Praktiske oplysninger

Her finder du relevante oplysninger om rejsen til Kap Verde

Pas og visum

Det anbefales, at passet er gyldigt 6 måneder efter hjemrejse. Der kræves ikke visum til Kap Verde, men derimod skal besøgende betale en skat (TSA) på 3.400 Escudos Cape Verde (~31 euro), som skal betales senest 5 dage inden ankomst over nettet.

Hvis du er tilmeldt inden 30 dage før afrejse, så sørger vi for denne skat, dvs. vi sender de nødvendige informationer til Kap Verde, og vi betaler skatten, som er inkluderet i rejsens pris. Melder du til senere end 30 dag før, så vil du selv skulle søge og betale den. Vi sender link til at søge og betale den.

Vaccination

Vaccination mod stivkrampe, difteri og hepatitis A (smitsom leverbetændelse) anbefales.

Du kan også orientere dig på Seruminstituttets hjemmeside. Der kan være forskel på, hvilke vaccinationer der tilrådes.

I forbindelse med din vaccination har Viktors Farmor en række rabataftaler, du kan gøre brug af:

Rejsemedicinsk- og Medicinsk Speciallægeklinik på Jens Baggesens Vej 90 B, 8200 Aarhus N. Du vil ved rejseaftale med Viktors Farmor opnå 10 % i rabat (5 % ved japansk hjernebetændelse). For at opnå rabatten skal du oplyse dit fakturanummer for rejsen.

Udlandsvaccinationen I/S på Ørestads Boulevard 5, 2300 København S. Når du rejser med Viktors Farmor, kan du få 10 % på rejsevaccinationer. For at opnå rabatten skal du oplyse dit fakturanummer for rejsen.

Danske Lægers Vaccinations Service med over 45 klinikker fordelt over hele landet. Her får du som gæst med Viktors Farmor 10 % i rabat på alle deres rejsevacciner. Du skal blot meddele, at du rejser med Viktors Farmor.

Bagage

Bagagen bør aldrig være tungere end at man til enhver tid kan bære det selv. Der er ikke elevator på overnatningsstederne, så man skal selv bære kuffert op og ned af trapper.

Vær opmærksom på, at flyselskaberne ikke tillader powerbanks og e-cigaretter i den indtjekkede bagage. Har I sådanne apparater, skal de i håndbagagen.

Vandrestave skal i den indtjekkede bagage.

Der er som regel mulighed for at vaske tøj på de overnatningssteder, hvor vi overnatter mere end en gang.

Håndbagage
Sørg altid for at have tandbørste samt lidt ekstra tøj/undertøj i håndbagagen så man er forberedt på det tilfælde, at bagagen kan være forsinket på bestemmelsesstedet. Vigtig medicin bør altid være i håndbagagen. Medbringer du receptpligtig medicin, i din håndbagage, skal navnet på recepten og flybilletten stemme overens.

Valuta

Kap Verde øerne har deres egen valuta: Escudos Cape Verde (ECV).

1 euro svarer til 110 escudos. Escudos findes i 200, 500, 1000 og 5000 sedler og i mønter fra 1 til 200.

Der findes hæveautomater i de større byer. Man kan også få vekslet på vekslekontorer eller i banker. Man kan veksle til escudos i lufthavnen i Lissabon, men til en dårlig kurs. I lufthavnen i Mindelo er der både vekselkontor og hæveautomat. Vi anbefaler, at man tanker op med Escudos Cape Verde her - for selv om der er banker i Mindelo, så kan de være lukket, når vi kommer frem.

Fysisk form på rejsen

For at kunne deltage på rejsen skal du være godt gående og i god fysisk form. Rejsen egner sig ikke for bevægelseshæmmede, og det forventes, at du som minimum kan gå det angivet antal km og højdemeter i dagsprogrammet.

Måltider

Køkkenet har - ligesom kulturen - hentet inspiration i Afrika og Europa. Med sin beliggenhed i Atlanterhavet er det klart, at fisk spiller en stor rolle. Men der er også traditionelle kødretter, for eksempel nationalretten cachupa, der kan garneres med hvad som helst: Majs, bønner, ris, kartofler, yams, kassava. Sværdfisk og tun findes ofte på menukortet, ligesom kylling, svinekød og æg.

Madpakker på vandreturene skal du selv medbring en beholder til, da de ikke er pakket ind på forhånd.

Middagene er solide, forvent ikke gourmetmad. Morgenmaden er let, for eksempel hvidt brød, marmelade, banan, papaya, lille omelet. Til det lille energi-tilskud under vandringerne anbefaler vi at medbringe nøddemix, müslibarer, kiks, energisnacks og lignende. Pak det i hovedbagagen i en uåbnet pose. Hvis I er vant til stort morgenmåltid, så tag evt. boghvedegryn (fx fra Helsam) med hjemmefra. Så kan man hælde tevand på boghveden.

Elektricitet

220 volt med de samme stik, som vi bruger i Danmark.

Drikkevand

Det frarådes at drikke vandet fra hanen. Mineralvand kan købes overalt.

For at minimere brugen af engangsplastik-flasker opfordrer vi dog til, at I medbringer en genopfyldelig vandflaske eller drikkedunk. Medbring lidt sulfo til rengøring af drikkedunk.

Ved ankomst til Santo Antão vil lokalguiden spørge om I ønsker at betale for en stor fælles vanddunk, hvor man kan tappe vand fra. Det koster ca. 3 EUR pr. person pr. dag at være med i den fælles vanddunk.

Kap Verde er et meget fattigt land, folket har altid levet nøjsomt, og der er knaphed på ressourcer. Vand er en selvfølge for os i Nordeuropa, men ikke i Kap Verde, hvor badevandet kan ryge for et par timer og strømmen kan gå. Brug derfor vand med omtanke.

Drikkepenge

På grupperejser er drikkepenge til chauffører og lokale guider inkluderet i rejsens pris.

På Kap Verde er det kutyme at runde restaurant-regningen op, gerne op med 10%. Det er vigtigt, at man giver et lille beløb, hvis man får båret sin kuffert til og fra hotelværelset. Det er også kutyme at lægge lidt pr dag til stuepigen.

Foto

Der er mange farverige motiver i Kap Verde. Vis hensyn og respekt. Spørg om tilladelse før du fotograferer personer.

Klima

Kap Verde øerne har tropisk klima, og det betyder, at der er varmt hele året rundt. Temperaturerne ligger mellem 19 og 30 grader celcius året rundt. Januar er den "koldeste" måned, her ligger den gennemsnitlige temperatur på cirka 24 grader om dagen. Der er 8 timers sol om dagen. Regntiden er i august og september, hvor der kan falde en del regn, men ikke kontinuerligt.

Prisniveau

Et måltid på en god restaurant koster typisk 100-150 kroner, men man kan også finde måltider til 35-40 kr. En øl (f.eks. den lokale Strela) koster typisk 10 kr og en sodavand det halve. Vand på flaske koster 3-4 kr for 33 cl. Der fremstilles vin i Kap Verde, primært på øen Fogo. Vinen er ganske udmærket, og der er et væsentligt prishop, hvis man ønsker importerede vine.

Religion

93% af befolkningen er katolikker, og 5% er protestanter.

Telefon og internet

Telefoni. Landekoden ved opringning per telefon fra Danmark til Kap Verde er 00238. Vær opmærksom på at taksten er meget høj, hvis man ringer fra Kap Verde til udlandet.

Internet. Langt de fleste hoteller og overnatningssteder i Kap Verde tilbyder gratis internet til deres gæster.

Data på mobiltelefonen er ofte dyrt at bruge, man kan købe et e-sim til Kap Verde, hvis man ønsker at have data på sin mobiltelefon til billigere penge.

Tidsforskel

Kap Verde er 2 timer bagefter dansk tid. Om sommeren er man 3 timer bagefter.

Tidsbegrebet defineres anderledes i Kap Verde. Stemningen er afslappet, og det vil på godt dansk sige, at man ikke hænger sig i klokkeslæt. På Kap Verde tager ting den tid, de nu tager, og man møder ikke nødvendigvis op til aftalt tid til et møde. Det er livsstilen, men hænger også sammen med en dårlig infrastruktur. Se det som en charme. Det er bedst at gå ned i gear, frem for at hidse sig op. Og sikkert også sundere for helbredet.

Vandringstip

Dette er en **Viktors Farmor vandreferie med sværhedsgrad: 3 støvler**.

Det betyder at det er en hård vandreferie med mange op - og nedstigninger under dagens vandringer. Dette kan være udfordrende for led og muskler. derfor anbefaler vi at man træner op inden rejsen til Kap Verde. En god træning til højdemeterne vil være at tage trapperne, en stairmaster i fitness eller at gå på et løbebånd med stigning.

Vi anbefaler ikke denne vandreferie til dig der har højdeskræk, da der flere steder på ruterne vil være stejle fald ved siden af vandrestien.

Et let siddeunderlag er godt at medbringe til frokosterne i det grønne.

Vandrestave er en særdeles god idé i det kuperede terræn.

Vi anbefaler "rigtige" vandrestøvler med solid ankelstøtte på denne vandreferie.

Har man tendens til søsyge, kan man overveje at tage søsygepiller med, da overfarten mellem øerne Sao Vicente og Santo Antao kan være urolig.

Pakkeliste

Supplement til pakkelisten

- Gode vandrestøvler med skaft
- Vandrestave
- Vabelplaster
- Lun fleece/sweatshirt
- Regntøj/regnslag
- Lag på lag tøj
- Dagtursrygsæk til madpakke, vandflasker og andre fornødenheder
- Madkasse og bestik til frokost der ikke er pakket ind på forhånd
- Solcreme, solbriller og evt. kasket
- En stor eller 2 drikkeflasker
- Lidt sulfo til rengøring af drikkeflaske og madkasse.
- Evt. kikkert
- Evt. vådservietter og håndsprit
- Evt. badetøj, hvis vejret og hav tillader svømning i havet

Værd at vide

For alle, der skal ud at rejse med Viktors Farmor, tilbydes 10% på varer, som ikke er nedsatte på Spejdersports webshop. Fordelskoden oplyses ved bestilling af rejse.