

# Praktiske oplysninger

Her finder du relevante oplysninger om rejser til Laos og Cambodia.

## Pas og visum

For danske statsborgere gælder flg.:

Passet skal være gyldigt mindst 6 måneder efter datoen for indrejse, og der kræves min. 3 blanke sider i passet (2 til Laos og 1 til Cambodia).

Laos: Visum koster 51,75 USD og skal søges online.

Cambodia: Visum koster 36 USD og skal søges online.

Visumvejledning udsendes senest 2 måneder før afrejse.

Det er altid en god idé at medbringe kopi af billedsiden i jeres pas.

Medbring også gerne en kopi af visummet til de to lande.

## Vaccination

Vaccinationer mod leverbetændelse og stivkrampe anbefales. 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

Den lokale møntfod i Cambodia er riel. I Laos hedder den lokale møntfod kip. Cambodias anden valuta er US dollars, som accepteres overalt. Medbring USD og også gerne små dollarsedler (1, 5, 10, 20) til f.eks. drikkepenge til tjenere, hotelportere, stuepiger mv. Sørg for at få nye sedler uden krøller og rifter, da gamle sedler ofte bliver afvist.

I Siem Reap, Phnom Penh og Luang Prabang og Vientiane er der mulighed for at hæve kontanter på VISA og MASTER Cards (2-5 % kommission).

## **Mad og drikkevand**

I modsætning til thailandsk mad er laotisk og cambodiansk normalt ikke særlig krydret. Laos er en gammel fransk koloni, og dette kan stadig nydes i det laotiske køkken. Der er et stort, varieret og velsmagende udbud. Pas på med grøntsager, som altid bør være kogte eller vaskede i rensset vand.

Drik ikke vand fra hanen. Drikkevand købes på flaske. Hotellerne stiller ofte rent drikkevand på værelserne.

## **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 og internet**

I de større byer er der udmærket dækning. Det koster over 20 kr i minuttet at ringe og modtage opkald fra Danmark. Sms koster 2,50 kr. at afsende og 0 kr. at modtage. MMS er ikke muligt. At bruge data i udlandet kan være dyrt. Derfor kan det være en god ide at slå data i udlandet fra på din telefon allerede ved afrejse fra Danmark.

## **Elektricitet**

Der er tre typer stik i Laos og Cambodia:

- Stik til 3 flade ben (som de engelske)
- Stik med 2 flade ben
- Stik til to runde og tynde ben, som vi kender dem her i Danmark.

Medbring adapter

## **Drikkepenge**

På restauranter og hoteller er drikkepenge inkluderet. Er man meget tilfreds med servicen, kan 10 % lægges til regningen. Det er også god kutyme at betale lidt drikkepenge til hotelportere, og at lægge lidt til rengøring på værelset.

På grupperejser betales drikkepenge til lokal guide og chauffør af Viktors Farmor.

## Foto

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

## Påklædning, adfærd og sikkerhed

Det vigtigste, du skal forberede dig på, er solen og varmen. Derfor bør du klæde dig så let som muligt – i lyse bomuldsstoffer, helst ingen strømper og tunge, lukkede lædersko, men åbne, lette sandaler, som sidder godt på fødderne. Hvis du vil undgå solskoldninger, skal du dække skuldre, hals, arme og ben – og vigtigst: hovedet. Bær altid hat i dagtimerne, gerne med bred skygge. Hvis din hud er lys og sart, bør du også medbringe en god solcreme.

Laos og Cambodia er overvejende buddhistiske lande. Der er en udbredt tolerance og afslappede omgangsformer. Blufærdigheden er dog større end i Danmark og især i templer og på offentlige steder må man ikke klæde sig for udfordrende.

De Cambodianske myndigheder har udstedt kodeks for besøgende til Angkor Wat og andre religiøse steder, som vi også besøger f. eks. i Luang Prabang ved Xieng Thong samt ved Konge Paladset og National museet. Her må besøgende ikke bære nederdele eller shorts over knæet eller toppe, der afslører bare skulder. Følger man ikke denne dresscode, kan man nægtes adgang.

Den traditionelle hilsen er at man fører hænderne sammen foran brystet og bøjer hovedet let. I templer aftages hovedbeklædning.

Det er et gammelt krigsområde. Vi vil møde mine-ofre og andre krigsinvalidere. Disse findes overalt og overlever hyppigt ved at tigge. Da der ikke findes pensioner og anden offentlig støtte, kan man overveje at praktisere lidt privat velgørenhed.

Det henstilles til aldrig at give penge til børn, da det animerer til tiggeri frem for skolegang.

## Prisniveau

Med forbehold for ændring. Øl 1-2 dollars, juice 2-3 dollars. Mad fra 5 dollars og opefter (medmindre man spiser på gadekøkkener)

## 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.

Bemærk også, at det ikke er tilladt at medbringe knive og beholdere med over 100 ml. væske på togrejsen i Laos. Det gælder både i håndbagagen og i kufferten. Det er heller ikke tilladt at medbringe sprayflasker med aerosol (drivmiddel) eller andre brandbare væsker.

## Transport og veje

Selv om mange veje er blevet udbedret og asfalteret i de senere år, bærer Laos præg af at være infrastruktur-mæssigt i væsentlig ringere stand end eksempelvis Thailand og Vietnam. Det gælder til en vis grad også i Cambodia.

Jo længere væk vi kommer fra hovedfærdselsåre og turiststrømmen, jo dårligere bliver vejene generelt.

Hvis man har tendens til køresyge, er det en god idé at medbringe medicin herimod til anvendelse ved bjergkørsel.

I forbindelse med togrejsen: Medbring ikke lommeknive, neglesakse og lignende samt væske på mere end 100 ml, da det bliver konfiskeret i sikkerhedskontrollen inden ombordstigning.

## Flyrejsen

På vores rejser bruger vi en række forskellige flyselskaber. På nogle af disse 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)

## Håndbagage

Sørg altid for at have tandbørste samt lidt ekstra tøj/undertøj i håndbagagen så du 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.

## Klima

Den tørre og mindre varme periode er fra november til februar. Om dagen vil der være ca. 30 grader og om natten ca. 20 grader. I Luang Prabang kan der blive ned til 10-15 grader om natten. Den tørre og varme periode er fra marts til maj.

## **Pakkeliste**

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

- Solbriller
- Håndklæde
- Badetøj
- Kasket eller solhat
- Langærmede, hurtigttørrende skjorter
- Lange, hurtigttørrende bukser
- Regnfrakke eller paraply
- Myggespray
- Solcreme
- Medicin mod maveinfektion (tal med egen læge)
- Saltabletter
- Desinficerende spray el. creme (kan købes i Matas og på apoteket)
- Lommelygte + batterier (elektriciteten kan være ustabil)
- Drikkedunk. Så sparer vi plastik i forhold til at købe vand i engangsflasker

## **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.*

*Det kan anbefales at downloade Udenrigsministeriets app Rejseklar, hvor du kan læse rejsevejledningen og anden god information. Appen kan downloades til både Apple og Android.*