Praktiske oplysninger

Her finder du relevante oplysninger om rejser til Tajikistan og Kirgisistan

Pas og visum

Danske statsborgere kan rejse visumfrit til Tadjikistan i op til 30 dage. I Kirgisistan kan danske statsborgere rejse visumfrit i op til 60 dage.

Passet skal være gyldigt i mindst 6 måneder udover rejsens varighed til begge lande.

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

På denne rejse indsamles der pasinformation og paskopi.

Der indsamles pasoplysninger ca. tre måneder før afrejse, da de skal bruges til ansøgning af GBAO Permit, som er en tilladelse vi skal have for at rejse i Pamir regionen. Desuden skal der også søges specieltilladelse til området omkring Lenin Peak, da det er en grænsezone.

Hvis passet skal fornyes inden rejsen, er det derfor vigtigt, at det sker inden da.

Vaccination

Statens Serum Institut anbefaler vaccination mod smitsom leverbetændelse (hepatitis A), stivkrampe (tetanus) og difteri ved rejser til Kirgisistan og Tadjikistan. Læs mere her om rabat på rejsevaccinationer.

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

Har man tendens til køresyge bør man medbringe piller eller andet mod transportsyge.

Desuden anbefaler vi at man kontakter egen læge eller en rejsemedicinsk klinik i god tid inden afrejse.

Læs mere her om rabat på rejsevaccinationer.

Valuta

I Kirgisistan er valutaen "Som" (KGS).
I Tajikistan er valutaen ”Somoni”.

Det anbefales at medbringe et mindre beløb i USD (skal i flere pengeinstitutter bestilles op til 14 dage før afhentning), som kan veksles til lokal valuta ved ankomsten. Valuta kan veksles i lufthavnen ved ankomsten. 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.

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

Øvrige drikkepenge betales af de rejsende. På restauranter er det normalt at give omkring 10 % i drikkepenge, for eksempel ved køb af drikkevarer eller måltider. Det anbefales desuden at give stuepersonalet et mindre beløb svarende til ca. 1 USD/EUR pr. overnatning. Får man båret sin bagage til hotelværelset, er det ligeledes kutyme at give et mindre beløb svarende til ca. 1 USD/EUR.

Prisniveauet varierer mellem de to lande. Som en generel rettesnor koster en flaske vand typisk ca. 2-6 kr., sodavand koster typisk ca. 4-18 kr., en øl ca. 8-35 kr. og en kop kaffe ca. 10-45 kr. Priserne varierer afhængigt af sted og standard.

Fysisk form og deltagelse

For at deltage i rejsens program skal man være i almindelig fysisk form. Rejsen egner sig ikke for bevægelseshæmmede. Det forventes, at man kan holde et gangtempo på 4 km/t på fladt underlag, som svarer til en rolig, jævn gang. Man kan sammenligne det med én kilometer på ca. 15 minutter. Derudover skal man være selvhjulpen både fysisk og psykisk.

På rejsen skal man kunne gå op til 6-8 km i løbet af de enkelte dage for at kunne deltage i hele programmet.

Hvis rejselederen vurderer, at man ikke har de nødvendige forudsætninger for at deltage i et programpunkt, skal det respekteres. Her er man ikke berettiget til kompensation.

Det forventes, at alle deltagere møder medrejsende, rejselederen, lokalbefolkningen, samarbejdspartnere, guider og chauffører med respekt, ordentlighed og åbenhed.

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 ligger på cirka 15-25 grader om dagen og 5-10 grader om natten.

Temperaturerne vil være højest i Tajikistan og køligst i Kirgisistan. Husk derfor lag-på-lag princippet i forhold til påklædning.

Påklædning

Medbring eventuelt lag-på-lag tøj til at tage højde for temperaturforskelle. Det kan være køligt morgen og aften. Det kan være varmt midt på dagen. Medbring også shorts, der går ned over knæene og en skorte/bluse med ærmer til albuerne. Medbring eventuelt et tørklæde til at svøbe om hals og hoved til beskyttelse mod vind, støv og air condition.

Medbring desuden solbeskyttelse i form af en kasket/solhat, solbriller, solcreme med høj faktorbeskyttelse mm.

Det er ikke nødvendigt at bære hovedbeklædning til daglig, men ved besøg i moskeer skal kvinder dække håret med et tørklæde. Det er derfor en god idé at medbringe et tørklæde.

Der bliver brug for en tyk trøje og en vindjakke, og evt. halstørklæde eller ”buff”. Bishkek er både varm og fugtig i sommerperiode. I bjergene er der mere køligt. Shorts bør gå ned til knæene.

Vær opmærksom på, at Tadjikistan er et muslimsk land og Kirgisistan er overvejende muslimsk, dog et sekulært land ifølge grundloven.

Bagage

Vigtig medicin bør altid medbringes i håndbagagen. Medbringer man receptpligtig medicin, skal navnet på recepten stemme overens med navnet på flybilletten. Tjek med ambassaden for det enkelte land og/eller egen læge for de nødvendige tilladelser for medicin.

Det kan være en god idé at pakke tandbørste samt lidt ekstra tøj og undertøj i håndbagagen, så man er forberedt, hvis den indtjekkede bagage bliver forsinket. Rejser man flere sammen, kan man med fordel fordele noget af tøjet mellem kufferterne, så man ikke står helt uden tøj, hvis en kuffert bliver forsinket.

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.

Vandrestave skal altid pakkes i den indtjekkede bagage. E-cigaretter, lithiumbatterier og powerbanks må derimod kun medbringes i håndbagagen. Powerbanks må som udgangspunkt højst have en kapacitet på 100 Wh (ca. 27.000 mAh), og mange flyselskaber tillader højst to powerbanks pr. person. Vær opmærksom på, at det enkelte flyselskab kan have strengere regler.

Forslag til hvad man med fordel kan medbringe på rejsen:

- Vigtig medicin og evt. anden personlig medicin
- Medicin mod maveinfektion (tal med egen læge)
- Medicin mod transportsyge
- Evt. medicin mod højdesyge
- Sårrens eller antibakterielt middel til små sår og rifter
- Lille førstehjælpssæt og vabelplaster
- Håndsprit, vådservietter og papirlommetørklæder/toiletpapir
- Håndklæde og shampoo mv., når der overnattes i jurter og guesthouses
- Gode og behagelige sko, vandresko, vandrestøvler og sandaler
- Praktisk tøj, gerne efter lag-på-lag-princippet
- Lun trøje eller let jakke
- Tynde langærmede skjorter/bluser og lange bukser (til besøg i moskeer)
- Varmt tøj og/eller skiundertøj
- Regntøj eller regnponcho, evt. paraply
- Tørklæde til besøg i moskeer (kvinder)
- Solhat eller kasket
- Solbriller
- Solcreme med høj beskyttelse
- Insektspray
- Læbepomade
- Lille dagsrygsæk
- Lommelygte eller pandelampe
- Rejseadapter

- Evt. drikkeflaske
- Evt. kikkert
- Evt. powerbank
- Evt. vandrestave
- Evt. badetøj
- Evt. let lagenpose, til når der overnattes i jurter og guesthouses
- Evt. øreprop per
- Evt. rejseadapter
- Evt. plastposer til beskyttelse af elektronisk udstyr

Telefoni og internet

EU-lande:
Inden for EU og EØS kan man som udgangspunkt bruge sin mobiltelefon på samme vilkår som i Danmark. Man bør dog være opmærksom på, at teleselskabet kan have en grænse for, hvor meget data der kan bruges i udlandet. Det anbefales derfor altid at tjekke sit abonnement inden afrejse.

Lande uden for EU:
Ved rejser uden for EU anbefales det, at man tjekker sit mobilabonnements udlandspriser, da priserne for data og opkald kan være meget høje. Hvis abonnementet ikke dækker destinationen, kan man slå dataroaming og mobildata fra og benytte wi-fi, hvor det er muligt.

Hvis telefonen er eSIM-kompatibel, kan man købe mobildata hjemmefra via f.eks. Airalo eller Greentel og være online efter ankomst uden at skifte fysisk simkort. Man bør dog være opmærksom på, at dækningen kan være begrænset i mere afsidesliggende områder og bjergområder.

De fleste hoteller tilbyder WIFI, men vær opmærksom på, at dækningen kan være begrænset og periodevis.

Elektricitet

Man bruger 230 V i begge lande. Det kan være en god idé at medbringe en rejseadapter, da stiktyperne kan variere. Stiktyperne er C og F. Et dansk stik med jordben kan oftest ikke bruges uden adapter.

Tip: Spændingen står som regel på apparatet eller opladeren, ofte med meget småt. Brug eventuelt telefonens kamera til at tage et billede og zoome ind på teksten. Står der 100–240 V, kan apparatet bruges ved både 100–120 V og 220–240 V. Det gælder eksempelvis for de fleste moderne telefon- og computeropladere.

Du kan få et overblik over stikkontakter i udlandet her.

Tidsforskel

Danmark er 4 timer bagefter Tadjikistan ved dansk vintertid, og 3 timer bagefter ved dansk sommertid.

I Kirgisistan er Danmark 5 timer bagefter ved dansk vintertid, og 4 timer bagefter ved dansk sommertid.

De to lande skifter ikke mellem sommer- og vintertid.

Fotografering

Vis respekt, når man fotograferer personer. Vis kameraet, smil og spørg, om det er i orden at tage et billede. Respekter altid et nej. Ved fotografering af børn er det god skik at spørge en voksen først.

Der kan være særlige regler for fotografering ved blandt andet religiøse steder og ceremonier. Lokalguiden vil informere om dette på rejsen.

Det er forbudt at fotografere militære bygninger og installationer, broer, grænseovergange, kontrolposter, banegårde, lufthavne samt militærpersonale og politi.

Der gælder strenge regler for både indførsel og brug af droner i begge lande. Der kræves særlige tilladelser, og vi anbefaler derfor, at du ikke medbringer drone på rejsen.

Hvis man medbringer droner, er det den rejsendes eget ansvar at sætte sig ind i de lokale regler for indførelse og brug af droner.

Mad

Maden i Centralasien er ofte enkel og mættende med retter baseret på lam, oksekød eller kylling, ris, nudler, brød og grøntsager. En af de mest udbredte retter er plov, hvor ris tilberedes sammen med kød, gulerødder og krydderier. Derudover møder man blandt andet supper, nudelretter, grillede kødspyd og fyldte dejretter som manti og samsa.

Brød spiller en vigtig rolle ved måltiderne, og der bruges også mejeriprodukter, krydderurter, tørret frugt og nødder. Køkkenet varierer fra land til land og afspejler både nomadiske traditioner og århundreders handel og kulturudveksling langs Silkevejens ruter.

Te er den mest almindelige drik til måltiderne og serveres ofte flere gange i løbet af dagen. I Kasakhstan og Kirgisistan møder man desuden forskellige syrnede mælkeprodukter og drikke, som har rødder i områdets nomadiske madtraditioner.

Kosthensyn
Mange af måltiderne på rejsen er forudbestilte, og det kan derfor være vanskeligt at foretage ændringer undervejs. Hvis du har særlige kostbehov, såsom vegetar, veganer eller pescetar, eller har allergier, bedes du informere os om det i god tid og senest fire uger før afrejse ved at sende en e-mail til info@viktorsfarmor.dk. Henvis gerne til dit fakturanr.

Vi sørger for, at vores samarbejdspartnere får dine kostbehov og gør vores bedste for, at der bliver taget hensyn til dem. Vi kan dog ikke garantere, at alle særlige kostbehov og allergier kan imødekommes, da mulighederne varierer fra sted til sted. Ved særlige kostbehov kan udvalget være begrænset. Ved vegetarisk kost kan det eksempelvis betyde, at de almindelige retter blot serveres uden kød.

Vi anbefaler derfor, at du medbringer lidt supplerende snacks, hvis du har særlige kostønsker eller behov. Vi skal altid have besked om eventuelle specifikke diæter ved tilmelding til rejsen.

Drikkevand

Man bør ikke drikke vand fra hanen. Vælg filtreret vand eller vand fra forseglede flasker. Isterninger i drikkevarer bør undgås. Det anbefales også at bruge mineralvand til tandbørstning.

Sundhed

Almindelig sund fornuft og god hygiejne kan hjælpe dig til at forebygge problemer med maven. Vask hænder og brug håndsdesinfektion, især før du spiser. På de fleste restauranter vil der ved indgangen være en håndvask til netop at få vasket hænderne. Det er god skik at de benyttes.

Det anbefales at medbringe medicin mod maveinfektion. Man bør rådføre sig med egen læge inden afrejse.

Det anbefales yderligere at medbringe medicin mod transportsyge.

Små sår og rifter bør renses og desinficeres hurtigst muligt med sårrens eller et antibakterielt middel for at forebygge infektion.

Hvis man medbringer medicin mærket med en rød advarselstrekant til lande uden for Schengen-området, bør man henvende sig til ambassaden for det land, man rejser til, for at høre hvilke krav, der gælder. Ambassaden vil oftest henvise til egen læge, som kan skrive en engelsksproget lægeattest med ens personlige oplysninger, pasnummer samt navn og styrke på medicinen.

Pillepas er et gratis dokument man skal bruge, hvis man rejser til eller gennem et Schengen-land med medicin, der har en euforiserende virkning. Passet gælder i maksimalt 30 dage og udstedes på det apotek, hvor man køber medicinen. Det kan også bestilles digitalt via borger.dk.

Læs mere her.

Højdesyge

Højdesyge kan opstå, når man bevæger sig relativt hurtigt op i højder over ca. 2.500 meter. Symptomerne kan blandt andet være hovedpine, kvalme, svimmelhed, træthed og generel utilpashed. Det er vigtigt at give kroppen tid til at vænne sig til højden, drikke rigeligt med vand og undgå alkohol.

Hvis man tager medicin eller har en sygdom, der kan påvirkes af ophold i højderne, bør man kontakte egen læge inden bestilling af rejsen eller i god tid inden afrejse. I samråd med egen læge eller en rejsemedicinsk klinik kan man undersøge, om forebyggende medicin mod højdesyge, eksempelvis Diamox, er relevant.

Læs mere om højdesyge, forebyggelse og behandling her.

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.

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.

Forsikring

Danske statsborgere er hverken dækket af det gule sundhedskort eller det blå EU-sygesikringskort i Kirgisistan og Tadjikistan. Det anbefales derfor at tegne en rejseforsikring med verdensdækning inden afrejse. Forsikringen bør som minimum dække sygdom, hospitalsbehandling og hjemtransport. Vi anbefaler, at du inden afrejse kontrollerer forsikringens dækningsområde og betingelser, herunder dækning ved eventuelle eksisterende sygdomme.

På en rundrejse gennem Centralasien er hjemtransport særlig relevant, fordi dele af rejsen kan foregå langt fra større hospitaler og specialiseret behandling.

Flyrejsen

Oftest flyves der med Turkish Airlines via Istanbul.

På gruppebilletter hos Turkish Airlines er det desværre ikke muligt at forhåndsreservere sæder – heller ikke for rejsende, der ønsker at sidde sammen. Flyselskabet Turkish Airlines tildeler flysæder automatisk til alle rejsende igennem deres bookingsystem, hvorfor Viktors Farmor ikke kan vælge sæder på flyvninger med Turkish Airlines. Rejsefæller kan risikere at få tildelt sæder, hvor de ikke sidder sammen, ved den automatiske sædetildeling.

Det er ofte men ikke altid muligt at vælge eget sæde på flyrejsen som et tilkøb på Turkish Airlines hjemmeside eller app under "Manage booking". Prisen afhænger af flyruten og vil fremgå af hjemmesiden/appen. For at benytte sig af denne mulighed skal man bruge informationen på flybilletten, som fremsendes automatisk ca. 7-10 dage før afrejse. Ved henvendelse til Viktors Farmor er det muligt at få fremsendt flybilletten ved billetudstedelsen 14 dage før afrejse.

Det er ofte men ikke altid også muligt at vælge eget sæde i forbindelse med check-in, hvilket er gratis. Der er følgende tre check-in muligheder:

- Online check-in på Turkish Airlines hjemmeside/app (åbner 24 timer før afrejse)
- Check-in på selvbetjeningsautomaterne i lufthavnen (åbner 3 timer før afrejse)
- Check-in ved skrankerne i lufthavnen (åbner 3 timer før afrejse)

Selvbetjeningsautomaterne kan af og til være ude af drift. I de tilfælde kan man foretage check-in ved skrankerne.

Udbuddet af ledige sæder ved check-in afhænger helt og holdent af hvor mange og hvilke sæder, der er tilbage på tidspunktet for check-in. Ønsker man at være sikker på et bestemt sæde, kan man derfor tilkøbe eget sæde ved modtagelse af flybilletten. Hvis det ikke lykkes at vælge sæde efter eget valg på forhånd, så kan man altid spørge ved check-in skrankerne i lufthavnen.

Transport

Pamir Highway har en anden infrastruktur og transportstandard, end man er vant til fra Danmark. Køretøjerne er ikke altid lige rummelige, og komforten kan variere, men Viktors Farmor benytter de bedste transportmidler, der er til rådighed lokalt.

De større veje er for det meste asfalterede, mens mindre veje kan være ujævne grusveje. Dårligt vejr, vejarbejde, vejforhold, og trafik kan medføre forsinkelser og ændringer i rejseplanen. De angivne køretider er derfor vejledende. Man bør være indstillet på, at transporten kan tage længere tid end forventet, og at en vis fleksibilitet er en del af det at rejse i denne del af verden.

Indkvartering

Der benyttes som udgangspunkt turistklasse hoteller, men standarden kan variere fra hotel til hotel. Hotelfaciliteter såsom varmt vand, stabil strøm, wi-fi mm kan også variere, og der forventes en vis grad af fleksibilitet og forståelse for dette.

På denne rejse benyttes en kombination af hoteller, guest houses og jurter. De fleste overnatningssteder holder en god turistklassestandard, men standarden kan variere fra sted til sted. Værelserne varierer i størrelse og indretning og fordeles så hensigtsmæssigt som muligt.

Nogle steder er forholdene mere enkle, og der kan forekomme fælles faciliteter på guest houses og jurter og det kan være nødvendigt at bo sammen op til 4 personer sammen. Der er ikke altid adgang til varmt vand, og periodiske strømafbrydelser kan forekomme.

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

Rejsen foregår i områder, hvor forholdene ikke altid er som hjemmefra, og den kræver derfor en vis grad af fleksibilitet og forståelse for de lokale vilkår.

Centralasien er et land med store kontraster, og standarden kan variere fra det, man er vant til i Danmark. Selv på gode 4 og 5 stjernede hoteller kan man opleve mindre mangler som en dryppende vandhane, en sprunget pære eller et toilet, der løber.

De hoteller, Viktors Farmor samarbejder med, er velrenommerede turistklassehoteller, som er nøje udvalgt med fokus på kvalitet, beliggenhed og service. Man bør dog være indstillet på, at standard, vedligeholdelse og service ikke altid svarer til danske forhold. På centralt beliggende hoteller kan der desuden forekomme trafikstøj. Det kan være en god idé at medbringe ørepropper, hvis man er følsom over for trafikstøj.

Toiletforhold

På hotellerne er der vestlige toiletter med rindende vand og toiletpapir.

Det er vigtigt at smide toiletpapiret i skraldespanden ved siden af toilettet, da det ellers kan tilstoppe kloaksystemet.

På køredage kan det være nødvendigt at benytte toiletter ved eksempelvis tankstationer. Standarden kan være enkel, og der kan både være vestlige toiletter og pedaltoiletter. Rindende vand og toiletpapir er ikke altid tilgængeligt, så hav servietter og håndsprit klar.

Rejseleder

Regler i nogle af stan-landene betyder, at guidning ved seværdigheder kun må varetages af certificerede lokalguider. Derfor er det den lokale guide, der formidler historien og fortællingerne på stedet. Rejselederen vil i stedet bidrage med baggrundsviden og sætte dagens oplevelser i perspektiv under køreturen til og fra seværdighederne.

Adventurerejse

Dette er en Viktors Farmor adventurerejse med vægt på særlige oplevelser undervejs. Man skal være forberedt på lange køreture, til tider i ujævnt terræn, samt en hotelstandard, der kan variere.

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.

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.