



FAKTA OM NEPAL

BEFOLKNING

30 millioner indbyggere (estimeret november 2018)

AREAL

147.000 kvadratkilometer (ca. 3 gange så stort som Danmark)

STYREFORM

Indtil 2008 var Nepal et kongedømme dog med folkevalgt regering fra 1990, hvor landet blev et konstitutionelt monarki, som i mange andre lande. Fra 1996 til 2006 var Nepal præget af stor uro og nærmest borgerkrigs-lignende tilstande, og i 2008 blev monarkiet afskaffet og Nepal blev til en demokratisk republik. I 2001 var kongen og dronningen blevet skudt af kronprinsen og den yngre bror var herefter indsat som konge indtil 2008. Der har været politisk uro i Nepal efter demokratiet blev indført, men nu er der fredeligt og roligt og mange nepalesere har tro på fremtiden. Det store jordskælv, som ramte Nepal hårdt i 2015 og kostede omkring 10.000 mennesker livet og gjorde mange flere hjemløse, har gjort stor skade på bl.a. infrastruktur og energiforsyning, hvilket også har givet udfordringer for regeringen.

VALUTA OG PENGE

Møntfoden i Nepal hedder rupee. 1000 rupee er ca. 56 kroner (november 2018). Du kan veksle kontanter i større byer, men du kan også hæve kontanter i hæveautomater (ATM), som er i alle større byer i Nepal. Det koster et gebyr til din bank, som du kan få oplyst, hvis du henvender dig til banken. I de større byer, kan du ofte betale med kreditkort (Visa, Master, American Express og Diners). Husk at have rupees i kontanter med, hvis du skal på trekking. Når du kommer op i højderne eller til små landsbyer, er der ikke mulighed for at veksle eller hæve rupees. Skal du veksle rupees tilbage til dollars inden du rejser ud af Nepal, skal du gemme kvitteringen, du fik, da du vekslede til rupees.

TRANSPORT

Nepal regnes som et af de billigste lande i verden at være turist i og transporter er ikke dyre. På alle vores rejser er der transporter inkluderet i enten minibus eller firehjulstrækker, hvor vejene er for ufremkommelige. Og det er de mange steder...vejene i Nepal har altid været dårlige og efter jordskælvet i 2015 er der mange veje, som er blevet endnu dårligere. Der arbejdes på at udvide veje mange steder, og der er håb om, at de bliver bedre inden længe. Rejser du på egen hånd i Nepal kan du også tage lokale busser mellem byerne. Fordi mange steder er svære at køre til, er der mange lokale flyselskaber, som flyver mellem de større byer. Men også til mindre byer i bjergene, hvor de udgør en vigtig livline for beboere og turister, er der flyvninger. Det er ikke flyselskaber i samme standard som i Europa og de er ofte meget små. Det er ikke dyrt at flyve, men selvfølgelig dyrere end bustransport.

MAD

Maden i Nepal er meget påvirket af landene omkring – ikke mindste Indien. Du finder karryretter alle vegne og selvfølgelig ris, men også bønner og linser i stor stil. Alle vegne støder du på national retten dal bhat, som er en slags suppe lavet på linser, som serveres i en lille skål, sammen med en tallerken med ris og så er der små retter anrettet rundt om ris. Det kan være en karry med kylling eller vegetarisk med kartofler eller bønner, lidt pickles, lidt grøntsager og måske roti (brød). Alle steder laver sin version af dal bhat og på trekking ture, kan du få det til både frokost og aftensmad. Det smager godt og bliver hurtigt en del af dagene på trekking.

I de store byer er udvalget større og mere varieret og her kan du også få vestlig mad. Når du er højt oppe er der flere tehuse, som ikke serverer kød og da der ikke kan gro ris så højt, så kan den være erstattet af gryn eller forskellige ting lavet af korn eller majs.

På hotellerne i de store byer er der helt almindelig morgenmadsbuffet, og er du på trekking, kan du vælge mellem lokalt brød med honning eller marmelade, æg og kartofler, pandekager eller havregrød med sukker og honning. Når du vandrer er det vigtigt, at du får kulhydrater nok til de mange kilometer op og ned.

DRIKKEVARER

Du skal ikke drikke vandet fra vandhanen i Nepal, men der sælges vand på flaske stort set alle steder. Selv når du trekker er der ofte vandflasker til salg – og de er altså blevet båret op til tehusene og landsbyerne. I de øverste tehuse er der

filtreret vand, som er ganske rent og godt at fylde på flaskerne om morgenen. Der er selvfølgelig alle former for te i Nepal. Sort og grøn te, men også ingefærte og diverse urteteer. Kaffe er også mange steder – det er ofte "instant" kaffe, altså frysetørret kaffe, som røres op i kogende vand. Der dyrkes god kaffe i Nepal. Der er glimrende lokal øl, som kan købes alle vegne. Selv på tehusene højt oppe er der øl og selvfølgelig de kendte sodavandsmærker, som i resten af verden. I de store byer kan du købe importeret vin til ganske fornuftige priser.

PAS OG VISUM

Du skal have visum for at rejse ind i Nepal. Det kan du søge inden afrejsen på Den Nepalesiske Ambassade i København, men du kan også få det ved indrejsen i lufthavnen i Kathmandu. Begge dele er helt ukomplicerede, men der kan være kø i lufthavnen, så det kan være en ide at få lavet visum hjemmefra. Du kan læse mere om regler og de forskellige visumformer her:

<https://dk.nepalembassy.gov.np/visa/>

VACCINATIONER OG SYGDOM

Der er ingen vaccinationer krævet for at rejse ind i Nepal. Det anbefales dog at have en vaccination mod smitsom leverbetændelse og en gyldig stivkrampevaccination, og ved længere rejser anbefales flere vaccinationer. Vi anbefaler du tager kontakt til egen læge eller Lægernes Vaccinationscenter (<http://www.sikkerrejse.dk/vaccinations/nepal/>)

Det gule sygesikringskort gælder ikke for rejser til Thailand, så det anbefales, at du tegner en rejseforsikring. Vi sælger Gouda Rejseforsikring og hjælper dig gerne med et godt tilbud.

TOLDREGLER

Du kan medbringe 200 cigaretter og 1 liter spiritus eller 2 liter hedvin pr. voksen. Du må under ingen omstændigheder indføre narkotika eller euforiserende stoffer.

Du skal selv checke opdaterede toldregler inden indrejsen i Nepal.

KLIMA

Der er 4 årstider i Nepal. Forår fra marts til maj, hvor det bliver varmere og med kun få regnbyger, sommer fra juni til august, hvor det er varmest, men også med meget regn, efterår fra september til november, hvor temperaturen stadig er fin og med meget lidt regn og med høj sigtbarhed og klar luft. Og så er der vinteren fra december til februar, hvor det kan blive rigtigt koldt.

De præcise temperaturer afhænger meget af, hvor i Nepal, du er. Ikke mindst har højden stor indflydelse på vejret. De bedste måneder til trekking er i efteråret fra september til november, men også foråret fra marts til maj er godt til trekking, selv om luften ikke er helt så klar. Til gengæld er det i foråret, at rododendronerne blomstrer.

Skal du på trekking skal du være forberedt på kolde nætter jo højere, du kommer op. Det kan vi fortælle dig mere om.

SHOPPING

Du kan købe mange fine lokalt fremstillede ting med hjem fra din rejse i Nepal. Der er mange dygtige håndværkere, som fremstiller f.eks. Thangka-malerier, som er religiøse motiver malet på stof, syngeskåle, som giver fin lyd og beroligende vibrationer, tørklæder i pashmina-uld og meget andet håndværk. Skal du på trekking, og mangler det sidste udstyr, er der mange butikker som sælger jakker, bukser, handsker, huer og meget andet. Priserne er lave, men du skal nok ikke regne med, at det hele er ægte...

KULTUR, RELIGION OG TRADITION

Langt den største del af befolkningen er hinduer (omkring 80%) og så er der ca. 10% buddhister som den næststørste religion. Resten er muslimer, kristne og etniske religioner. Religionerne lever fint mellem hinanden og de mange festivaler, som Nepal er kendt for, fejres af alle uanset religion. Buddha er født i Nepal (i Lumbini) så Nepal har en speciel betydning for buddhister verden over.