

# Praktiske oplysninger

Her finder du relevante oplysninger om rejser til Kirgisistan

## Pas og visum

For danske statsborgere gælder flg.:

Passet skal være gyldigt i mindst 6 måneder udover opholdet. Det er altid en god idé at have en ekstra kopi af passets informationsside med. Den opbevares et andet sted end selve passet.

Visumfri i op til 60 dage.

## Vaccination

Som i de fleste andre oversøiske lande anbefales det at være vaccineret mod smitsom leverbetændelse (hepatitis A), stivkrampe og difteri.

Du bør tale med egen læge eller en special-klinik rejsemedicin generelt.

Du kan også orientere dig på [Seruminstituttets hjemmeside](#). Der kan være forskel på, hvilke vaccinationer der anbefales.

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.**

# **Ofte stillede spørgsmål til vores rejser til Kirgisistan**

## **Hvem flyver vi med?**

Vi flyver med Turkish Airlines via Istanbul.

Der findes ingen direkte rute mellem København og Bishkek.

## **Hvor mange deler man jurte med?**

I er ca. 4 personer, der deler en jurte. I jurten er der almindelige senge med dyner, puder og betræk.

Der er fælles bade og toiletter bygninger.

Det er en helt speciel oplevelse at overnatte i disse store filtte.

## **Får man højdesyge?**

Rejsen er bygget således op så man ganske langsomt vænner sig til højderne.

Drikker man vand nok og sørger for at få sin søvn, bør man ikke få problemer.

## **Hvilken type køretøj kører vi i?**

Rejsen tilbagelægges i minibusser, da almindelige turistbusser ikke kan køre i de områder, vi kommer.

Det betyder også at rejselederen ikke på sædvanlig vis kan informere under køreturen. Der gives informationer og samles op på dagens begivenheder, når gruppen er samlet.

## **Hvor fysisk krævende er rejsen?**

Du skal være i almindelig god fysisk form. Det vil sige at du er vant til at gå ture og evt. cykle.

Vi er i naturen og går kortere ture på til tider ujævnt terræn.

Der er længere vandreture indlagt ved Son Kul søen – men her kan man evt. vælge at nyde dagen omkring søen.

Der er mulighed for at tage på rideture (ca. 100 kr/time). Vi deler os ind i grupper afhængig af

erfaring. Husk lange bukser og lukkede sko samt cykel/ridehjelms.

Vejforholdene kan til tider være hårde for ryggen, så turen er ikke egnet for folk med dårlig ryg. Desuden kræves det, at man kan sidde i skrædderstilling, da man ved nogle af måltiderne sidder på jorden på tæpper. Taburetter kan dog ofte lånes.

## Rejsetype

### Bemærk

Rejsen Kirgisistans bjerge og nomader, Kazakhstan og Kirgisistan og rejsen 4 stan-lande er Viktors Farmor adventurerejser.

En rejse, hvor der er lagt vægt på enestående oplevelser, men hvor man skal være forberedt på at have en vis spejderånd og overbærenhed, både hvad angår indkvartering og ændringer i programmet undervejs. Disse rejser er mere strabadserende end de øvrige ture i programmet.

[Læs mere om adventurerejser her.](#)

## 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.

## Højdesyge

På nogle af rejserne er vi over 3000 meters højde. Har man ikke erfaring med, hvordan man reagerer på højder, anbefaler vi, at man taler med egen læge.

Højdesyge findes i flere varianter og viser sig bl.a. ved hovedpine, kvalme og utilpashed. Den mest normale form for højdesyge er ovre efter to-tre dage.

På "Kirgisistans bjerge og nomader" starter vi i Bishkek, der ligger i ca. 800 meters højde, og har ikke oplevet problemer med højdesyge, da vi rejser "op" i mindre etaper.

## **Valuta**

Betalingsmidlet i Kirgisistan er Som (KGS). 11 som er ca 1 krone. Det anbefales, at tage USD (min. 20 USD sedler) eller EURO (min. 50 Euro sedler) med og veksle, da Som ikke kan købes i Danmark. Der kan veksles i banker eller på vekselkontorer. USD og EURO skal være nye sedler uden bukkede hjørner mv.

Medbring gerne både små sedler til drikkepenge samt større sedler til at veksle, da de giver den bedste kurs.

I Bishkek og flere af de større byer findes hæveautomater til Visa og Mastercard.

## **Hoteller og overnatning**

Hotellerne kan ikke sammenlignes med europæisk standard. Man må være i besiddelse af en vis overbærenhed, hvad angår el og strøm. Strømsvigt kan forekomme, og vand- forsyningen kan også svigte af og til. Serviceniveauet på hotellerne er ikke, som vi er vant til i Europa.

Eneværelser er ikke muligt i jurtene. Her bor man op til 4 personer sammen. Toilet og bad findes i en særskilt bygning.

Ved indkvartering hos private familier er det oftest sådan, at 2-3 værelser deles om et toilet/badeværelse.

## **Telefoni og internet**

Kaldenummer til Kirgisistan er 00996.

Husk at slå mobildata fra, da det kan være meget dyrt at bruge mobildata.

Gratis wifi findes på alle overnatningssteder, undtagen i jurte camps. Forbindelsen er dog ikke altid lige god.

## **Elektricitet**

Der er 220 volt. I Kirgisistan bruger man de fleste steder stik, som ligner vores egne.

## **Drikkevand**

Vi anbefaler at købe drikkevand på flaske.

## **Prisniveau for drikkevarer**

Med forbehold for ændringer.

Øl: 150 Som/14 DKK

Sodavand: 100 Som/9 DKK

Juice: 120 Som/11 DKK

Kaffe: 150 Som/14 DKK

Vand: 50 Som/5 DKK

Flaske vin: 1.200+ Som/110+ DKK

Glas vin: 250 Som/23 DKK

## **Drikkepenge**

Får man sin kuffert båret til sit hotelværelse, gives der et mindre beløb, f.eks. svarende til ca. 5 kroner. På grupperejser betales drikkepenge til lokalguider og chauffører af Viktors Farmor. På restauranter og hoteller kan man give lidt ekstra, hvis man har været tilfreds.

## **Foto**

Hvis man vil fotografere personer bør man spørge om tilladelse først. Det er forbudt at fotografere militærbygninger, broer, grænseovergange, banegårde og lufthavne.

## **Indkøb**

Filttæpper, filthatte, puder og vægtæpper er noget af det, der kan købes som souvenirs i Kirgisistan. Ligeledes broderede sengetæpper og lædervarer. Der må ikke udføres genstande fra Kirgisistan, som er mere end 30 år gamle.

## **Påklædning**

Tøj der kan tages af og på "lag-for-lag" anbefales. Det kan være køligt morgen og aften, men ofte er det varmt midt på dagen. Der bliver brug for en tyk trøje og en vindjakke, og evt halstørklæde eller "buff". Bishkek er både varm og fugtig i sommerperiode. I bjergene er der mere køligt. Shorts bør gå ned til knæene.

Hvis din rejse til Kirgisistan indeholder besøg i moskeen og/eller den Russisk ortodokse kirke skal kvinder have langebukser/lang nederdel, overdel med lange ærmer og tørklæde med og mændene skal have lange bukser på.

## **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.

## **Klima**

Kirgisistan er en del af et bjergigt område på mellem Kasakhstan og Kina. Tien Shan-bjergkæden er den næsthøjeste i verden efter Himalaya. Den har flere toppe over 7000 meter og bærer sne året rundt. På grund af afstanden fra havet og i læ af Pamir- og Himalayabjergene, der ligger mod syd og sydøst, er det en temmelig tør region i betragtning af dens højde. Klimaet varierer med højderne, men typisk tempereret fastlandsklima med kolde vintre og varme somre. Vores rejser ligger kun i sommermånederne, hvor temperaturen om dagen ligger på 15-35 grader, og om natten 0-20 grader.

## **Tidsforskel**

Kirgisistan er fire timer foran Danmark, når vi har sommertid. Kirgisistan bruger ikke sommertid, som vi gør.

## Pakkeliste

### Husk at supplere pakkelisten med:

- Solbriller, kasket eller hat
- Solcreme med høj faktor
- Læbepomade og ansigtscreme pga den tørre luft
- Evt. paraghurt
- Medicin mod maveinfektion (tal med egen læge)
- En lille flaske håndsprit (fås på apoteker eller hos materialist)
- Lommelygte
- Papirlømmetørklæder / toiletpapir
- Badetøj, håndklæde og badesandaler, hvis man ønsker at bade
- Gode vandresko/støvler
- Evt. vandrestave
- Lunt og varmt tøj samt evt. hue og vanter, da der kan være meget koldt/nattefrost ved Sun Kul søen.
- Evt. piller, øreplaster eller akupressur armbånd mod transportsyge. Det er især vejene til og fra Song Kul, der er mindre gode
- Alle skal medbringe lange bukser og desuden skal kvinderne også medbringe overdel med lange ærmer samt tørklæde til besøgene i Moskeen og den Russisk ortodokse kirke
- Håndklæde og sæbe
- Evt. ridehjelms / cykelhjelms til rideture

### 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.*