



# Albatros

Reis med hjerte, hjerne og holdning



Verdt å vite om  
**Turkmenistan**


# Fakta om Turkmenistan

 Innbyggere  
5,5 mill.

 Hovedstad  
Asjkhabad

 Språk  
Turkmensk og russisk

 Religion  
Muslimer, primært sunni-retningen

 Valuta  
Manat (TMM)

 Areal  
488 100 km<sup>2</sup>

Nedenfor kan du lese en rekke praktiske opplysninger i forbindelse med reiser til Turkmenistan.

## Tidsforskjell

Tidsforskjellen mellom Norge og Turkmenistan varierer etter vår sommer- og vintertid.

Sommertid + 3 timer

Vintertid + 4 timer

## Transport i Turkmenistan

### Buss

Busser i Turkmenistan har ikke samme standard som i Norge. Vi har naturligvis valgt den beste kategorien med klimaanlegg der det er mulig.

### Fly

På våre rundreiser i Turkmenistan flyr vi ofte de lengre strekningene med innenriksfly. I disse tilfellene vil reiselederen orientere om de praktiske forholdene.

### Prisnivå

Turkmenistan har en av verdens største ressurser av olje og gass, og det har ført til at landet gjennom de seneste årene har opplevd en markant utvikling. Især i hovedstaden fremstår Turkmenistan i dag som et svært moderne land, mens det ute på landet fremdeles er et stykke igjen å gå.

Prisnivået ligger likevel fremdeles under hjemlige standarder, og prisene er absolutt rimelige. Et godt måltid kan fås for under 125 NOK.

### Valuta og kredittkort

Turkmenistans valuta er manat (TMM). Hvis du vil ta ut penger via kredittkort, er det kun mulig i Asjkhabad. Det beste er å ta med kontanter – amerikanske dollar eller euro – og veksle dem på destinasjonen. Reiselederen vil være behjelpelig. VISA og MasterCard kan brukes på

de større hotellene og på finere restauranter i hovedstaden.

### Drikkepenger

På mange hoteller, restauranter og kafeer vil det ofte bli lagt 10–15 % i service på regningen. Dette vil fremgå av regningen. Er service tatt med på regningen, behøver man ikke gi ytterligere drikkepenger.

### Elektrisitet

Turkmenistan har 200 volt, som Norge. Stikkontakter kan variere mye, så ta for sikkerhets skyld med et adaptersett som har flere typer.

### Telefon og internett

Den internasjonale landkoden for Turkmenistan er +993. Det er dyrt å ringe hjem fra Turkmenistan, så sjekk evt. med mobilselskapet ditt om dekning og priser for samtaler til og fra Turkmenistan. Wifi er sparsomt – og internettet generelt ustabil. På mange hoteller er det mulig å få internettforbindelse, men forbindelsen er upålitelig.

### Drikkevann og hygiene

Hoteller og større restauranter har moderne/vestlige toalettforhold. Ute i byen kan man imidlertid komme ut for såkalte pedaltoiletter og manglende toalettpapir. Standarden på offentlige toaletter og i landområder kan også forekomme primitiv. Ta selv med toalettpapir eller en pakke våtservietter, og evt. hånddesinfeksjons-gel (fås bl.a. på apoteker). Da er behovet for vann ikke så påtrengende. Du bør ikke drikke vann fra kranen; kjøp i stedet vann på flaske.

### Røykning

Det er forbudt å røyke ute i det offentlige rom, men det

er tillatt å røyke innendørs i restauranter og på hoteller.

### **Takt og tone**

Du må ikke ta bilder av offentlige bygninger, noe det

lokale politiet tar ganske alvorlig. Spør om tillatelse hvis du er i tvil. Det gjelder spesielle regler i forbindelse med besøk i templer og moskeer. Man har tildekkede armer og ben, og man tar skoene av før man går inn.

# Pass og visum til Turkmenistan

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

Visum er obligatorisk ved innreise til Turkmenistan og rekvireres ved ankomsten i Asjkhabad. Prisen kan variere fra 100 til 120 USD, som du skal ta med i kontanter, siden avregningen skjer kontant.

Du bes sende en tydelig fargekopi av passet ditt (siden med personopplysninger), et passfoto og et utfylt visumskjema til Albatros snarest mulig – og senest 40 dager før avreise. Visumskjemaet blir sendt til deg når du har bestilt reisen. Bemerk vennligst også at passet ditt skal være gyldig i minst 6 måneder utover oppholdets varighet, og det skal være minst 2 blanke sider i passet.

# Vaksinasjon Turkmenistan

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

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.

### **Malaria**

Det kan være malaria i Turkmenistan, men bare i begrenset omfang, og kun en godartet malaria. Det er ikke behov for forebyggende malariamedisin, men det anbefales at man beskytter sig mot myggstikk etter mørkets frembrudd.

### **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.

# Klima og vær i Turkmenistan

Her kan du lese om Turkmenistans klima og været i hovedstaden, Asjkhabad.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DES
<b>Asjkhabad</b>												
Dagtemperatur	7	10	16	24	30	36	38	37	32	23	17	10
Nattemperatur	-2	0	5	11	16	21	23	21	15	9	5	1
Nedbør (mm)	9	8	11	10	7	2	1	1	2	5	6	8

Kilde: yr.no

Klimaet i Turkmenistan er utpreget innlandsklima med lange og hete somre og kalde vintre. Nedbøren er ekstremt liten, og det meste av landet er dekket av ørken.