



Albatros

Rejs med hjerte, hjerne & holdning



Værd at vide om  
Bhutan

# Fakta om Bhutan

 Indbyggere

758.000

 Hovedstad

Thimphu

 Sprog

Dzongka og  
tibetansk

 Religion

Buddhisme

 Valuta

Ngultrum

 Areal

38.394 km<sup>2</sup>

Herunder kan du læse en række praktiske oplysninger i forbindelse med rejser til Bhutan.

## Tidsforskel

Tidsforskellen mellem Danmark og Bhutan kan variere alt efter, om Danmark har sommer- eller vintertid:

Sommertid + 4 timer

Vintertid + 5 timer

## Transport i Bhutan

### Bus

Busser i Bhutan er af hel fin standard. Ofte er der tale om japanske minibusser med aircondition.

### Fly

På vores rundrejser i Bhutan og Himalaya-området flyver vi ofte de længere strækninger med indenrigsfly. Hvor dette er tilfældet, vil rejselederen orientere rejsedeltagerne om praktiske forhold ved check-in i lufthavn samt flyvetid på den pågældende strækning.

## Økonomi

Pengene rækker rigtig langt i Bhutan. Hvad angår lomme penge, er det vores erfaring, at man kan klare sig for ca. 50 kr. pr. dag. Ved køb af supplerende drikkevarer med mere vil 100-150 kr. pr. dag pr. rejsende være tilrådeligt. Et sådan beløb vil dække drikkevarer, postkort, frimærker og lignende mindre nødvendigheder. Inkluderer rejsen ikke helpension, skal du påregne ca. 50-70 kr. for et måltid pr. person.

Flere steder vil der være mindre afgifter (5-25 kr.) for kamera og videokamera ved seværdighederne. Beløbet går til bevaring af stedet. Ligeledes vil du ofte på din rejse i Bhutan støde på fotomuligheder, hvor det forventes, at man giver et mindre beløb – 1-2 kr. pr. billede.

Derudover kommer personlige fornødenheder samt shopping og drikkepenge.

## Drikkepenge

På vores rejser kommer du i kontakt med hverdagslivet og dets skikke. Der kan være forhold, du ikke synes om eller ikke er vant til, som for eksempel skikken med drikkepenge. I mange lande er drikkepengesystemet mere organiseret, end vi som danskere er vant til, og der er en forventning om, at lokalguider og chauffører i løbet af rejsen modtager en vis sum drikkepenge, da lønnen i servicebranchen ofte er afstemt derefter. Vi angiver et beløb i vores rejseprogram, således at du hjemmefra kan tage højde for dette. Rejsens pris inkluderer ikke drikkepenge, da det er et individuelt anliggende, og drikkepengesystemet er en del af den kultur, man vælger at besøge, og som man derfor bør respektere. For en god ordens skyld må vi understrege, at drikkepenge naturligvis er frivillige.

På mange hoteller, restauranter, caféer og lignende vil der ofte blive lagt 10-15 % i service charge oven i de givne priser. Dette vil fremgå af regningen. Er der service charge på regningen, behøver man ikke at give yderligere drikkepenge.

## Valuta og kreditkort

Valutaen i Bhutan hedder ngultrum (BTN), og er bundet til den indiske rupi (INR), der også er gyldig som betalingsmiddel i Bhutan.

Det kan bedst betale sig at veksle til den lokale valuta, når du er i Bhutan. Der vil være mulighed for dette på hotellerne. Vi anbefaler, at du medbringer kontanter i USD eller EUR. Gerne større sedler som 50 USD eller 100 USD. Mange steder benyttes stadig en langsommelig procedure, hvor hver enkelt seddels nummer noteres i kassererens regnskabsbog. Derfor, jo større sedler, jo mindre tid.

Indiske rupier kan kun veksles tilbage til udenlandsk valuta ved fremvisning af en gyldig kvittering fra

oprindelig officiel veksling. Gem derfor altid din kvittering, når du har vekslet fra USD til INR, i tilfælde af, at du skulle få brug for at veksle tilbage igen. Dette kan kun ske i lufthavnen ved udrejse fra Bhutan.

Kreditkort – for eksempel Visa, MasterCard, Diners og American Express – kan bruges som betalingskort på de fleste store hoteller og i visse større butikker. Vær dog opmærksom på, at der er meget begrænset mulighed for at hæve kontanter på kreditkort, for der er langt mellem hæveautomaterne.

### Elektricitet

Bhutan har ligesom Danmark 220 volt vekselstrøm. Stiktyper varierer meget, så medbring for en sikkerheds skyld et adaptersæt, der har flere typer stik at vælge imellem.

### Telefon og internet

Den internationale landekode for Bhutan er + 91. Det kan være dyrt at ringe hjem fra Bhutan fra din danske mobil. Tjek evt. med dit mobilselskab om dækning og priser for opkald fra Bhutan, samt modtagelse af opkald.

Internetcaféer findes efterhånden de fleste steder i Bhutan, dog er forbindelsen ikke altid lige så hurtig som herhjemme. Det er desuden vores erfaring, at det kan være svært at finde tid til at gå på internettet, undtagen på evt. fridage eller efter endt program.

### Hygiejne

Hoteller og større restauranter har moderne/vestlige toiletforhold. Ude i byen kan man dog komme ud for såkaldte pedaltoiletter og manglende toiletpapir. Standarden på offentlige toiletter eller i landområder kan også forekomme primitiv. Medbring selv toiletpapir eller en pakke vådservietter, og evt. hånddesinfektions-gel (fås bl.a. på danske apoteker). Så er behovet for vand ikke så påtrængende.

### Takt og tone

Bhutaneseerne er et fantastisk sødt, hjertevarmt og smilende folkefærd, der tager imod turister med varme og store, gæstfri smil. Selvom bhutaneseerne generelt er vant til turister, forventes det, at man respekterer deres helligdomme og skikke med ærbødighed og korrekt opførsel og påklædning.

Der gælder visse gyldne regler i forbindelse med besøg

i templer. Man tager skoene af, før man går ind i et tempel eller et privat hjem. Husk endvidere, at man skal holde fodsålerne væk fra helligdomme og andre mennesker, når/hvis man sidder ned. Det er ikke velset at pege, hverken på gudestatuer eller på andre mennesker. Korte shorts og T-shirts uden ærmer er ikke velset – dette gælder specielt for kvinder. Skal man besøge templer eller andre helligdomme, tilrådes det (og nogle gange forlanges det), at tøjet dækker både skuldre og knæ, så man ikke støder den lokale befolkning.

Man tager altid skoene af, før man besøger et tempel. Et par strømper kan være en god idé at medbringe til de meget kolde – eller meget varme – tempelgulve. Dog vil der være steder, hvor man skal være helt barfodet.

Som rejsende i Bhutan vil du uundgåeligt komme tæt på landets mange fattige. Tiggere og krøblinge opleves mange steder, og det kan være hårdt at stå ansigt til ansigt med. Lyt til rejselederens råd, og giv aldrig penge til børnene.

### Højder

Når man taler om højder, siger man, at Himalaya først for alvor begynder, hvor Alperne holder op, og de fleste rejser i Himalaya involverer nødvendigvis ophold i store højder. Dette kan bevirke en risiko for højdesyge, kaldet AMS (Acute Mountain Sickness). Der forskes livligt i problematikken omkring menneskers tilvænning til højden, men man kender endnu ikke nøjagtigt til mekanismerne omkring bjergsygen.

Vores ture er planlagt med nødvendig tid til akklimatisering, som man kalder det. Men der er altid et par stykker, der føler de lette symptomer som hovedpine, appetitmangel og søvnløshed, men det går ofte meget hurtigt over. Sørg dog altid for at tale med rejselederen, inden det bliver alvorligt. Den tynde og tørre bjergluft kan forårsage dehydrering. Drik derfor rigeligt med vand - 3 til 5 liter i døgnet.

### Rygning

Under al flyvning og transport er der rygeforbud. Som det første land i verden indførte Bhutan et totalt forbud mod at ryge på offentlige steder, og det kan medføre fængselsstraf, hvis man overtræder forbudet. Dog er det lovligt at ryge privat på ikke-offentlige steder. Det er desuden lovligt at indføre 200 cigaretter til Bhutan, dog med risiko for at få tillagt 100-200% i toldafgifter.

# Pas og visum Bhutan

## Læs om pas og visum i forbindelse med rejser til Bhutan her.

Dit pas skal være gyldigt i mindst 6 måneder fra hjemrejsedatoen fra Bhutan. Der er visumpligt for danske statsborgere ved indrejse i Bhutan. Visum til Bhutan vil blive arrangeret af Albatros' samarbejdspartnere i Indien og Bhutan, og derfor skal du sende en farvekopi af fotosiden i dit pas, så vi har det senest en måned før afrejse. Det er vigtigt, at kopien er meget skarp tydelig, og den må ikke være taget med en mobiltelefon. Paskopier af dårlig kvalitet vil blive afvist af myndighederne i Bhutan. Du bedes desuden medbringe yderligere fire pasfotos i farver på rejsen, som skal bruges ved grænseovergangen til Sikkim.

Da vores rejser til Bhutan alle er i kombination med Indien, er det vigtigt også at søge visum hertil i god tid inden afrejse. Albatros Travel er behjælpelig med dette, og du kan læse nærmere omkring visum til Indien her:

**[www.albatros-travel.dk/destinationer/asien/indien/visum](http://www.albatros-travel.dk/destinationer/asien/indien/visum)**

Er du ikke dansk statsborger, skal du undersøge, hvilke regler der gælder for dig. Det er dit ansvar at sørge for, at du har de korrekte rejsedokumenter, når du møder i lufthavnen

# Vaccinationer Bhutan

**Herunder finder du en liste over de vaccinationer, der anbefales ved rejser til Bhutan. Listen er udarbejdet af Albatros Vaccinationsklinik ved læge Mogens Rishøj og sygeplejerske Karin Rishøj.**

Der er ikke vaccinationskrav til indrejse i Bhutan. Der er dog alligevel vaccinationer og andre sygdomsforebyggende foranstaltninger, der anbefales ved rejser i Bhutan.

Kort rejse, under 3 uger til turistområder hepatitis A - difteri/stivkrampe

Rejse over 3 uger, desuden tyfus - evt. hepatitis B - japansk hjernebetændelse - meningitis

Længere ophold, desuden hepatitis B - evt. rabies (hundegalskab) - tuberkulose

## **Malaria**

Vigtigt: Malariamyggen stikker først efter mørkets frembrud.

Der er malaria i hele året i de fem sydlige distrikter mod Indien. Når man befinder sig i højdeområderne over 1.500 meter, er der ikke risiko for malaria.

Ved rejse i højrisikoområderne bør man tage forebyggende malariamedicin.

Man skal være meget omhyggelig med forebyggelse af myggestik (myggespray med DEET eller AUTAN, anvendelse af imprægneret myggenet eller bo på hoteller med aircondition).

# Klima og vejr Bhutan

Herunder kan du læse om klimaet i Bhutan og se gennemsnitstemperaturer for byerne Paro og Bumthang.

|                 | JAN | FEB | MAR | APR | MAJ | JUN | JUL | AUG | SEP | OKT | NOV | DEC |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>Paro</b>     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Dagtemperatur   | 12  | 14  | 17  | 20  | 23  | 24  | 25  | 25  | 23  | 20  | 16  | 13  |
| Nattemperatur   | 2   | 3   | 6   | 10  | 16  | 15  | 17  | 17  | 15  | 11  | 6   | 3   |
| Nedbør (mm)     | 12  | 12  | 23  | 29  | 49  | 100 | 143 | 129 | 100 | 73  | 18  | 8   |
| <b>Bumthang</b> |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Dagtemperatur   | 11  | 12  | 15  | 17  | 20  | 22  | 23  | 22  | 21  | 18  | 15  | 13  |
| Nattemperatur   | -4  | -2  | 2   | 6   | 9   | 13  | 14  | 14  | 12  | 7   | 1   | -4  |
| Nedbør (mm)     | 7   | 10  | 28  | 54  | 83  | 117 | 139 | 132 | 97  | 67  | 11  | 6   |

Kilde: World Weather Information Service

Bjerglandet Bhutan har tre forskellige klimatiske zoner, hvorfor temperaturer varierer helt exceptionelt mellem regionerne. Som tommelfingerregel kan man sige, at de nordvestlige egne mod Himalaya har arktisk klima, hvor temperaturen som regel ikke kommer over 6 grader.

I den region hvor hovedstaden Thimphu ligger, hersker det tempererede klima. Her har man en kort og relativt tør vinter, samt sommer der døjser med til tider ganske heftig monsunregn. Endeligt er den sydligste region beliggende i en tropisk zone, hvor man kan opleve op mod 40 grader om sommeren - kombineret med sommermonsunregnen, der producerer op til 2500 mm regn.