

# Praktiske oplysninger

Her finder du relevante oplysninger om rejsen til Bolivia

## Pas og visum

Man er visumfri i indtil 30 dage. Passet skal være gyldigt mindst 6 måneder efter hjemrejse. 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 desuden 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. De bolivianske myndigheder kræver ikke længere vaccination mod gul feber for alle rejsende, men kun til dele af landet. 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**.

## Højde- og køresyge

På vores rejser tilbringes tid i højder over 2500 meters højde, hvorved der er risiko for højdesygesymptomer. Højdesyge viser sig bl.a. ved hovedpine, kvalme og utilpashed. Dette kan dog ofte afhjælpes ved at sørge for ikke at blive afkølet samt sørge for at indtage rigelig med væske. På [Netdoktor](#) kan du læse mere om højdesyge.

Tager du medicin eller lider du af sygdom, der kan blive forværret af en rejse i højderne, bør du i god tid inden afrejse kontakte egen læge. Har du ikke erfaring med, hvordan du reagerer på højder, kan du vælge at medbringe Diamox tabletter, som i vist omfang kan forebygge højdesyge. Diamox kræver, at din læge har en særlig udleveringstilladelse, så tag kontakt i god tid. Alternativt kan du kontakte Rejsemedicinsk Klinik, der har speciel tilladelse til udstedelse af recepter på Diamox. Man henvender sig til dem via [www.rejsemedicin.dk](http://www.rejsemedicin.dk). Det koster 50 kr. for recepten og 160 for konsultationen. Man kan med økonomisk fordel samtidigt få de andre vaccinationer her.

Drik altid rigeligt med coca-te. Det serveres alle steder og er helt uskadeligt, og virker også mod højdesyge. Det kan sammenlignes med kamille-te, og kan ikke sammenlignes med kokain. Er man tilbøjelig til at blive køresyg, er det en god idé at medbringe piller mod køresyge, da der køres i bjerge med hårnålesving.

## Valuta

Møntfoden i Bolivia hedder Boliviano (BOB). 100 Boliviano svarer til knap 90 DKK. I kontant valuta anbefales det, at man medbringer USDollars. Vær dog opmærksom på at 100 USDollars sedler kan være svære at veksle. Kreditkort, kan anvendes i de større byer.

## 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

**Telefoni.** Telefon til Bolivia: 00 + 591 + omr.nr. + abnnr. Telefon til DK: 0045 + abnnr.

**Mobiltelefon.** I de større byer er der udmærket dækning. TDC har roamingaftaler med teleselskaber i Bolivia. Det koster 24 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 Der kan købes lokale taletidskort.

**Internet.** De fleste hoteller har adgang til internettet.

## **Elektricitet**

Der er 220 volt som i Danmark. Bolivia bruger primært de sydamerikanske stik med to flade ben, men på de fleste hoteller er stikdåsen i væggen også lavet, så de runde danske kan sættes i. Medbring adapter for en sikkerheds skyld.

## **Mad og drikkevand**

Man bør ikke drikke vandet i Bolivia. Mineralvand kan købes overalt. Undgå isterninger. Undgå ukogte grøntsager, upasteuriseret mælk og mælkeprodukter.

## **Drikkepenge**

På restaurant er det normalt at lægge ca. 10% til regningen. Hvis man har fået båret sin bagage til sit hotelværelse giver man et lille beløb for det, f.eks. svarende til 3-4 kr. Drikkepenge til turledere og chauffører betales af Viktors Farmor.

## **Bagage**

Medbring en mindre taske/rygsæk Der er varmt i Chalalan og Las Pampas, så varmt tøj m.v. kan opbevares i jeres kufferter på hotellet i La Paz.. I Uyuni gælder det omvendte. Medbring kun det varme tøj til de 3 dage på saltsletten, og lad resten blive på hotellet i Uyuni. Pas skal altid være tilgængeligt. Det skal altså med til Chalalan/Las Pampas og Uyuni.

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.

## **Klima**

Altiplano (højsletten, hvor størstedelen af befolkningen bor) har en gns. højde på 4.000 meter og har tropisk højlandsklima. Den årlige nedbørsmængde er relativt lav og det meste falder mellem december og marts. Temperaturen falder med højden og kan variere meget – også afhængig af om solen er fremme. Nætterne kan være kolde.

Hovedstaden La Paz ligger i 3657 m. højde, hvor dags-temperat-uren når op på 20°C, og om natten ca. 4-5 grader. Dagstemperaturen på Andes-plateauet er omkring 12-16 grader, om natten omkring frysepunktet. Yungas-dalene på den østlige side af Andes-bjerg-kæden har et subtropisk klima.

Lavlandet mod nord og øst har tropisk klima, og land-skabet er overvejende skov og savanne. Temperaturerne svinger meget, alt efter hvilket område man befinder sig i. Midt på dagen er temperaturen omkring 26-30 grader, om natten omkring 20 grader.

## **Tidsforskel**

Bolivia er fem timer efter Danmark.

## **Pakkeliste**

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

- Mindre taske/rygsæk
- Ekstra kraftige plastposer til at beskytte udstyr mod vand
- Regntøj/poncho
- Vækkeur
- Varmt tøj
- Luftigt tøj til lavlandet
- Gode vandresko/-støvler
- Sandaler
- Solbriller
- Solcreme – min. faktor 30
- Læbepomade med sunblock
- Kasket/hat
- Piller mod højdesyge (Diamox)
- Evt. medicin mod maveinfektion (tal med egen læge)
- Feltflaske / flaske til vand
- Myggemiddel (kan også købes lokalt)
- God kikkert
- Lommelygte / pandelampe
- Lommekniv (skal være i kuffert under flyvninger)
- Stearinlys/lighter
- Badetøj
- Langærmede lette skjorter og lange bukser af naturmateriale – fx bomuld.
- Evt. letvægts silke/lagenpose

Gummistøvler kan lånes i Las Pampas.

## **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.*