




# Albatros

Rejs med hjerte, hjerne & holdning



Værd at vide om  
**Turkmenistan**


# Fakta Turkmenistan


 Indbyggere  
Ca. 5 mio.

 Hovedstad  
Asjkhabad

 Sprog  
Turkmensk og russisk

 Religion  
Muslimer, primært sunni-retningen

 Valuta  
Manat (TMM)

 Areal  
488.100 km<sup>2</sup>

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

## Tidsforskel

Tidsforskellen mellem Danmark og Turkmenistan varierer efter vores sommer- og vintertid.

Sommertid + 3 timer / vintertid + 4 timer

## Transport i Turkmenistan

### Bus

Busser i Turkmenistan har ikke samme standard som i Danmark. Vi har naturligvis valgt den bedste kategori med aircondition, hvor det er muligt.

### Fly

På vores rundrejser i Turkmenistan flyver vi ofte de længere strækninger med indenrigsfly. I disse tilfælde vil rejselederen orientere om de praktiske forhold.

## Økonomi

Turkmenistan har en af verdens største ressourcer af olie og gas, som har bevirket, at landet igennem de seneste år har oplevet en markant udvikling. Især i hovedstaden fremstår Turkmenistan i dag som et meget moderne land, mens der ude på landet stadig er et stykke vej.

Prisniveauet er dog stadig noget under hjemlige standarder, og priserne er absolut rimelige. Et godt måltid mad kan fås for under 100 DKK.

## Valuta og kreditkort

Turkmenistans valuta er manat (TMM). Hvis du vil hæve via kreditkort, er det kun muligt i Asjkhabad. Det bedste er at medbringe kontanter – amerikanske dollars eller euro, og veksle dem på destinationen. Rejselederen vil være behjælpelig. VISA og MasterCard kan bruges på de større hoteller og på finere restauranter i

hovedstaden.

## Drikkepenge

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

## Elektricitet

Turkmenistan har 200 volt ligesom Danmark. Stikkontakter kan variere meget, så medbring for en sikkerheds skyld et adaptersæt, der har flere typer stik.

## Telefon og internet

Den internationale landekode for Turkmenistan er +993. Det er dyrt at ringe hjem fra Turkmenistan, så tjek evt. med dit mobilselskab om dækning og priser for samtaler til og fra Turkmenistan. Wifi er sparsomt – og internettet generelt ustabil. På mange hoteller er det muligt at få internetforbindelse, men forbindelsen er upålidelig.

## Drikkevarer og 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 og 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. Du bør ikke drikke vand fra hanen, køb i stedet vand på flaske.

## Rygning

Det er forbudt at ryge udenfor i det offentlige rum, men

det er tilladt at ryge inden døre i restauranter og på hoteller.

### **Takt og tone**

Du må ikke tage billeder af offentlige bygninger, hvilket

det lokale politi tager ret alvorligt. Spørg om tilladelse, hvis du er i tvivl. Der gælder særlige regler i forbindelse med besøg i templer og moskeer. Man har tildækkede arme og ben, og man tager skoene af, før man går ind.

# Pas og visum Turkmenistan

**Læs om pas og visum i forbindelse med rejser til Turkmenistan her.**

Visum er obligatorisk ved indrejse til Turkmenistan og rekvireres ved ankomsten i Ashgabat. Prisen kan variere fra 100-120 USD.

Du bedes sende en tydelig farvekopi af dit pas (siden med personoplysninger), et pasfoto og en udfyldt visumformular til Albatros hurtigst muligt – og senest 50 dage før afrejse. Visumformularen sender vi til dig, når du har bestilt rejsen. Bemærk venligst også, at dit pas skal være gyldigt mindst 6 måneder ud over opholdets varighed, og der skal være mindst 2 blanke sider i passet.

Se prisinformation på [www.albatros-travel.dk](http://www.albatros-travel.dk) under beskrivelsen af din rejse.

# Vaccinationer Turkmenistan

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

## Vaccinationer

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

Længere ophold: desuden hepatitis B

Gul feber-vaccinationscertifikat kræves af rejsende, der kommer fra et gul feber-område.

## Gul feber

En vaccine mod gul feber skulle tidligere fornyes hvert 10. år. Det er nu ændret, så en vaccine gør dig immun over for gul feber hele livet.

## Malaria

Der kan være malaria i Turkmenistan, men kun i ringe omfang, og kun en godartet malaria.

Der er ikke behov for forebyggende malariamedicin, men det anbefales, at man beskytter sig mod myggestik efter mørkets frembrud.

Du kan få mere information om de sygdomme, der foranlediger de forskellige vaccinationer her: **Almindeligt forekommende sygdomme**

Bestil tid til vaccination og læs mere: **Albatros Vaccinationsklinik**

# Klima og vejr Turkmenistan

Her kan du læse om vejret i Turkmenistans hovedstad, Asjkhabad.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
<b>Asjkhabad</b>												
Dagtemperatur	3	8	13	21	23	33	35	36	30	22	14	8
Nattemperatur	-4	-1	4	9	16	19	22	19	14	8	3	0
Nedbør (mm)	22	21	44	38	28	6	2	1	3	11	15	19

Kilde: DMI|BR|BR

Klimaet i Turkmenistan er udpræget fæltsklima med lange og hede somre og kolde vintre. Nedbøren er ekstremt ringe, og det meste af landet er dækket af ørken.