Praktiske oplysninger

Her finder du relevante oplysninger om rejsen til Laos.

Pas og visum

For danske statsborgere gælder det at passet skal være gyldigt mindst 6 måneder efter hjemrejse datoen. Visum til Laos koster p.t. 37 USD, og der skal medbringes 2 pasfotos. Der skal være min. 3 blanke sider i passt.Visum udstedes ved ankomsten til Laos. Det er altid en god idé at medbringe et par ekstra pasfotos og kopi af billedsiden i jeres pas.

Vaccination

Det er normalt med en periode med maveproblemer. Der er en ganske anden bakterieflora i Laos. Problemet kan løses med piller, eller ved at være særlig forsigtig i starten og tage det som det kommer. Tag derfor gerne en rulle toilet papir eller tilsvarende med rundt.

Viktors Farmor rådgiver af principielle årsager ikke om smitterisiko for malaria og om valg af malaria profylakse. Du bør tale med egen læge eller en specialklinik for rejsemedicin. Medbring evt. dag-for-dag programmet, hvorpå rejseruten er indtegnet.

Du kan også orientere dig på Seruminstituttets hjemmeside. Der er ofte forskellige holdninger til, hvad der tilrådes af vaccinationer og profylakse.

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.

Valuta

Den lokale møntfod i Laos hedder kip (1 dansk krone = 1600 kip). Landets anden valuta er US dollars, som accepteres overalt ($1 = ca. 8.500 kip). Den tredje valuta er thailandske baht. Medbring en mindre kontant beholdning af små dollarsedler (1, 5, 10, 20). Disse kan bruges og veksles overalt. I Luang Prabang og Vientiane er der mulighed for at hæve kontanter på VISA og MASTER cards (2-5 % kommission) – og evt. rejsechecks. Bær ikke store kontante beløb på dig.

Måltider

Laos er en gammel fransk koloni, og dette kan stadig nydes i det laotiske køkken. Som det eneste land i Sydøstasien er det næsten alle steder i Laos muligt at købe både ost og brød udover de mange asiatiske specialiteter. Begge dele kan købes som hele måltider for ganske få kroner. Der er et stort, varieret og velsmagende udbud. I modsætning til thailandsk mad er laotisk mad normalt ikke særlig krydret. Pas på med grøntsager, som altid bør være kogte eller vaskede i renset vand.

Fysisk form på rejsen

For at kunne deltage på rejsen skal du være godt gående og i en almindelig fysisk form. Rejsen egner sig ikke for bevægelseshæmmede, og det forventes, at du kan gå mindst 5 km. om dagen, samt håndtere din egen bagage.

Drikkevand

Vand købes renset på flaske. Man drikker under ingen omstændigheder vand fra hanen.

Påklædning

Det vigtigste, du skal forberede dig på, er solen og varmen. Derfor bør du klæde dig så let som muligt – i lyse bomuldsstoffer, helst ingen strømper og tunge, lukkede lædersko, men åbne, lette sandaler, som sidder godt på fødderne.

Hvis du vil undgå solskoldninger, skal du dække skuldre, hals, arme og ben – og vigtigst: hovedet. Bær altid hat i dagtimerne, gerne med bred skygge. Hvis din hud er lys og sart, bør du også medbringe en god solcreme.

Når solen forsvinder, kommer myggene frem og kan være meget generende. Derfor bør du medbringe en god myggebalsam (kan også købes lokalt) og altid påsmøre et tyndt lag på alle udækkede hudflader, specielt fødder og ankler. Hvis du bærer meget tyndt tøj, kan det være nødvendigt også at smøre sig under tøjet, for de sultne bæster stikker igennem, hvis de kan.

Laos er overvejende et buddhistisk land. Der er en udbredt tolerance og afslappede omgangsformer. Blufærdigheden er dog større end i Danmark og især i templer og på offentlige steder bør man ikke klæde sig for udfordrende. Den traditionelle hilsen er at man fører hænderne sammen foran brystet og bøjer hovedet let. I templer aftages hovedbeklædning.

Bagage

Bør aldrig være tungere end at man til enhver tid kan bære det selv.

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

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.

Klima

Klimaet i Laos er meget varieret. De nordlige egne er kølige, mens de sydlige egne har tropisk klima. Fra maj til oktober er der regntid. Den tørre sæson ligger fra november til april. Sidst i den tørre periode topper temperaturen med op til 40°. Den køligste periode ligger fra november til februar.

Pakkeliste

Husk at supplere pakkelisten med:

- Solbriller

- Håndklæde

- Badetøj

- Kasket eller solhat

- Langærmede, hurtigttørrende skjorter

- Lange, hurtigttørrende bukser

- Trøje til bjergene

- Regnfrakke eller paraply

- Myggespray

- Solcreme

- Vækkeur

- Medicin mod maveinfektion (tal med egen læge

- Salttabletter

- En rulle toiletpapir eller Kleenex

- Desinficerende spray el. creme (kan købes i Matas og på apoteket)

- Lommelygte + batterier (elektriciteten kan være ustabil)

Transport

Selv om mange veje er blevet udbedret og asfalteret i de senere år, bærer Laos præg af at være infrastrukturmæssigt i væsentlig ringere stand end eksempelvis Thailand og Vietnam. Jo længere vi kommer væk fra hovedfærdselsårerne og turiststrømmen, jo dårligere bliver vejene generelt. Hvis man har tendens til køresyge, er det en god idé at medbringe medicin herimod til anvendelse ved bjergkørsel.

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.