



# Albatros

Reis med hjerte, hjerne og holdning



Verdt å vite om  
Kirgisistan

# Fakta Kirgisistan



Kirgisisk og russisk



5,6 mill.



Bisjkek



Islam



Som



198 500 km<sup>2</sup>

Her kan du få en rekke praktiske opplysninger i forbindelse med reiser til Kirgisistan.

## Flyreisen og ankomst til Kirgisistan

### Flybillett

Alle reisedeltakerne får utlevert elektroniske flybilletter til ut- og hjemreisen. De opplyste tidspunktene er alltid lokaltider.

### Tolldeklarasjon

Ved inn- og utreise skal man utfylle en tolldeklarasjon som gjennomgås i toll. Vær nøye med utfyllingen, og husk å angi nøyaktig det medbrakte beløpet i rubrikken for valuta. Du kan bli bedt om å vise frem kontantbeholdningen din, og det kan skape problemer hvis tollerne finner avvik mellom faktisk og angitt beløp. I de senere årene er tolldeklarasjonen dog blitt mer avslappet, og kanskje utelates den helt.

### Ankomst

Ved ankomsten til Manas Lufthavn i Bisjkek samles alle reisedeltakerne. Hvis reiselederen ikke er med gruppen er det viktig at alle deltakerne passer på at hele gruppen er samlet. Deretter fortsetter gruppen mot utgangen.

### Tidsforskjell

Tidsforskjellen mellom Norge og Kirgisistan avhenger av om Norge har sommer- eller vintertid.

Sommertid + 4 timer

Vintertid + 5 timer

### Transport

Bussene i Kirgisistan har ikke helt samme standard som vi er vant til fra Europa. Vi har naturligvis valgt den beste kategorien med aircondition hvor det er mulig.

### Prisnivå

Prisnivået i Kirgisistan er lavere enn i Norge, særlig på mat og drikkevarer. På en rundreise med hjelpensjon får du ikke bruk for de store beløpene. De fleste bruker

lommepenger på øl, vin eller hjemmebrent på restauranter (mineralvann og te/kaffe er som oftest inkludert i prisen) og på suvenirer, snacks o.l. Det er vår erfaring at man kan klare seg for 100-125 kr per dag, men hvis du planlegger å kjøpe med deg ting hjem bør du ta med et større beløp. Beregn i tillegg ca. 250 kr per person til driks til lokalguider og sjåførere.

### Driks

Der er fortsatt ingen stor turisme i Kirgisistan, og driks er ikke særlig utbredt. Unntaket er besøk på restauranter i de større byene som Bisjkek og Karakol. Dessuten vil lokalguidene og sjåførene vi benytter underveis sette pris på et lite beløp (se vår anbefaling i programmet for reisen din). Hvis du ønsker å handle med eller gi en liten gave til noen av nomadene er det en god idé å ta med en ekstra lommelykt, kosmetikkprøver (fuktighetskrem er en populær gave) eller lignende.

### Valuta og kredittkort

I Kirgisistan brukes valutaen som (KGS): 1 som (S) er inndelt i 100 tyynn (t). Sedlene kommer i 1-, 5-, 10-, 20-, 50-, 100-, 200-, 500-, 1.000- og 5.000-sedler, og mynter finnes i 1, 10 og 50 tyynn. Kursen følger den russiske rubelen og endres konstant.

Det er lettest å veksle til kirgisisk som i Kirgisistan. Det kan du gjøre på lokale vekslingskontorer i Bisjkek og Karakol. Norsk valuta kan ikke veksles, så ta med kontant valuta i euro (gjørne sedler på 50 og 100 euro) eller amerikansk dollar (sedler på 20 og 50 USD). Prøv å ta med så nye og intakte sedler som mulig. Det kan være vanskelig å veksle gamle og slitte sedler.

Omtrentlig kurs per mai 2016:

1 NOK = 8,5 KGS

100 KGS = 12 NOK

Kredittkort som Diners, MasterCard, Visa og lignende kan benyttes svært få steder, og det er derfor vår absolutte anbefaling at du tar med kontanter i euro eller dollar. Du kan ikke betale med reisesjekk.

### Elektrisitet

Kirgisistan har stikkontakter og strømkilder som i Norge, så det er ikke nødvendig å ta med en adapter.

### Telefon og internett

Den internasjonale landskoden for Kirgisistan er +996. Mobiltelefoner kan brukes flere og flere steder, men det er områder i Kirgisistan som ikke har dekning. Det kan være dyrt å bruke mobiltelefon til å ringe fra eller motta oppringninger til Kirgisistan, sende sms og bruke datatrafikk - sjekk evt. med teleselskapet ditt om dekning og priser for telefoni i Kirgisistan.

I større byer som Karakol og Bisjkek er det internettkaféer, og i større varehus er det adgang til dataer med internettforbindelse mot betaling.

### Drikkevann og hygiene

Hoteller, gjestehus og større restauranter har vestlige toalettforhold. På offentlige toaletter og ute på landet kan man komme ut for mer primitive forhold som såkalte pedaltoaletter og manglende toalettpapir. Og ved overnatting i jurter ved for eksempel Son-Kul-sjøen må man nøye seg med primitive utedoer, akkurat som nomadene selv gjør. Ha derfor alltid med deg toalettpapir eller en pakke våtservietter og evt. hånddesinfeksjonsgel (fås bl.a. på norske apoteker) - så blir behovet for vann ikke så påtrengende.

Springvannet i Kirgisistan kan drikkes, men i Bisjkek kan det smake av klor. Derfor kan det være en god idé å kjøpe litt vann på flyplassen. Ute på landet kommer vannet direkte fra fjellene og smaker utmerket.

### Takt og tone

Kirgiserne er snille og vennlige og har sjelden noe imot å bli fotografert. Husk likevel å spørre om lov før du tar bilde av folk. Man bør ikke fotografere politi eller militærpersonell, og heller ikke politi- eller militærposter.

Kirgiserne er muslimer, men ikke veldig religiøse, og du kan bruke samme slags klær som du bruker hjemme. Unntaket er ved besøk i moskéer og russisk-ortodokse kirker, hvor man ikke bør bruke shorts eller ermeløse bluser.

Som i de fleste andre land finnes det gatebarn og tiggere i Kirgisistan. Hvis du vil hjelpe gatebarna er det best å donere penger til en nødhjelpsorganisasjon som står bak prosjekter til gavn for gatebarna. Ikke alle barn som henvender seg til deg gjør det for å tigge - ofte vil de bare øve seg på å snakke engelsk. Det finnes også en del eldre mennesker som henvender seg med fremstrakt hånd. Mange kirgisere gir dem litt mynter (tilsvarende ca. 10 øre), og du kan følge deres eksempel hvis du har lyst.

### Røyking

Det er røykeforbud under all fly-, tog- og busstransport. Røyking er tillatt og veldig vanlig på restauranter og kaféer - og i det offentlige rom generelt.

# Pass og visum Kirgisistan

## **Les om pass og visum i forbindelse med reiser til Kirgisistan her.**

Passet ditt skal være gyldig i minst seks måneder fra hjemreisedatoen fra Kirgisistan. Norske og øvrige skandinaviske statsborgere trenger ikke visum til Kirgisistan. Men vi ber deg om å sende oss en kopi av fotosiden i passet ditt, så vi kan sikre oss at navnet på flybilletten er identisk med navnet i passet.

Hvis du ikke er statsborger i et skandinavisk land skal du undersøke hvilke regler som gjelder for deg. Det er ditt ansvar å sørge for at du har med deg de riktige reisedokumentene når du møter opp på flyplassen.

# Vaksinasjoner Kirgisistan

## Her kan du lese om vaksinasjoner i forbindelse med reiser til Kirgisistan.

Krav og anbefalinger vedrørende vaksinasjon endres løpende, derfor anbefaler vi at du kontakter din egen lege eller nærmeste vaksinasjonssentral for detaljert informasjon vedrørende nødvendige vaksiner.

### **Gul feber**

Gul feber-vaksinasjonssertifikat kreves av reisende som kommer fra et gul feber-område. Tidligere måtte en vaksine mot gul feber fornyes hvert 10. år. Det er forandret nå, så en vaksine gjør deg immun mot gul feber hele livet. Det kan forekomme at myndighetene i enkelte land ikke er klar over denne endringen, og derfor allikevel vil kreve en fornyelse hvis vaksinen er mer enn 10 år gammel.

### **Malaria**

Det er malaria i Kirgisistan, men i svært begrenset omfang, og kun godartet. Det er ikke nødvendig å ta forebyggende malariamedisin, men det anbefales at man beskytter seg mot myggstikk etter mørkets frembrudd.

# Klima og vær Kirgisistan

Her kan du lese om klimaet i Kirgisistan. Se også gjennomsnittstemperaturer og vær for Bisjkek.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DES
<b>Bisjkek</b>												
Dagstemperatur	3	3	10	18	23	28	31	30	25	17	10	5
Nattemperatur	-9	-7	0	6	11	15	18	16	11	5	-1	-5
Nedbør (mm)	26	31	47	76	64	35	19	12	17	43	44	28

Kilde: World Weather Information Service

Klimaet i Kirgisistan veksler veldig alt etter hvor i landet du befinnder deg. Fjellområdene har typisk fastlandsklima med kalde vintre og varme somre, og er kjent for veldig skiftende vær. I Nord-Kirgisistan ved foten av Tian Shan-fjellene er klimaet temperert med temperaturer på omkring 3 grader i januar og 25-30 grader i juli. Den vestlige delen av landet ved grensen til Usbekistan og Ferganabassenget har subtropisk klima med opp til 40 grader om sommeren.