

# Praktiske oplysninger

Her finder du relevante oplysninger om rejsen til De Kanariske Øer

## Pas/Visum

Danske statsborgere kan rejse visumfrit op til 90 dage til De Kanariske Øer, som er en del af Spanien. Passet skal være gyldigt under opholdet. Det er altid en god idé at have en ekstra kopi af passets informationsside med. Den bør opbevares et andet sted end selve passet.

## Vaccination

Inden afrejse til De Kanariske Øer anbefales som minimum en vaccination mod difteristivkrampe. Tal med egen læge eller en specialklinik for rejsemedicin. Du kan også orientere dig på Seruminstittets hjemmeside: [www.ssi.dk/rejser](http://www.ssi.dk/rejser). 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

I Spanien og på De Kanariske Øer bruger man EURO.  
De fleste steder tager i mod visa eller mastercard.

## Tidsforskel

Tidsforskellen imellem Danmark og De Kanariske Øer er - 1 time.

Så når kl. er 12:00 i Danmark er kl. 11:00 på De Kanariske Øer.

## 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.

På vandreferien til La Gomera forventes det at du som minimum kan gå det angivet antal km og højdemeter på rejsen.

## **Strøm**

Strømmen på De Kanariske Øer er som i Danmark, det er ikke nødvendigt at tænke på at huske en speciel adaptor. På De Kanariske Øer benytter man følgende strømkilde: 220voltAC/50Hz.

## **Mobiltelefon**

Landekoden til Spanien og De Kanariske Øer er +34.

Når du befinder dig i et EU-land (samt i Norge og Island) sikrer EU's regler, at du kan ringe og bruge data til samme pris, som når du er i Danmark. Der er som regel et loft for data, og du vil typisk modtage en sms om dette fra dit teleselskab ved indrejse. Typisk vil du desuden også modtage en sms, når loftet er nået.

## **Foto**

Man kan tage billeder, nogenlunde som man vil på De Kanariske Øer. Man bør dog være opmærksom på, at mange spaniere er dybt katolske, og at man på hellige steder bør undersøge om fotografering er tilladt. Man bør også spørge, før man fotograferer enkeltpersoner.

## **Drikkevand**

Man kan godt drikke vand fra hanen på De Kanariske Øer, men det smager ikke særlig godt da man ofte tilsætter meget klor til vandet. Vil man være sikker på at undgå en maveinfektion, bør man købe vand på flasker, det fås i de fleste fødevarerbutikker og kiosker.

## **Drikkepenge**

Det er normalt at give drikkepenge på De Kanariske Øer. Der er lagt service oveni på restauranter, men alligevel er det almindeligt, at man runder op. På caféer og barer giver man som regel nogle småmønter. Man giver også lidt Euro til stuepiger og taxichaufføren, hvis de har ydet en eller anden form for service.

## **Prisniveau**

Kaffe og cola ca. 8 kr. En øl koster ca. 30 kr. på restauranterne, og en vand ca. 5 kr. i kioskerne. Prisniveauet på De Kanariske Øer er stadig lavt, og man får virkelig meget ud af lommepengene. Prisniveauet i turistområderne er lidt højere, men rejser man rundt og besøger lokalområderne er det billigt at handle eller gå ud at spise.

## Bagage

Bagagen bør ikke være tungere, end man til enhver tid kan bære den selv. Bagagen bliver kørt til hotellerne, så man ikke selv skal bære den rundt.

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

Vandrestave skal i den indtjekkede bagage.

## Klima

### La Gomera

Klimaet er generelt meget mildt og moderat med meget få udsving. Dagstemperaturerne ligger på mellem 19 - 26 grader. Grundet øens geografi og passatvinden kan man på La Gomera finde forskellige lokale klimazoner. Øens nordlige del er generelt mere kølig og fugtig, den sydlige del er generelt mere varm og solrig. Når man bevæger sig op i bjergene skal man også forvente et køligere klima, dog kan solen være skarp så husk solcremen.

## Sværhedsgrader for vandreferier på De Kanariske Øer

### La Gomera

Vandreferien på La Gomera har sværhedsgraden 3 støvler. Det betyder, at du skal være i god fysisk form og kunne gå 10 - 20 km. dagligt. Stigningerne undervejs på 3-støvlersture er af en sværere karakter end ved færre støvler. Det betyder ikke, at du skal på bjergbestigning, men det betyder, at du skal være forberedt på de skiftende underlag, til tider måske lidt stenet - og glat hvis det har regnet for nyligt. Derudover vandrer vi mange højdemeter på La Gomera, så for at aflaste knæene anbefaler vi at du medbringer vandrestave.

[Læs mere om sværhedsgraden 3 støvler her](#)

## Vigtige informationer

Til vandreturene bedes I tage jeres bedste vandrestøvler med, dvs. gerne med skaft og ikke bare vandresko/-sandaler. Er I vant til vandresko (ikke kondisko) kan de godt bruges, men ellers anbefales støvler. Terrænet er kuperet og vi anbefaler derfor også at medbringe vandrestave. Tag også for en sikkerheds skyld vabelplaster med. Hav en god lun fleece/sweatshirt med til de kølige aftener samt regntøj.

**På La Gomera bor vi på samme hotel hele ugen husk derfor en lille dagtursrygsæk til vand, madpakker og andre fornødenheder.**

## Pakkeliste

Husk at supplere pakkelisten med:

- Regntøj
- Evt. vådservietter & håndsprit
- Kasket eller solhat + solbriller
- Solcreme
- Badetøj (Man ved aldrig hvornår muligheden byder sig)
- Badesko
- Evt. spansk miniparlør
- **Vigtigt på vandreferier:**
  - Snacks, proteinbarer, sukker, nødder mv. som supplement til de ikke altid lige interessante spanske madpakker.
  - Gode vandresko/støvler
  - 1-2 store drikkeflasker
  - Vandrestave
  - En dagtursrygsæk
  - En varm trøje til højderne
  - Kikkert

## 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.*