

# Praktiske oplysninger

Her finder du relevante oplysninger om rejser til El Salvador, Nicaragua og Costa Rica

## Pas og visum

El Salvador, Nicaragua og Costa Rica er visumfrit for danske statsborgere for ophold på op til 90 dage. Passet skal være gyldigt 6 måneder udover opholdets varighed samt have minimum 2 blanke sider.

Vi rejser via USA på de fleste rejser, så det er vigtigt at søge om en ESTA godkendelse hos de amerikanske myndigheder inden afrejse for at få lov til at mellemlande i USA. ESTA godkendelsen søges online og koster 21 USD (ca. 150 kr.). Viktors Farmor fremsender en vejledning til, hvordan man ansøger om ESTA i god tid før afrejse.

Man kan ikke søge om ESTA godkendelse til USA, hvis man har besøgt Cuba efter den 11. januar 2021 og/eller Iran, Irak, Syrien, Libyen, Nordkorea, Somalia, Sudan, eller Yemen efter den 1. marts 2011. Man skal i så fald søge om et turistvisum til USA på den amerikanske ambassade i København. Der kan godt være 1-2 måneders ventetid på visumaftaler, så man skal starte i god tid.

## 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

Møntfoden i El Salvador er amerikanske dollars og i Nicaragua "cordoba", men de benytter næsten lige så meget amerikanske dollars. Det letteste er at medbringe amerikanske dollars i kontanter, da der ikke altid er hævemaskiner ved hånden, når man skal bruge en.

Møntfoden i Costa Rica er "colones". Det anbefales at medbringe amerikanske dollars. Kreditkort (kun VISA og Mastercard) kan anvendes i de større byer og på hotellerne. I supermarkeder kan der betales med kreditkort og amerikanske dollars. Man får normalt colones retur, så det er en nem måde at veksle på.

## Elektricitet

Man benytter det såkaldte type A stik i El Salvador, Nicaragua og Costa Rica med to parallelle flade ben. Det er det samme stik, som man benytter i blandt andet USA. Det anbefales at medbringe en stikadapter hjemmefra.

Man skal desuden være opmærksom på, at de tre lande bruger 100-120V, mod de normale 220-240V i Danmark, så det er værd at tjekke om ens apparater (telefon, computer, hårtørrer, el-tandbørste mm) kan håndtere 100-120V, før man medbringer dem.

Tip: Benyt telefonens kamera til at tage et billede af apparatets label. Man kan derefter zoome ind på teksten, som altid står med meget lille skrift. Hvis der står 100-240V, så vil apparatet kunne fungere i de tre lande. Dette gør sig gældende for langt de fleste telefonladere.

## 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.

## Mad og drikkevand

Det anbefales ikke at drikke vandet fra hanen. Man kan dog godt børste tænder i det. Undgå desuden isterninger, ukogte grøntsager og upasteuriseret mælk/mælkeprodukter. Sørg for at få frisklavet mad. Spis kun frugt der ikke er skrællet.

Det anbefales at medbringe en drikkeflaske, da man kan genopfylde sin flaske med drikkevand på mange hoteller og lodges. Drikkevand på engangsplastflasker samt øvrig engangsplastik er forbudt i nationalparkerne i Costa Rica. Man må dog godt medbringe en genbrugelig drikkeflaske.

## **Drikkepenge**

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

Drikkepenge til hotel- og serveringspersonale er for egen regning. Det anbefales for eksempel, at man giver stuepigen ca. 1 amerikansk dollar om dagen. Tilsvarende hvis man har fået båret sin bagage til sit hotelværelse.

På restauranter er det normalt at lægge ca. 10 % til regningen, når man for eksempel køber drikkevarer eller ikke-inkluderede måltider.

## **Foto**

Lufthavne og militære områder må ikke fotograferes. Hvis man vil fotografere mennesker bør man spørge om lov først, men i de fleste tilfælde er folk dog ganske imødekommende.

## **Påklædning**

Da der er stor forskel på temperaturen i højlandet og i lavlandet anbefales det, at man medbringer tøj, der kan tages af og på "lag for lag". I højlandet bliver der brug for en vindjakke og en lun trøje. Nætterne kan være kølige, så medbring lidt lunt nattøj.

I lavlandet anbefales det med let bomuldstøj. Kvinder kan godt gå i shorts i Nicaragua, men bør dog undlade det ved besøg i landsbyer. Brug i stedet en let nederdel. Uformelt tøj er helt ok. Det er ikke nødvendigt at medbringe "fint" tøj for at klæde om til middag.

## **Bagage**

Forsøg at begrænse din kuffert til max. 18 kilo og medbring ikke for stor en kuffert. Bløde tasker såsom duffel bags er en fordel på denne rejse i forhold til vores transportmidler. Bagagen bør ikke være tungere, end at man til enhver tid kan bære den 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

Der er 7 timers tidsforskel mellem Danmark og El Salvador, Nicaragua og Costa Rica ved vintertid i Danmark.

Det betyder, at når klokken er 20 i Danmark, er klokken 13 i El Salvador, Nicaragua og Costa Rica.

Ved dansk sommertid er tidsforskellen 8 timer.

## Pakkeliste

- Let lag-på-lag tøj
- Shorts og tynde vandrebukser
- Tynd fleecetrøje eller lignende
- Tynd regn-/vindjakke
- Badetøj og evt. et lille rejsehåndklæde
- Gode sko og/eller vandresandaler, evt. klip-klapper
- Dagtursrygsæk
- Solbriller
- Solcreme
- Kasket/solhat
- Drikkeflaske
- Myggebalsam (kan købes lokalt)
- Pandelampe
- Vandrestave
- Evt. medicin/armbånd mod køresyge
- Ørepropper (det kan være mere lydt på hotellerne, end hvad vi kender fra Europa, så gode ørepropper af silikone for eksempel fra Matas kan varmt anbefales)

Der er ikke grund til at pakke tøj til alle rejsens dage, da man nemt kan få vasket undervejs!

## Tyveri

Lad være med at medbringe smykker eller kostbare ure. Hav kontante penge på kroppen i en "pengekant" og kun et lille beløb i taske eller lommer.

## **Er det sikkert at rejse i El Salvador og Nicaragua?**

Både El Salvador og Nicaragua har haft store konflikter tilbage i 70'erne, 80'erne og 90'erne. Selvom der fortsat er politiske spændinger, hvilket gælder de fleste lande i Latinamerika, så har de sidste 20 år været relativt rolige. Nicaragua har dog været lidt hårdere ramt end de øvrige lande som følge af en voldelig konflikt i Nicaragua i 2018 mellem studerende og regeringen, som dog sluttede i løbet af 2019. I slutningen af 2019 ramte corona-pandemien og to voldsomme orkaner dog Nicaragua, som – om muligt – har været endnu hårdere ramt end sine nabolande de seneste år.

Begge lande er dog langsomt ved at komme sig igen og er, hvis man rejser i en turistgruppe med en dygtig lokalguide, lige så sikre at rejse i som de andre latinamerikanske lande.

## **Skal man være i god fysisk form for at være med på denne rejse?**

For alle rejser med Viktors Farmor gælder det, at man skal være godt gående og i en almindelig fysisk form. Har man grundformen i orden, kan de fleste dog være med på denne rejse.

I programmet er der indlagt nogle vandreture og selv en bestigning af en mindre vulkan, men det vil alle steder være en mulighed og ikke et krav. Således kan man altid nøjes med at gå en del af turen, eller vente ved en flot udsigt, marked eller en café, hvis man synes, man har gået nok den dag, eller også arrangerer vi to gåture, en lang og en kort.

## **Hvordan er årstiden og vejret for denne rejse?**

Det er behageligt varmt i El Salvador, Nicaragua og Costa Rica med cirka 30 grader i dagtimerne. Vi har lagt rejserne i de måneder, hvor det ikke er ubehageligt varmt, men faktisk ret behageligt ikke mindst om aftenen. Det er en tør varme, og det regner ikke fra begyndelsen af november til slutningen af april. Der er som regel heller ikke mange myg på denne tid af året.

## **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.*