

Praktiske oplysninger

Her finder du relevante oplysninger om rejser til Tibet og Kina

Pas og visum

Rejsende med dansk pas kan frem til **den 31. december 2026** rejse ind i Kina med fly uden visum for ophold i op til 30 dage.

Viktors Farmor har brug for en kopi af pas, hvorefter vi sørger for rejsetilladelse til Tibet. Der sendes nærmere information herom ca. 10 uger før afrejse.

Pas skal være gyldigt ½ år efter hjemrejse.

Passet bør altid medbringes i løbet af dagen, da de fleste seværdigheder har sikkerhedskontrol, hvor pas skal fremvises.

Det er altid en god idé at have en ekstra kopi af passets informationsside med. Den opbevares et andet sted end selve passet.

Rejsevaccination og hygiejne

I Kina og Tibet er hygiejnen bedre end de fleste andre steder i Asien.

Som i de flere andre lande, anbefales det at være vaccineret mod smitsom leverbetændelse (hepatitis A), stivkrampe og difteri. Tal evt. med egen læge eller en specialklinik for rejsemedicin. 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

Møntfoden i Kina er Renminbi, og grundenheden er Yuan (CNY).

Kineserne er stort set gået over til elektronisk betaling med en app på deres mobiltelefon, svarende til MobilePay. Man kan dog stadig bruge kontanter, men nogle gange har kineserne ikke byttepenge, som du så skal vente på.

Der er to betalingsapps: AliPay og WeChat, hvor man kan tilslutte sit vestlige kreditkort (Visa, Master, Diners, American Express mv.). Sikkerheden er høj. For at bruge de 2 nævnte betalingsapps kræver det dog, at man har en telefon med dataadgang. Download gerne hjemmefra – AliPay er lettest at bruge. Husk at indtaste pasoplysninger. AliPay indeholder også Didi, der kan bruges til bestille taxa.

Vi anbefaler dog, at du også har en lille smule kinesisk valuta, da betalingsapp'en en gang imellem ikke fungerer. Det er ligeledes nemmest at have kontanter til betaling af drikkevarer til fællesmåltider.

Kontanter kan hæves i kontantautomater, der findes mange steder i Kina. Store hoteller og shopping malls kan ofte tage internationale kreditkort, men de foretrækker de kinesiske betalingsapps.

Hvis du henvender dig til din danske bank i god tid, kan den sandsynligvis godt skaffe dig kinesisk valuta. Ligeledes er det muligt i Forex i lufthavnen i Kastrup.

Måltider

Morgenmaden er oftest kinesisk. På markederne kan der evt. købes yoghurt og frugt som supplement. Medbring Nescafé hjemmefra. Hovedmåltiderne består typisk af kogte/stegte grøntsager og kød, surt og sødt samt ris. Gafler kan bestilles de fleste steder, men ellers må man klare sig med spisepinde og/eller ske.

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 5-10 km. fordelt ud på en hel dag, samt håndtere din egen bagage.

Telefoni og elektricitet

Der er 220 volt, så danske el-apparater kan bruges. Danske elstik er brugbare de fleste steder, men medbring evt. en adapter.

Man kan ringe og sende sms fra danske mobiltelefoner. De fleste store teleselskaber i Danmark har Kina med i deres World Roaming. Hvis det ikke er muligt hos dit teleselskab, kan du købe et eSIM-kort her: <https://esimkort.dk/esim-kina>

Der er i Kina blokeret for adgang til Google og de fleste sociale medier. Installer derfor en VPN, f.eks. ExpressVPN. Det skal gøres inden afrejse til Kina. Det koster pt. 79 kr. pr måned for ExpressVPNs billigste abonnement på 1 måned.

Hvis du har købt eSIM-kort inden afrejse, og på rejsen udelukkende bruger data fra dit eSIM-kort, er det ikke nødvendigt med en VPN.

Uanset alt, så anbefaler vi, at du har en telefon med dataadgang, så du også kan bruge apps til f.eks. vejkort (download f.eks Kina på maps.me på forhånd) samt oversættelse (kun få kinesere taler engelsk).

Uanset alt, så anbefaler vi, at du har en telefon med dataadgang, så du også kan bruge apps til f.eks. vejkort samt oversættelse (kun få kinesere taler engelsk).

Drikkevand

Drik ikke vand fra hanen - heller ikke på hotellerne. Undgå is. Det er muligt at købe flasker med mineralvand mange steder.

Drikkepenge

Rejsens pris inkluderer drikkepenge og helpension til guider, chauffører og restauranter. Til lommepenge er 50-100 kr/dag nok.

Foto

Hvis man vil fotografere mennesker, bør man altid spørge om lov først.

Klima og påklædning

I maj og september er der i Xining og Tibet ca. 20 grader om dagen og 10 grader om natten. I Beijing og Xi'an er der ca. 25 grader om dagen og 15 grader om natten.

Besøg i templer og klostre

Som turist bør man respektere følgende ved besøg i templer og klostre:

- Klæd dig respektfuldt og ikke i korte shorts/kjole.
- Tag hat og solbriller af, når du går ind i en helligdom.
- Gå med uret rundt om stupaer og bedemøller.
- Tal dæmpet og vis respekt for munke og andre i bøn.
- Spørg om lov, før du tager billeder – og vær opmærksom på eventuelle gebyrer.
- Rør ikke ved Buddha-statuer eller andre religiøse genstande.
- Peg ikke på hellige figurer.

Højde- og køresyge

På rejsen tilbringes tid i højder over 2500 meters højde, hvorved der kan opstå symptomer på højdesyge. Højdesyge viser sig bl.a. ved hovedpine, kvalme og utilpashed. Dette kan ofte afhjælpes ved at undgå at blive afkølet samt ved at indtage rigelig med væske.

På www.netdoktor.dk står der mere om højdesyge.

Tager du medicin, eller lider du af sygdom, der kan blive forværret af en rejse i højderne, bør du i god tid inden afrejse kontakte egen læge. Har du ikke erfaring med, hvordan du reagerer på højder, kan du vælge at medbringe Diamox tabletter, som i et vist omfang kan forebygge højdesyge. Spørg hos din læge.

Er man tilbøjelig til at blive køresyg, er det en god idé at medbringe piller mod køresyge.

Prisniveau

En øl på en restaurant koster ca. 10 kr., en sodavand eller vand ca. 3-4 kr. Vand i en kiosk koster ca. 2-3 kr.

Bagage

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

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

Power banks, der medbringes på indenrigsfly i Kina, skal være 3C certificeret (kinesisk certificering). Derfor kan danske power banks ikke medbringes på flyrejserne i Kina.

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.

Toiletter

På hotellerne er der vestlige toiletter, og toiletpapir er til rådighed. På restauranter og offentlige toiletter er der hovedsageligt pedal-toiletter (man sidder på hug over en aflang kumme eller hul i gulvet). Der er ikke altid toiletpapir, så medbring lommeletter/toiletpapir.

Tidsforskel

Kina og Tibet er i sommerhalvåret 6 timer foran Danmark. Når kl. er 12:00 i Danmark, er den 18:00 i Kina og Tibet.

Indenrigsfly og togrejser

På flyrejserne og togrejsen i Kina/Tibet må man ikke medbringe lightere, hverken i hovedbagage eller håndbagage. Dette gælder også ved indgange til seværdigheder. Desuden må man ikke medbringe flydende ting som alkohol og spraydåser på mere end 120 ml. Og ofte tillades det ikke at medbringe neglefile og andre ting, som kan opfattes som våben. Alt med batterier skal i håndbagagen.

Power banks, der medbringes på indenrigsfly i Kina, skal være 3C certificeret (kinesisk certificering). Derfor kan danske power banks ikke medbringes på flyrejserne i Kina.

Medbring gerne eget håndklæde til togrejsen med Himmelekspressen.

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.

Pakkeliste

Husk at supplere pakkelisten med:

- Nescafé/tebrev. Ikke alle hoteller serverer kaffe til morgenmaden
- Kop/krus til togturen
- Håndklæde til togturen