

# 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.

## Vaccinationer

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 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.

## Påklædning

Vær opmærksom på, at nepaleserne er konservative i forhold til tøj, dette gælder især ved tempelbesøg.

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.

Påklædningen har ikke så stor betydning, når vi først er i bjergene for at vandre.

Husk at tage skoene af, inden du går ind i et tempel eller privat hjem.

Der er stor forskel på dags- og natte-temperaturen, så sørg for at have varmt tøj til om aftenen og morgenen. Og gerne ski/uld-undertøj til om natten.

Medbring dine vandrestøvler i håndbagagen (eller rejs i dem) for det tilfældes skyld, at bagagen skulle nå senere frem til Nepal.

## Vandreferie

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

**[Læs mere om sværhedsgraden 3 støvler her](#)**

## Fysisk form på rejsen

For at kunne deltage på rejsen forventes det, at du kan gå det angivet antal km og højdemeter de enkelte vandredage.

## 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.

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

## Drikkevand

Det frarådes at drikke vandet. Mineralvand kan købes i byerne (ca. 2 kr). På vandreturen udleveres filtreret drikkevand. Medbring drikkedunk, eller genbrug plastikflaske fra mineralvand.

## Prisniveau

I te-huse og restauranter koster en øl ca. 25-35 kr. og en mineralvand/sodavand ca. 8-10 kr. Et måltid mad i en restaurant i Pokhara og Kathmandu koster ca. 100 kr.

## Klima

I februar, marts, april og oktober, november er der om dagen behageligt varmt, ca. 15-25 grader, mens der om natten bliver ned til omkring 5-10 grader.

I april måned vil man opleve at rododendron-træerne blomstrer.

## Elektricitet

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

## Overnatning på vandreturen

De fleste nætter overnatter vi i lokale te-huse. Et te-hus er i princippet et lille simpelt bjerghotel eller gæstehus. De er hyggelige, men der kan ikke forventes hotelstandard. Der er fælles bad/toilet forhold, og ikke altid varmt vand.

Der er lagener, pude og tæppe. Medbring evt. lagenpose eller sovepose.

## Bemærk

- Der forsøges så vidt som muligt at skaffe eneværelser i tehusene, men det kan ikke garanteres, at det altid er muligt. Derfor kan det være nødvendigt at dele værelse et par nætter.
- Der vil være fælles bad/toilet faciliteter i te-husene i Ghandruk, Tadapani, Jhinu Danda, Tolka, Pothana, og i home stay i Lwang.

## Transport

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

## **Telefoni og internet**

Nepal har selvalg fra Danmark. Tryk 00977 + omr.nr + abn.nr. Fra Nepal til Danmark trykkes 0045 + dansk nummer.

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.

## **Tidsforskel**

Tidsforskellen + 4,45 timer.

## **Drikkepenge**

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

## **Indkøb**

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

## **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.

## **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/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 overnatningssteder og offentlige toiletter står der affaldsspande til toiletpapir. Det må ikke smides i toilettet, da kloaksystemet i Nepal ikke er beregnet til det.

## **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.

## **Hold styr på maven**

Vi skal være 2 uger 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.

Vask altid hænder inden et måltid/snack.

## **Bagage**

Medbring rygsæk eller sportstaske, ikke kuffert. På vandredagene er der bærere til at transportere bagagen fra overnatningssted til overnatningssted. Opbevar tøj/ting i vandtætte poser.

Medbring en dagtursrygsæk til drikkevand, kamera, vind/regntøj og andre personlige fornødenheder til dags-vandringene. I løbet af dagen er der ikke adgang til den øvrige bagage.

Bagage, der ikke skal med på vandreturen, kan opbevares i Kathmandu. Medbring en taske her til – gerne med lås.

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.

## Pakkeliste

Husk at supplere pakkelisten med:

- Kikkert
- Kamera
- Varmt tøj, fleece og åndbar regn/vindjakke
- Vanter og hue
- Varmt undertøj
- Vandresko eller -støvler samt sokker
- Evt. vabelplaster
- Solbriller samt kasket eller solhat
- Solcreme
- Vækkeur
- Dagstursrygsæk
- Håndklæde
- Sandaler eller klipklappere
- Evt. lagenpose eller sovepose (sovepose kan lejes i Kathmandu)
- Medicin mod maveinfektion og lignende (tal med egen læge)
- Evt. salttabletter
- Desinficerende spray el. creme (kan købes i Matas og på apoteket)
- Sæbe og shampoo (kan også købes i Kathmandu)
- Lommelygte (evt. pandelampe) + batterier (elektriciteten kan være ustabil)
- Evt. vandrestave
- Evt. drikkedunk
- Evt. ørepropper
- Evt. badetøj

## 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 efter bestilling af rejsen.