Praktiske oplysninger

Her finder du relevante oplysninger om rejser til Nepal.

Pas og visum

Der kræves visum til Nepal, som ansøges efter anvisning fra Viktors Farmor. Pas skal være gyldigt ½ år efter udrejse.

Passet bør altid medbringes eller opbevares i hotellers sikkerhedsbokse. Det er altid en god idé at have en ekstra kopi af passets informationsside med. Den opbevares et andet sted end selve passet.

Vaccination

Som i de fleste andre oversøiske lande, anbefales det at være vaccineret mod smitsom leverbetændelse (hepatitis A), stivkrampe og difteri.

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 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.

Valuta

Nepals valuta er Nepali Rupee (NPR). Der går ca. 5-6 danske kroner på 100 rupees. Der kan veksles US dollars og Euro til Nepali Rupee.
Der findes flere banker, vekselkontorer og pengeautomater i Kathmandu og Pokhara. Sørg for at medbringe Nepali Rupees til rejsen uden for disse to byer.
Der kan dog betales med kreditkort i restauranter og turistshops de fleste steder undervejs på rejsen.

Ønsker du at veksle overskydende rupee om til US dollars eller Euro, når du forlader landet, er det vigtigt at gemme kvitteringerne fra banken.

Hoteller

På nogle hoteller varmes vandet op med solfangere. Det kan betyde, at vandet i bruseren ikke er varmt om morgenen.

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.

Telefoni

Telefoni. Nepal har selvvalg fra Danmark. Tryk 00977 + omr.nr + abn.nr. En dansk mobil kan som regel bruges i Kathmandu og Pokhara.

Mange steder kan der købes et lokalt SIM kort til din mobil, hvilket gør det forholdsvist billigt at ringe hjem. Det er ligeledes billigt at ringe hjem til Danmark fra telefoner i telefonkiosker, der findes i de fleste byer. Her koster det ca. 10 kroner pr minut at ringe til et dansk fastnetnummer.

Elektricitet

Elektricitet Strømstyrken er 220 volt. Der bruges samme type stik som i Danmark. Spændingen kan svinge, og der kan forekomme strømafbrydelser.

Drikkevand og øvrige drikkevarer

Det frarådes at drikke vandet. Mineralvand kan købes overalt, og koster ca. 2 kr. På restauranterne koster en øl ca. 25-35 kr. og mineralvand/sodavand ca. 8-10 kr.

Drikkepenge

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

Foto

Nepal er et paradis, når der drejer sig om billedmotiver. Vis respekt ved fotografering: Vis kameraet og smil og spørg om det er ok at tage et foto. Respekter et nej; især mange af de ældre bryder sig ikke om at blive foreviget. Militære områder, checkpoints samt lufthavne må ikke fotograferes.

Påklædning

Vær opmærksom på, at nepaleserne er konservative i forhold til tøj, især i de fjerntliggende områder og bjergområder. Du vil finde, at den måde, du klæder dig på, ofte vil afgøre graden af respekt, du modtager. Sørg for at medbringe tøj, der dækker skuldre og knæ. Du bør ikke gå i korte nederdele/ bukser eller t-shirts uden ærmer. Husk at tage skoene af, inden du går ind i et tempel eller privat hjem. Der er stor forskel på dags- og nattetemperaturen, så sørg for at have varmt tøj til om aftenen og morgenen. Til safari bør man være iklædt mørkt neutralt tøj.

Indkøb

Man kan med fordel købe smykker, ægte silketæpper, pashmina-tørklæder, læderjakker og bukser samt religiøse souvenirs. Priserne er meget rimelige. Der skal ofte tinges om prisen.

Bagage

Medbring højst 20 kg. Bagagen bør ikke være tungere, end at man til enhver tid kan bære den selv. Der er som regel mulighed for at vaske tøj på de hoteller, hvor vi overnatter mere end en gang.

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.

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

Det bedste rejsetidspunkt er midt i september til midt i maj. Det er generelt koldest i december og januar og varmest i maj og juni. Se særskilt punkt for særlige oplysninger om rejsen Nepal kun for kvinder.

Tidsforskel

Når vi har sommertid her i Danmark er Nepal 3 timer og 45 minutter foran os. I vintertiden er tidsforskellen + 4,45 timer.

Transport

Nepal er et tredje verdens land med alt hvad det indebærer. Trafikken kan være ret kaotisk, hvilket kan give forsinkelser i forhold til den lagte rejseplan. Der kan desuden ske forsinkelser/ændringer i rejseplanen som følge af dårlige vejrforhold, vejarbejde mm. Indenrigsfly flyver ikke altid lige til tiden.

Der kræves en god portion overbærenhed ved rejser i Nepal. Livsstilen er meget langt fra den europæiske perfektionisme.

Etikette

Den venstre hånd anses for uren. Derfor bør du huske at bruge din højre hånd til at give, modtage, give hånd og spise (hvis der ikke er bestik). Du bør også bemærke, at kysse og holde hånd generelt ikke er acceptabelt, selvom du vil se nepalesiske mænd holde hinanden i hænderne (dette er et tegn på venskab eller 'broderskab' i stedet for seksualitet). Du bør også undgå at pege på og røre ved folk med dine fødder.

Toiletpapir, kleenex og vådservietter

Toiletpapir, kleenex og vådservietter er altid gode at have med i tasken. Det sker, at der på restauranter o.lign. findes toiletter, hvor der ikke er papir. På mange hoteller og offentlige toiletter står der affaldsspande til toiletpapir. Det må ikke smides i toilettet, da kloaksystemet i Nepal ikke er beregnet til det.

Hold styr på maven

Vi skal være 14 dage i en anderledes kultur mht. mad og drikke, og det sker, at nogen får problemer med maven. Så det kan være en god ide, at tage en effektiv "stopmedicin" med. Det kan købes på apoteket i håndkøb, eller efter samråd med lægen.

Småproviant

Danske maver kan være "utålmodige". Tag lidt müsli barer, kiks, rosiner eller lignende med i tasken, som kan suppleres op undervejs. Vi har nogle køreture i bussen, hvor det måske er rart med lidt til maven.

Særligt for Rejser kun for kvinder

Klima og påklædning

En af de helt store oplevelser på rejsen er den enestående kvindefestival Teej. Den falder i slutningen af den såkaldte monsun (regntid), som varer fra medio juni til medio september måned. Det kan derfor godt betale sig at medbring et regnslag eller en lille paraply. Derimod er det for varmt til egentlig regntøj eller gummistøvler. Et par åbne sandaler, gerne med skridsikker sål, er ofte det mest behagelige. At det er regntid betyder ikke, at det er gråvejr og regner hele dagen. Det meste af nedbøren kommer nemlig om natten og tidlig på morgenen. Om dagen er der derimod ofte varmt og solskin med omkring 25-30 grader. Men der kan forekomme kraftige regnskyl, som betyder, at der må laves små ændringer i programmet undervejs. Til gengæld vil vi møde færre turister og dermed få en mere autentisk oplevelse. Regntiden medfører højere luftfugtighed, som kan medføre, at ting lugter lidt mørbanket og kan føles lidt fugtigt.

Vær opmærksom på, at nepaleserne er konservative i forhold til tøj. Du vil finde, at den måde, du klæder dig på, ofte vil afgøre graden af respekt, du modtager. Det anbefales at medbringe tøj, der dækker skuldre og går ned til knæene. Det er ikke velset at gå i korte nederdele/ bukser eller t-shirts uden ærmer. Du vil dog på rejsen møde turister i Kathmandu, der har valgt ikke at tage hensyn til dette. Og nepaleserne er efterhånden ved at vænne sig til det. Husk at tage skoene af, inden du går ind i et tempel eller privat hjem.

Elektricitet

Et af de største problemer i Kathmandu er at sikre en fast og stabil forsyning af elektricitet til hele byen. Man har derfor indført såkaldte ”planlagte strømafbrydelser, hvor hvert område efter et fast skema ikke har elektricitet”. De større hoteller og nogle af turistrestauranterne har deres egen generatorer, som sikrer en fast strømforsyning. Vi vil derfor, når vi er på hotellet og de større restauranter ikke mærke meget til det. Ikke desto mindre kan det være en god ide at medbringe en lille pandelampe eller lommelygte som en back up bare for at være på den helt sikre side.

Indkøb

Nepal er nok mest kendt for pashmina sjaler, som findes i alle farver og størrelser. Nepalesere er kendt som nogen af verdens bedste skræddere, og man kan få håndsyet tøj til meget rimelige penge, tegnet efter billeder eller fotos man selv medbringer. Desuden kan man købe flotte silke- og bomuldsstoffer i metermål. Det kan derfor være en god ide på forhånd at skimte dameblade og modemagasiner igennem for tøj, man gerne vil have syet. Af øvrige ting, som er værd at købe, kan nævnes te, sølvsmykker, håndlavet rispapir, div. træudskæringer, religiøse statuer og de flotte mandala (en særlig form for håndlavede buddhistiske tegninger).

Foto

Der er mange søde fotogene aber ved templerne, og de kan være meget nærgående. Derfor er

det vigtigt ikke at spise eller drikker i nærheden af dem (eller at have mad i tasken), når vi besøger templerne.

Pakkeliste

Husk at supplere pakkelisten med:

- Kikkert (ikke pigetur)
- Varmt tøj, fleece og vindjakke (ikke pigetur)
- Vandresko eller -støvler (ikke pigetur)
- Solbriller samt kasket eller solhat
- Myggespray
- Solcreme
- Vækkeur
- Medicin mod maveinfektion (tal med egen læge)
- Salttabletter
- Desinficerende spray el. creme (kan købes i Matas og på apoteket)
- En rulle toiletpapir eller kleenex
- Lommelygte (evt. pandelampe) + batterier (elektriciteten kan være ustabil)

Særligt for pigetur:

- Regnslag eller lille paraply

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.