

Praktiske oplysninger

Her finder du relevante oplysninger om rejser til Tadjikistan og Kirgisistan

Pas og visum

For danske statsborgere gælder flg.:

Tadjikistan: Visumfri i op til 30 dage.

Kirgisistan: Visumfri i op til 60 dage.

Fælles for begge lande: Passet skal være gyldigt i mindst 6 måneder udover opholdet. Det er altid en god idé at have en ekstra kopi af passets informationsside med. Den opbevares et andet sted end selve passet. Der skal minimum være 2 blanke sider i passet (til hvert land).

Adventurerejse

Dette er en Viktors Farmor adventurerejse.

Der er lagt vægt på enestående oplevelser, men du skal være forberedt på, at der kan opstå program- og hotelændringer undervejs, og hotelstandarden kan være svingende. Vær forberedt på lange køredage.

Vaccination og medicin

Som i de fleste andre oversøiske lande anbefales det at være vaccineret mod smitsom leverbetændelse (hepatitis A), stivkrampe og difteri. Har man tendens til køresyge bør man medbringe piller eller andet mod transportsyge.

Det tilrådes at medbringe noget mod maveinfektion/diarre. Rådfør dig med din læge.

Du bør tale med egen læge eller en specialklinik vedr. rejsemedicin generelt.

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

Det anbefales at medbringe USD i kontanter (skal i flere pengeinstitutter bestilles op til 14 dage før afhentning). Kreditkort kan kun bruges ganske få steder. Det er nødvendigt at veksle til de forskellige lokalvalutaer, og det hjælper lokalguiden og rejselederen med. Dollars sedlerne skal være fra efter 2010.

Det anbefales, at man som nødreserve tager lidt USD eller Euro med i kontanter, hvis kontantautomaten ikke virker.

Tajikistan: Betalingsmidlet er "Somon".

Kirgisistan: Betalingsmidlet er "Som" (KGS).

Overnatning

Hotellerne kan ikke sammenlignes med europæisk standard. Man må være i besiddelse af en vis overbærenhed, hvad angår stabiliteten af elektriciteten samt det varme vand. Strømsvigt kan forekomme, og vand- forsyningen kan også svigte af og til.

Serviceniveauet på hotellerne er ikke som vi er vant til i Europa. Overnatningen i jurter og gæstehuse er forholdsvis simpel.

Eneværelser er oftest ikke muligt i jurtene. Her bor man op til 4 personer sammen. Toilet og bad findes i en særskilt bygning.

Ved indkvartering hos private familier er det oftest sådan, at 2-3 værelser deles om et toilet/badeværelse.

Eneværelse på denne rejse er kun muligt de 7 af nætterne.

GBAO-regionen

GBAO-regionen i det østlige Tadsjikistan ligger langs grænsen til Afghanistan og er et følsomt, men generelt roligt område. Der er militær tilstedeværelse og grænsekontrol, hvilket er normalt i denne del af landet. Rejsende opholder sig i de tilladte områder langs Pamir Highway, herunder Khorog, Wakhan-dalen og langs Panj-floden, hvor turister regelmæssigt besøger området.

Undervejs kan man flere steder se Afghanistan på den anden side af floden, nogle gange kun 50–200 meter væk. Selvom det kan lyde dramatisk, er grænsen tydelig, og der er generelt roligt i området. Mange vælger netop denne rute for at opleve de afsides bjerglandskaber, se landsbyer på den afghanske side og møde lokalbefolkningen i Pamir-regionen.

Vi sørger for alle nødvendige tilladelser til rejsen i GBAO-regionen.

Højdesyge

På rejsen ad Pamir Highway overnatter vi blandt andet i Murghab i 3.600 meters højde, og vi krydser et pas i 4.650 meters højde. Det kan mærkes på kroppen, hvorfor det er vigtigt at tage det roligt, drikke rigeligt med vand og lytte til kroppens signaler.

Højdesyge kan dog opstå og viser sig bl.a. ved hovedpine, kvalme og utilpashed. Den mest normale form for højdesyge er ovre efter to-tre dage. Det 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, har KOL eller lider du af en hjertesygdom eller anden 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 overveje at medbringe Diamox tabletter, som i et vist omfang kan forebygge højdesyge. Spørg dog altid først hos din læge eller henvend dig til Rejsemedicinsk Klinik, www.rejsemedicin.dk, inden du tager medicin mod højderne.

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, eSIM og internet

Tajikistan: Forvalgsnummer til Tajikistan er 00992. Flere steder kan man være uden dækning.

Kirgisistan: Forvalgsnummer til Kirgisistan er 00996. Flere steder kan man være uden dækning.

På denne rejse kan det være en god idé at benytte e-sim, hvis din telefon understøtter det. Med e-sim kan du købe et digitalt mobildataabonnement hjemmefra og være online kort tid efter ankomst, uden at skulle skifte fysisk simkort.

E-sim kan ofte være en nem og fleksibel løsning til dataforbrug under rejsen, især hvis du ønsker adgang til kort, beskeder og internet undervejs. Der findes flere udbydere, hvor du kan vælge abonnement efter land og antal dage.

Vi anbefaler, at du undersøger mulighederne hjemmefra og installerer e-sim inden afrejse. Husk også at kontrollere, om din telefon er kompatibel med e-sim.

Vær opmærksom på, at dækningen kan variere i mere afsidesliggende områder og i bjergområder, hvor forbindelsen nogle steder kan være begrænset.

Elektricitet

Der er 220 volt langt de fleste steder. De fleste steder passer vores stik, men sørg for, at det er stik med "tynde ben", der medbringes hjemmefra. Og ellers medbring en adapter.

Drikkevand

Man ikke bør drikke vandet fra vandhaner. Mineralvand kan købes overalt. Isterninger i drikkevarer bør undgås.

Medbring gerne desinfektions gel og det tilrådes at medbringe noget mod diarré – gerne kraftigt virkende midler på recept. Spørg lægen.

Undgå dårlig mave på rejsen

Sund fornuft og god hygiejne kan hjælpe dig til at forebygge problemer med maven, uden at du behøver gå glip af de mange spændende måltider, der også er en del af oplevelsen på rejsen.

Vi anbefaler, at du helt holder dig fra at spise rå grøntsager, frisk grønt og salat. Spis kun frugt, du kan skrælle. Eller skyld frugten grundigt med mineralvand. Vask hænder og brug hånddesinfektion, især før du spiser, men også hvis du f.eks har rørt ved pengesedler. Og slutteligt drik ikke vand fra hanen eller som isterninger – og brug mineralvand når du børster tænder.

Drikkepenge

Der er mange mennesker i Tadjikistan og Kirgisistan der lever af deres drikkepenge. Derfor er det god skik, at lade sin bagage blive båret op til værelset og give et beløb svarende til ca. 1 USD. Derudover er det også god skik at efterlade nogle småpenge, gerne et beløb svarende til ca. 1 USD til stuepigerne på værelset.

Det er også normalt at lægge lidt drikke penge på restauranter gerne 10 % af regningen.

På Viktors Farmors grupperejser med dansk rejseleder er drikkepenge til lokale guider og chauffører inkluderet i rejsens pris.

Foto

I alle stan-landene bør man altid spørge om tilladelse først før man fotografere personer. Fælles for landene er også, at det er forbudt at fotografere militær bygninger, broer, grænseovergange, banegårde, lufthavne samt politi og soldater.

På visse hellige steder er det forbudt at fotografere. Ved nogle seværdigheder skal man betale for at fotografere.

Påklædning

Der bliver brug for en tyk trøje og en vindjakke, og evt. halstørklæde eller "buff". Der er både varmt og fugtigt i sommerperiode. I bjergene er der mere køligt. Shorts bør gå ned over knæene.

Medbring tøj der kan tages af og på – "lag-på-lag" anbefales. Det kan være køligt morgen og koldt om aftenen især i ørkenområderne. Det kan være meget varmt midt på dagen. Kvinder kan med fordel medbringe et par tørklæder til at dække skuldre mv. ved besøg i nogle af moskeerne. Medbring også shorts, der går ned over knæene og en skjorte/bluse med ærmer til albuerne.

Indkøb

Fælles for begge lande: Vi besøger flere bazarer hvor der er gode muligheder for indkøb.

Kirgisistan: Filttæpper, filthatte, puder og vægtæpper er noget af det, der kan købes som souvenirs i Kirgisistan. Ligeledes broderede sengetæpper og lædervarer. Der må ikke udføres genstande fra Kirgisistan, som er mere end 30 år gamle.

Bagage

Bagagen bør aldrig være tungere end at man til enhver tid selv kan bære. Det er en god ide at medbringe en mindre dagsrygsæk.

Vær opmærksom på at man ved grænserne kan komme ud for at skulle bære/trække sin kuffert og gå ca. 1,5 km i ingenmandsland.

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 er man 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.

Powerbanks skal altid ligge i din håndbagage og må ikke pakkes i den taske/rygsæk, du tjekker ind.

Tidsforskel

Kirgisistan er 4 timer foran Danmark.

Tajikistan er 3 timer foran Danmark.

Klima

For rejserne i maj og august/september vil temperaturerne typisk ligge på 20-35 grader om dagen og 10-15 grader om natten. For rejser i april og oktober vil temperaturen ligge på cirka 15-25 grader om dagen og 5-10 grader om natten.

Pakkeliste

Husk at supplere pakkelisten med:

- Solbriller, kasket eller hat
- Solcreme
- Medicin mod maveinfektion/diarre (tal med egen læge)
- En lille flaske håndrens (fås på apoteker eller hos Matas)
- Evt. piller, øreplaster eller akupressur armbånd mod transportsyge
- Lommelygte
- Læbepomade
- Evt. en let lagenpose, når der overnattes i jurter og guest houses
- Papirlommetørklæder / toiletpapir
- Håndklæde, shampoo mv., når der overnattes i jurter og guest houses
- I moskeer skal man bære lange bukser, og kvinder skal desuden have lange ærmer samt tørklæde
- Gode vandresko/støvler og praktisk tøj
- Evt. power-bank til tlf - husk den altid skal pakkes i håndbagagen

Ændringer i programmet

Man kan komme ud for ændringer i programmet undervejs på rejsen. Seværdigheder kan være under restaurering eller de kan være midlertidigt lukkede af andre årsager. Det er forhold, vi ikke kan tage højde for, og som vi derfor må anmode om en vis overbærenhed overfor.

Selvom man har fået bekræftet hotelbookingerne flere gange, kan man godt risikere, at der alligevel er overbooket på et af hotellerne, og at man derfor får anvist et andet hotel end det aftalte. Dette plejer dog ikke at give anledning til problemer. Man skal blot vide, at det kan forekomme.

Veje kan være lukkede og det kan give længere køreture end beregnet.

Værd at vide

Flere lande har, hvad vi vil kalde for undertrykkende styret. Men det er ikke noget man mærker som turist. Befolkningen er utrolig venlig og imødekommende, men man taler ikke om styret og deres daglige problemer.

Fysisk form: Rejsen kræver, at du er godt gående og i en almindelig fysisk form. På rejsen går vi i gennemsnit ca. 10.000 skridt om dagen. Nogle dage mindre og andre dage flere.

Generelt: Turistmæssigt er landene ikke udviklet, som vi kender det i Europa og andre steder i verden. Infrastrukturen er ofte dårlig, og vejene kan være vanskelige og dårligt afmærkede. Vi kører med erfarne chauffører, men alligevel egner rejsen sig ikke for de med højdeskræk eller folk, som er nervøse ved bjerg-kørsel.

Bonus info: 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.