

# Praktiske oplysninger

Her finder du relevante oplysninger om rejsen til Bhutan

## Pas og visum

Viktors Farmor sørger for visum til Bhutan. Hertil skal vi bruge en kopi af pas, der skal være gyldigt mindst 6 måneder udover udrejsetidspunktet fra landet. Kopien skal være tydelig og i farver, helst i JPEG-format.

Rejsen går via Indien, og man skal selv sørge for visum til Indien. Det gøres lettest ved at søge e-visum over nettet. Viktors Farmor sender i god tid inden rejsen en visumvejledning til Indien til rejsedeltagerne. Det anbefales, at man ikke søger visum, før denne vejledning er sendt ud.

Prisen for et e-visum er p.t. 25 amerikanske dollars (USD), som betales med kreditkort over nettet ved ansøgning.

Viktors Farmor kan også sørge for visum til Indien. Det koster 1.250 kr per person samt visumprisen på 25 USD.

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 to rabataftaler med [Rejsemedicinsk- og Medicinsk Speciallægeklinik](#) (Jens Baggesens Vej 90 B 8200 Aarhus N) og [Udlandsvaccinationen I/S](#) (Ørestads Boulevard 5, 2300 København S). Ved begge steder får du op til **10% i rabat ved vaccinationer.**

## Valuta

Møntfolden i Bhutan hedder ngultrum. En ngultrum (BTN) er lig med 100 chetrum (Ch). Ngultrum er bundet til den indiske rupee (som også er accepteret som lovligt betalingsmiddel). Der findes hæveautomater i alle de større byer, vi besøger. Visa og Mastercard er de mest udbredte kreditkort. Man kan bruge kreditkort i de større forretninger i Thimphu og enkelte andre byer, men langt de fleste steder tager ikke kreditkort, så det er vigtigt at have kontanter også. Både ngultrum og indiske rupees kan bruges overalt i Bhutan. Det skal dog bemærkes, at de største rupee-sedler, 2.000 rupee, ikke veksles i Bhutan. Så undgå at medbringe 2.000 rupee sedler.

Vi anbefaler, at du medbringer USD i kontanter, der kan veksles i bankerne. Store USD sedler giver den bedste vekselkurs. Bemærk at amerikanske 100 dollar-sedler fra før 1996 ikke accepteres i Bhutan.

## Telefoni og internet

**Telefoni.** Landekoden for Bhutan er +975

**Mobiltelefon.** Man kan godt bruge dansk mobil i Bhutan. Men check prisen pr minut hos dit teleselskab, inden du rejser hjemmefra for at undgå ubehagelige overraskelser.

**Internet.** Adgang er stigende. Der er adgang til internet på større hoteller over hele landet i form af gratis wi-fi (nogle steder kun i lobbyen). For tiden er der internet på de fleste af de hoteller, vi bruger.

## 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.

Vi passerer flere høje bjergpas på rejsen, men vi bevæger os gradvist op i højderne, og vi sover i dalene, hvorfor højdesyge sjældent er et problem på rejserne til Bhutan.

## Elektricitet

220 - 240 volt. Der er fire typer stik:

- Stik til to og tre runde ben.
- Stik til tre flade ben (som de engelske)
- De stik som vi kender i Danmark – både til tykke og tynde ben

Det er en god ide at medbringe en adapter.

## Rygning

I 2004 blev Bhutan det første land i verden til at indføre et totalforbud mod tobaksrygning. Forbuddet gælder overalt: indendøre, udendøre, i folks private hjem, ja, selv på bjergtoppe. Salg af enhver form for tobak er nu kriminaliseret i Bhutan.

Pågribes personer i færd med at ryge en smøg, bliver de idømt en bødestraf på 210 dollar. Dette gælder dog ikke udlændinge, så langt tid det ikke foregår på offentlige steder. Man kan ikke købe tobak i Bhutan, men det er lovligt at indføre 200 cigaretter til Bhutan, dog med risiko for at få tillagt 100-200 % i toldafgifter.

## Drikkevand

Det bedste er at undgå at drikke vandet fra hanen. Primært fordi det indeholder en bakterieflora, der er anderledes end i Danmark, og som derfor kan give mavepine. I de fleste byer kan vand på flasker købes.

## Drikkepenge

Bhutan har ikke nogen udbredt tradition for at give drikkepenge. Dog forventes drikkepenge til bagagebærer (som ofte er kvinder) på alle hoteller. Beløbet er cirka 50 Ngultrum pr. person (5 kr). Læg også et lille beløb til stuepigen. På grupperejser med Viktors Farmor er drikkepenge til lokal guider og chauffører inkluderet i rejsens pris.

## Foto

Bhutan er et ualmindelig fotogent land. Det gælder både naturen og befolkningen. Men spørg før du tager billeder af folk. Det er ikke alle, der ønsker at blive foreviget. Vær ydmyg over for dem, du ønsker at fotografere. Selvom de er fattige og oplagte motiver, er de stadigvæk mennesker med værdighed.

Det er ikke tilladt at fotografere indenfor i templer og andre helligdomme.

## **Påklædning**

Generelt er reglerne omkring påklædning i Bhutan ganske afslappede. Undtagelsen er ved besøg i dzongs, klostre og til religiøs festivaler, hvor man skal være lidt mere konservativt klædt. Skjorte/bluse med krave og ærmer til albue samt lange bukser/nederdel/kjoler forventes under sådanne besøg.

Ved besøg i Fredagsmoskéen i Delhi kræves lange påklædning helt ned til fødder for kvinder. Men kjortler kan typisk lånes i moskéen, hvis der er behov for det.

Der kan blive koldt i højderne i Bhutan i vinterhalvåret. Vi anbefaler at medbringe varmt tøj, for eksempel letvægts ski-undertøj. I særdeleshed på rejserne i marts og november. Men også i april og oktober, kan det blive køligt om natten, selvom dagene er dejligt lune.

## **Indkøb**

Bhutan har rige traditioner for kunsthåndværk, så der er gode muligheder for at få en unik souvenir med hjem. Men bemærk, at man ikke handler om prisen i Bhutan. Så undgå at forsøge på dette, da det virker fornærmende.

## **Prisniveau**

På en rejse til Bhutan er alt sightseeing, transport og alle måltider inkluderet i prisen. Men drikkevarer skal man selv betale. En øl på restaurant koster ca. 18-30 kr. En flaske vin kan koste alt fra 60 til 250 kr. En flaske vand (1.5 liter) fås typisk til ca. 6 kroner.

## **Bagage**

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

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 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.

## **Tidsforskel**

Bhutan er 5 timer foran Danmark. Ved sommertid er forskellen kun 4 timer.

## **Pakkeliste**

### **Husk at supplere pakkelisten med:**

- Vaccinationskort
- God kikkert
- Insektspray
- Vådservietter eller hånd-desinfektion
- Solcreme med høj faktor
- Kasket eller solhat
- Lille rygsæk
- Gode vandresko eller -støvler. Eventuelt vandrestave.
- Langærmet skjorte med krave og lange bukser/nederdel
- Varmt tøj til højderne (brug princippet "lag på lag")
- Skiundertøj til nætterne i de kolde måneder
- Regnjakke/paraply (sidstnævnte må ikke bruges i dzongs)
- Evt. medicin mod maveinfektion (tal med egen læge)
- Lommelygte + batterier. Strømafbrydelser kan forekomme.

## **Flyrejsen**

På vores rejser bruger vi en række forskellige flyselskaber. På nogle få af disse – f.eks. Finnair – kan vi desværre ikke seate jer på flyet. Vi kan derfor ikke garantere, at I sidder sammen, selvom I rejser sammen. Vi kan heller ikke imødekomme særlige ønsker til seating såsom gangplads, vinduesplads osv. Ønsker du at vide, hvilket flyselskab vi bruger på en given rejse, er du altid velkommen til at ringe til os eller skrive på [info@viktorsfarmor.dk](mailto:info@viktorsfarmor.dk)

## **Sprog**

Det officielle sprog er Dzongkha, dernæst engelsk, nepalesisk, indisk og forskellige dialekter.

## Ofte stillede spørgsmål

### **Får man ikke højdesyge?**

På turen er der tænkt nøje over akklimatisering. Vi starter i lavlandet og bevæger os gradvist højere og højere op. På vejen passerer vi nogle ganske høje pas – hvoraf de højeste er over 3.000 meter over havet – men vi bevæger os ned igen på den anden side og sover i lavere højde. Det betyder, at højdesyge meget sjældent er et problem.

### **Hvornår er det bedst at rejse til Bhutan?**

Februar til april samt fra september til og med november. I disse perioder er temperaturene typisk mellem 10 og 20 grader om dagen, og det er ikke regntid. Nætterne kan dog være kølige. Især i februar, marts og november, så sørg for at tage varmt tøj med også. I marts og april blomstrer rododendronerne i bjergene, og Bhutan viser sig fra sin mest frodige side. I oktober og november er luften ofte særlig klar, hvilket giver et flot udsyn mod Himalayas høje bjerge i det fjerne.

### **Hvor fysisk krævende er rejserne?**

Vores rundrejser i Bhutan er ikke deciderede vandreferier. Men det sagt, sikrer gode knæ og almindelig god fysisk form et bedre udbytte af rejsen. Der kan være en del trapper i templerne, og terrænet er kuperet. Gåturen op til Tigerreden tager et par timer ad en stenet sti. Det er dog muligt at stoppe halvvejs og nyde udsigten derfra, hvis du ønsker det. På rejser til Bhutan vil der også være lange køredage ad snoede bjergveje. Hovedvejen tværs gennem landet er blevet væsentligt forbedret over de seneste år, men der er stadig en del hårnålesving, der skal forceres.

### **Hvordan bor man?**

Vi overnatter rejsen igennem på gode turistklassehoteller. Udbuddet og kvaliteten er bedst i Paro og Thimpu, mens standarden bliver lavere, jo længere østpå, man er.

### **Hvad får vi at spise?**

Rejser til Bhutan er altid med helpension, der foruden lokale retter og specialiteter typisk byder på indslag fra Indien, Kina eller internationale favoritter.

### **Kan jeg hæve penge på kreditkort i Bhutan?**

Det er muligt at hæve penge på kreditkort i Paro og Thimpu, men andre steder i landet kan det være meget svært, hvis ikke umuligt. Her er det bedre at medbringe amerikanske dollars i kontanter og veksle dem til den lokale valuta ngultrum.

## 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.*