserna på lokal nivå och känner platsernas puls på riktigt. Detta innebär nu inte att resorna blir väldigt fysiskt ansträngande, men gör att vi rör på oss mycket mer än vad som är fallet om man sitter i en hyrd buss. Det kan bli jobbigt om man har en skavank på fötter, knän eller höfter. Färdledaren kommer inför varje dag berätta hur mycket vi går och hur ansträngande dagarna är, så att det ska gå att hitta alternativ för den som så önskar.

## Boende

På denna resa bor vi både på hotell i västerländsk stil och på japanskt ryokan/minshuku. Att bo på ett japanskt ryokan innebär att vi kommer att sova på madrasser som rullas ut på tatamigolven i traditionella japanska rum med skjutdörrar. Det är inte alls ett mer obekvämt sätt att bo, men det gör att man rör sig lite mer på marknivå. Vi bor på japanskt sätt i Kirishima och Yakushima.

Hotellrum i Japan är någorlunda mindre än vad vi har i Sverige men det brukar vara rent och håller bra standard. Japan har inget graderingssystem av hotellen som vi har i Europa, men vi brukar bo på hotell som skulle motsvara trestjärnig standard.

## Säkerhet

Förvara alltid pengar och värdehandlingar innanför kläderna i ett penningbälte när du är på resande fot. Ta med dig kopia på passets viktiga sidor, försäkringsnummer med mera och förvara detta på annat ställe i packningen. Generellt kan sägas att Japan är ett mycket säkert land. Om du skulle råka tappa en kamera eller dina pengar så finns det goda förhoppningar att de lämnas in på närmsta polisstation. Det finns nog inget land på jorden där du kan resa så tryggt som i Japan.

## Försäkringar

Se alltid till att ha en fullgod försäkring innan du reser iväg. Vanligtvis innefattar en vanlig hemförsäkring visst skydd för resor utanför Sverige i upp till 45 dagar. För ett fullgott skydd

# Världens Resor

kan du behöva en kompletterande reseförsäkring. Det finns många fördelar med en reseförsäkring om oturen skulle vara framme. Genom oss kan du köpa reseförsäkring hos Gouda, se bifogad information. Kontakta oss om du har frågor så hjälper vi dig att hitta den försäkring som är bäst för dig, samt att beräkna vad en försäkring för din resa kostar. Grundpris är 171 kr plus 34-39 kr/dag.

Prisexempel för heltäckande kompletterande reseförsäkring 15 dagar som inkluderar både egendomsskydd (bagage du har med dig på resan eller inhandlar) samt semestergaranti (ekonomisk ersättning för förlorade semesterdagar) 795 kr (egendomsskydd 159 kr och semestergaranti 398 kr går att välja bort).

Ha alltid med dig ditt försäkringsbevis samt telefonnummer till SOS International (+45 70105050) när du är ute på resa.

## **Vaccination och hälsa**

För en resa till Japan krävs inga speciella vaccinationer, men grundskyddet mot polio, difteri och stelkramp bör man alltid ha när man reser utomlands. Om ni skulle önska ytterligare rådgivningar kontakta vaccinationsläkare i närheten.

## **Fysisk ansträngning**

I och med att det här är en strövtåg-/vandringsresa går vi naturligtvis mycket mer än på en ordinarie resa, och stundtals i väldigt kuperad terräng. Normalkondition duger gott för denna resa, men för att klara de jobbigaste vandringarna blir det svårt om man har någon skavank på fötter, knän eller höfter och det måste man vara medveten om. Resan har tio olika strövtågsdagar under resans 15 dagar. Vid flera av dessa tillfällen gör vi strövtågen som dagsutflykter från de hotell där vi då bor, vilket gör att det just dessa dagar blir lätt att välja andra alternativ om så önskas. Detta gäller dagarna 3,5,8,11 och 13. Dag 3,5 och 9 blir det mildare vandring med uppförsbackar/stigningar. Dag 11 (Kirishima) blir det hårdare vandring med kraftigare uppförsbackar/stigningar jämfört med andra dagar och för dem som vill ha lugnare vandring finns alternativ.

Vi vandrar alltid mellan tre och sex timmar varje vandringssdag (inklusive pauser) i makligt tempo. För den som inte vill eller kan vandra någon dag så går det att ordna med alternativ. Vissa dagar kommer vi tillbaka till dit vi startade, vilket gör det väldigt lätt att avstå om så vore önskvärt.

De flesta dagar äter vi lunch på serveringar/restauranger längs vägen och några dagar äter vi före eller efter avslutad vandring. Vi kommer också ha med oss picknick vid något tillfälle. Du kommer att behöva ha med dig en dagsryggsäck med plats för regnkläder, tilltugg, vatten och kamera. Du vandrar bäst i vandringsskängor.

## **Mat och dryck**

Det brukar inte vara några problem med magåkommor i Japan. De har ett gott och varierat kök, långt mycket mer än bara rå fisk. Tillgången till vegetarisk mat (om man inte äter fisk och skaldjur) är lite knapphändig då väldigt få japaner är vegetarianer, men det går alltid att hitta något.

Det är inga problem att dricka vattnet i Japan, även om det är lite väl klorsmakande för skandinaviska smaklökar, i synnerhet gäller det vattnet i Kyoto.

# Världens Resor

## **Språk**

Japan är ett väldigt homogent samhälle. Det finns endast en liten etnisk minoritet (ainu) samt en dryg procents invandring. Riksjapanska är språket och förstås över hela landet, även om det är kraftigt varierande dialektala skillnader. Engelska talas generellt dåligt för att vara ett så modernt land. Många förstår en hel del, men är dåliga på att prata. Brister i engelskan kompenseras dock med en stor vilja att hjälpa till.

## **Fotograferande**

Tänk på att alltid ha ett ödmjukt förhållningssätt när du reser, detta gäller i högsta grad när du är ute och fotograferar. Vill du fotografera människor är det viktigt att se till att fotograferandet är ett ömsesidigt möte och fråga först.

Det går att köpa kameror i Japan till ett lägre pris än hemma, men det är viktigt att du då vet priserna hemifrån. Bra priser får du framförallt på "förra årets modell" när en ny modell lanseras. Detta gäller såväl digitalkameror som vanliga kameror, man kan också göra fynd om man letar kameraobjektiv.

## **Vett och etikett**

Nödvändigheten att bete sig som en japan ska inte överdrivas. Få länder har så många rituella beteenden som Japan, men få förväntar sig att du som besökare i landet ska klara av mer än några enstaka av dem.

Restaurangbesöket skiljer sig också en hel del från ett vanligt restaurangbesök i Sverige. Många gånger får du välja om du vill sitta på stolar, på golvet eller på golvet men med en försänkning under bordet. Du börjar alltid med att beställa dryck därefter beställer du mat. När det sedan är dags att betala ber du sällan om notan utan uttalar enkelt gochisoosama "det var en fest" och går till kassan där de väntar på dig med notan. Alternativt ligger notan nedåtvänd på ditt bord eller hänger på stolsryggen sedan tidigare. Aldrig betalar du vid bordet och aldrig ger du dricks, inte ens till taxichaufförerna.

## **Tatueringar**

Kan tyckas vara en märklig sak att ta upp men faktum är att tatueringar är tabu i den japanska kulturen då det är intimt förknippat med den japanska maffian som av tradition är de enda japaner som tatuerat sig. Även om det nuförtiden finns många japanska ungdomar som tatuerar sig så är det fortfarande traditionerna som gäller och det innebär att om man är tatuerad får man inte komma in på badanläggningar eller gym. Om man har en liten tatuering går det att täcka den med ett hudfärgat häftplåster men har man en stor tatuering som inte går att dölja så får man finna sig i att inte bli insläppt. Om det ingår ett besök på en badanläggning under resan så meddela färdledaren om din tatuering så kommer ni gemensamt fram till en alternativ aktivitet.

## **Religion**

Shinto eller shintoism på svenska en japansk inhemsk religion och ca. 54% av Japans befolkning praktiserar än idag shinto, men många japaner kombinerar detta med buddhismen. Japans religion präglas av sin mångfald och så kallad synkretism - de olika religionerna smälter samman med varandra. Japanernas andlighet har fått intryck från konfucianism, taoism, buddhism och kristendom. I grunden finner vi ändå japans egna tradition Shinto /Shintoismen.

# Världens Resor

## Hållbarhet

Vi värnar varmt om våra resmål och den natur vi alla är beroende av. Det kan man göra på många sätt. För vår del börjar det redan då vi planerar våra resor här hemma. Val av platser som vi besöker, transporter, vilket boende man har, och inte minst, val av lokala samarbetspartners. Vi vill ta ansvar för att vår verksamhet inte försämrar för kommande generationer att få uppleva en fantastisk natur och levande kulturer.

Vi klimatkompenserar för hela CO<sub>2</sub>-utsläppet för din flygresor från och till Sverige. Det som genererar mest utsläpp per resenär är flygandet. Som researrangör känns det naturligt att lyfta denna fråga och börja ta ansvar. Från och med januari 2018 klimatkompenserar vi för alla resenärers långflyg. Siffror på CO<sub>2</sub> utsläpp och motsvarande investeringar kommer kvartalsvis presenteras på webben: [varldensresor.se/hallbarhet](http://varldensresor.se/hallbarhet)

På våra resor till Japan väljer vi för det mesta att åka med kollektiva färdmedel där det är praktiskt möjligt. Detta för att det är ett trevligt sätt att upptäcka en plats på, men också för att det är mer miljövänligt. I möjligaste mån bor vi på inhemska och lite mindre hotell och försöker undvika de stora internationella kedjorna.

Att vi reser i relativt små grupper och med få avgångar bidrar inte bara till att vi kommer närmare den lokala kulturen, men också att vi inte sliter lika mycket på resurserna på de orter vi besöker.

Som resenärer kan vi göra små saker som inte kostar oss någonting, men som bidrar till en bättre miljö; t.ex. att köpa lokal- och närproducerad mat, dryck och andra inhemska produkter. På hotellen kan vi återanvända handdukar och sänglinne, stänga av luftkonditionering när vi lämnar rummet och använda kollektivtrafik istället för taxi på dagar med fria aktiviteter.

## Vett och etikett

Nödvändigheten att bete sig som en japan ska inte överdrivas. Få länder har så många rituella beteenden som Japan, men få förväntar sig att du som besökare i landet ska klara av mer än några enstaka av dem.

Restaurangbesöket skiljer sig också en hel del från ett vanligt restaurangbesök i Sverige. Många gånger får du välja om du vill sitta på stolar, på golvet eller på golvet men med en försänkning under bordet. Du börjar alltid med att beställa dryck därefter beställer du mat. När det sedan är dags att betala ber du sällan om notan utan uttalar enkelt gochisoosama "det var en fest" och går till kassan där de väntar på dig med notan. Alternativt ligger notan nedåtvänd på ditt bord eller hänger på stolsryggen sedan tidigare. Aldrig betalar du vid bordet och aldrig ger du dricks, inte ens till taxichaufförerna.

## Tatueringar

Kan tyckas vara en märklig sak att ta upp men faktum är att tatueringar är tabu i den japanska kulturen då det är intimt förknippat med den japanska maffian som av tradition är de enda japaner som tatuerat sig. Även om det nuförtiden finns många japanska ungdomar som tatuerar sig så är det fortfarande traditionerna som gäller och det innebär att om man är tatuerad får man inte komma in på badanläggningar eller gym. Om man har en liten tatuering går det att täcka den med ett hudfärgat häftplaster men har man en stor tatuering som inte går att dölja så får man finna sig i att inte bli insläppt. Om det ingår ett besök på en badanläggning

# Världens Resor

under resan så meddela färdledaren om din tatuering så kommer ni gemensamt fram till en alternativ aktivitet.

## **Bagage**

På Finnair är maxvikten för incheckat bagage 23 kg och 8 kg för handbagaget. Tänk på att packa det nödvändigaste i handbagaget så som dina mediciner och kamerautrustning. Vid en eventuell försening av ditt bagage skall detta anmälas direkt på den flygplats du anländer till, se till att du får ett kvitto på anmälan.

<http://www.finnair.com/se/se/information-services/baggage/carry-on-baggage>

## **Packning och utrustningslista**

Du väljer själv om du använder resväska, ryggsäck eller annat. Bagage behöver du inte bära några längre sträckor, förutom inne på stationerna som kan vara stora.

### Bagagesick

Vid två tillfällen kommer vi att skicka bagaget och då kommer du inte att ha ditt huvudbagage med dig. Det är därför väldigt viktigt att du tar med dig en dagsryggsäck där du får plats med det nödvändigaste för dessa dagar. Se till att du alltid tar med dig ditt pass. Det finns ofta schampo, tvål och ofta något att sova i (yukata – bomullskimono alt en mer västerländsk variant på nattsäck) att låna på hotellen.

Bagageskick 1: Från Kyoto till Onomichi (utan huvudbagage två nätter)

Bagageskick 2: Från Imabari till Kirishima (utan huvudbagage en natt)

\*Bagageskicksschema kan ändras beroende på aktuella förhållanden under resans gång

\*Vänligen observera att Världens Resor står för bagageskick 1 kolli per person. Om du vill skicka fler bagage blir det resenärens egen kostnad som kan betalas färdledare på plats.

Bagageskick av en vanlig resväska kostar ca. 150kr/kolli.

Vi rekommenderar att du tar med dig något varmt att för att klara kyligare kvällar. En varm tröja kommer säkert väl till hands. Ett par goda promenadskor behövs för stadsvandringar. Ta gärna med dig något som skyddar mot regn. Japanerna själva bär sällan regnkläder utan har paraply. Generellt kan man säga att japanerna klär sig mer vårdat än vad vi gör i Sverige, så några lite ”finare” plagg kommer kanske till användning i städerna om ni planerar att gå ut och äta middag på någon lyxigare restaurang. Annars ej nödvändigt.

### Utrustningslista

Nedanstående lista gör inte anspråk på att vara komplett. Vad man väljer att ta med sig är högst individuellt och beroende på vad man är van vid. Listan kan ses som en checklista. Här inkluderas inte underkläder, skjortor och dylikt. Det går bra att tvätta kläder på flera ställen vi bor. Många ställen har tvättmaskiner så du får tvätta själv, andra har inlämning.

#### Kläder

- Vandringskängor (behöver inte vara med höga skaft)
- Promenadskor och/eller sportsandaler
- Tjock fleecetröja / ylletroja / jacka.

#### Övrigt

# Världens Resor

- Dagsryggsäck dagarna då huvudbagage transporteras samt för utflykter
- Resväska / ryggsäck / stor bag
- Kamera, extra batterier och minneskort
- Penningbälte.
- Regnkläder och/eller paraply, litet hopfällbart. Kan vara praktiskt vid plötsliga regn
- Vattenflaska och vandringsstavar (för dem som vill)

## Necessär och mediciner

- Tvål, tandkräm etc.
- Egna mediciner.
- Plåster.
- Tejp, Compeed eller dyl mot skavsår
- Febernedsättande.
- Immodium eller dyl.
- Näsdroppar.
- Halstabletter.

Skor som är lätta att ta av och på eller ett litet skohorn kan komma väl till pass då man vid flera sevärdheter och restauranger tar av skorna innan man går in.

## Litteraturlista

Här kommer ett litet urval av böcker om Japan. Företrädesvis har vi valt ut böcker på svenska.

### *Skönlitteratur*

Japan är ett mycket bra litteraturland med ett stort utbud av både klassisk och modern litteratur, med bland annat två Nobelpristagare.

Murasaki Shikibu - Berättelsen om Genji. En av världslitteraturens klassiker. Skriven av en kvinna och är den första roman som använder ett så modernt stilknep som inre monologer. Ger en bra bild av livet bland hovet under Heianperioden (1000-talet). Blandar prosa med poesi.

Matsuo Basho - Den Smala Vägen Till Oku. En vandringsman som är landets mest kända haikuförfattare. Blandar trevliga reseskildringar med stillsam haiku. 1700-talet.

Natsume Soseki - Kokoro. Det japanska verk som japanerna själva prisar högst. Den här stillsamma romanen är en annorlunda och mycket stillsam deckare där orsakerna till en persons död belyses från olika håll. Kritisk till de traditionella konfucianska värderingarna. Kom på Pontes förlag för 10-15 år sedan.

Yasunari Kawabata - Snöns Rike eller Kyoto. Japans första Nobelpristagare var den första att medvetet försöka lyfta japanska traditioner i sina verk i en tid när landet höll på att tappa sina ursprungliga värderingar. Snöns Rike var boken han belönades med Nobelpriset för. Om en kärleksaffär mellan en stadsbo och en geisha vid ort berömd för sina heta källor.

Yukio Mishima - Vårnö. Författaren är kanske mer känd för sin extravaganta livsstil och sitt uppmärksammade harakirisjälv-mord, men han var en oerhört skicklig författare med en mängd strängar på sin lyra. Det här den första delen av den fristående tetralogin



# Världens Resor



Fruktbarhetens Hav. En utmärkt roman om spirande kärlek. År 2004 kom också Sjömannen som föll i onåd hos havet ut i nyöversättning.

Oe Kenzaburo - Tid För Fotboll eller Mardrömmen. Oe blev Japans andra Nobelprisförfattare. Charmade världen som sedan frapperades över hur pass svåråtkomlig litteratur han skrev.

Haruki Murakami - Norwegian Wood m.fl. Japans mest omtalade författare idag. Skriver en flyhänt prosa som gärna tar upp aktuella ämnen. Alla hans större verk finns översatta till engelska och numera även till svenska.

Kobo Abe – Kvinnan i Sanden kom ut i pocket 2001 och 2004 släpptes En Annans Ansikte på bokförlaget Lind & Co. Kobo Abe jämförs ofta med Franz Kafka, men skriver med ett japanskt bildspråk.

Icke Brännbara sopor – Moderna japanska noveller i urval och översättning av Lars Vargö. Kom ut på En bok för alla för år 2000.

Arthur Golden - En Geishas memoarer. En storsäljare världen över och skapade en helt ny geishhavåg. Nu kommer det ut nya geishaböcker i parti och minut. Kiharu Nakamuras En Geishas Liv är en av dessa. Bägge finns att köpa på pocket.

Elin Lindqvist - Tokyo Natt. Elin är född i Tokyo och har gett ut en bok om hur det vara att komma tillbaka till Tokyo från Frankrike. Ungt perspektiv på Japan. Finns på pocket.

## *Faktaböcker*

Påhl Ruin - Japan i brytningstid. Påhl Ruin skrev under många år mycket väl om Japan för Dagens Nyheter. Här hans summering som han skrev när han flyttade hem igen. Från 2002.

Alex Kerr - Dogs and Demons. En mycket uppmärksam och djupt kritisk bok om Japans utveckling, framförallt miljö, samhälle och ekonomi. Utkom 2001 på det japanska förlaget Kodansha.

Lars Vargö - Den Falska Stillheten. En idéhistorisk exposé över Japan. Ett roligt sätt att läsa Japans historia.

Monica Braw - Jättens rötter: Japan - sömnigt samurajvälde blir ekonomisk stormakt. En bok om Japans närhistoria och en förklaring till det japanska miraklet, eller kanske snarare de japanska miraklen. Utkom 1999.

Linus Hagström – Japan nu: Strömningar och perspektiv. En nutidsanalys av viktiga teman i det moderna japanska samhället. Här tas ett helhetsgrepp på det Japan som vi möter idag. Utkom 2012.

Det finns sedan en uppsjö av specialböcker om trädgårdar, zenbuddhism, modern arkitektur, mat, sumo, kampsport eller vad man nu kan tänkas vara intresserad av.