

## Galapagos och Amazonas

13 – 27 november 2019



### Praktiska tips

#### **Klimat**

Amazonas: Varmt, ca 25-30 grader med mycket hög luftfuktighet, torrare period oktober-december.

Anderna: Ofta fyra årstider på samma dag året runt: Stark sol, någon regnskur och ibland hagel eller snö (på höga höjder). 13-22 grader på dagen. Natttid på högre höjder kan dock temperaturen sjunka till noll grader.

Galapagos: juli – december torrare och svalare period med ca 20-26 grader i luften och 18-23 grader i vattnet, liten risk för regn. December - juni, varmare och mer nederbörd. Temperatur i luften 25-32 grader och i vattnet 21-25 grader.

#### **Tidsskillnad**

Ecuador fastland – 5 timmar från GMT (– 6 timmar från Sverige under vintertid).

Galapagosöarna – 6 timmar från GMT (- 7 timmar från Sverige under vintertid).

# Världens Resor

## **Språk**

Officiellt språk är spanska. Quichua talas av en stor del av befolkningen främst i Anderna och i delar av Amazonas (inkaspråket som i Peru är lite annorlunda och där heter quechua). I Amazonas och på Stilla Havskusten finns även flera andra språk som talas av ursprungsinvånare. Engelska är det förhållandevis få som talar. Våra lokala guider i Amazonas och på båten talar engelska.

## **EI**

110 volt mestadels men 120 volt ska även fungera på båtkryssningen. Det är 60 Hz.



*Amerikanska platta tvåplugguttag*

Adapter behövs och finns bla att köpa på Clas Ohlsson.

## **Valuta, växling, priser**

I Ecuador gäller vanliga amerikanska dollar (USD). Dock har man speciella mynt (centavos), där 100 centavos blir 1 USD och dessa kan man inte använda i USA utan bara i Ecuador. Rekommenderat är att ta med ett eller två kontokort och dollar i kontanter. I Quito finns möjlighet att ta ut pengar i bankomat med VISA eller Mastercard. Dessa betalkort är även gångbara på större restauranger och affärer. American Express är inte lika accepterat.

Växla till er låga valörer i USD, alltså inte sedlarna 50 USD och 100 USD då mindre näringsidkare ibland har en alltför liten växlingskassa.

1 USD = 9.7 sek (2019-09-10)

Bankernas öppettider: Mån-fre 09.30-17.00. Lördagar 09.00-13.00 (gäller inte överallt)

Ecuador är billigare än Sverige, hur mycket varierar dock på var och vad man väljer att handla. En lunch kostar ca 40–100 kr och middag ca 90–250 kr. Att åka buss i städerna kostar ca 5–10 kronor. Taxibilarna har taxameter och tar endast emot kontanter.

**OBS!** Nationalparksavgift till Galapagos kostar USD 100 och betalas kontant på Galapagos flygplats (ev. går det att betala med kort men utgå inte från det). Det finns även ett inresetillstånd till Galapagosöarna som kostar 20 USD som ni betalar kontakt på plats. Tänk på att ha dessa pengar kontant.

# Världens Resor

*Ett riktmärke kan vara ca USD 600 för att täcka de måltider som ej ingår, dryck, dricks, nationalparksavgift och övriga egna utgifter. Sen finns det vackert hantverk mm för den som är intresserad...*

## **Dricks**

På större restauranger och hotell lägger de på 12% moms samt 10% serviceavgift på notan. De som arbetar med serviceyrken och speciellt i turistnäringen förväntar sig dricks, dock skall dricks naturligtvis endast betalas om man är nöjd med servicen. Taxiförare förväntar sig inte dricks men tar gärna emot det.

Guider samt personal ombord på kryssningsbåten på Galapagosöarna och på lodgen i Amazonas förväntar sig dricks. Det är kutym att ge sådant till personer inom turismnäringen i Ecuador. Ofta talar personalen själva om vad som "förväntas" att vi som gäster skall betala. För oss europeiska resenärer (till skillnad från nordamerikaner) kan detta både kännas märkligt och lite obekvämt. Vi tycker det är viktigt att vi som besökare betalar rimligt med dricks varken för mycket eller för lite samt att det fördelas mellan personalen. Ett riktmärke kan vara ca USD 20 per dag och resenär för dagarna i Amazonas och på Galapagos. Ett sätt brukar vara att gruppen samlar ihop dricks i slutet av kryssningen och fördelar mellan guide och övrig personal. På lodgen i Amazonas brukar man samla ihop eller ge var för sig till guiden samt lägga i en dricksbox till övrig personal. Er färdledare kan vara er till hjälp med detta. Världens Resor betalar dricks till chaufförer och övriga guider på höglandet.

## **Fotografera**

Fotograferar du med digitalkamera kan det vara bra att du tar med extra batteri och minneskort då det inte alltid fungerar att ladda ute i Amazonas och på båten (oftast fungerar det och på hotellet i Quito går det ju bra men tänk på att ta med adapter, se information om el).

Tänk på att alltid ha ett ödmjukt förhållningssätt när du reser, detta gäller i högsta grad när du är ute och fotograferar. Vill du fotografera människor är det absolut nödvändigt att fråga först.

## **Telefoni och internet**

Om ni väljer att inte ta med er egen mobiltelefon under resan går det att ringa från Ecuador från post-/telefonkontor, större hotell eller någon av de många internetcaféer där det går att ringa inrikes- och utrikessamtal eller ringa via Skype. Mobilnätet är inte helt utbyggt på landsbygden/regnskogen i Ecuador. På vissa områden på Galapagos fungerar flera svenska mobiltelefoner men för att veta exakt vad som gäller ditt abonnemang är det bästa att pratat med din operatör. Det är ofta väldigt kostsamt att ta emot samt att ringa samtal från svenska mobiler men däremot inte så kostsamt att skicka SMS. Kontakta er operatör i Sverige för att

# Världens Resor

fråga om aktuella priser. På det flesta hotell vi bor på finns wifi (inte alltid gratis dock) samt att det i Quito finns flera internetcaféer i området där vi bor. I regnskogen och ute på Galapagos kan du inte räkna med uppkoppling.

## Mat och vatten

I Anderna äter man mycket majs, ris, plátano (kokbanan) och kyckling, kött eller till och med ibland marsvin. Det sistnämnda är festmat men som inte är så vanlig i städer. På restauranger i Quito går det att hitta både lokala rätter men även internationellt kök. I Amazonas och på kusten äts mycket plátano. Det är större bananer och de kokas eller steks när de är gröna och har då en matigare smak eller kokas gula då de smakar mer som bananer. I Amazonas är även casava/yucca basföda samt för de som inte bor i städer vad man för dagen har fiskat eller jagat. På lodgen får man dock en varierad och god kost med tex mkt färsk frukt tillagat av duktiga kokkar. Vid kusten finns det naturligt mycket fisk och skaldjur. Ceviche är en härlig, kall marinerad rätt med skaldjur eller fisk och mycket lime. I hela landet finns ett stort utbud av frukt. Under vår kryssning finns det kock ombord som lagar god och varierad mat.

Bästa sättet att undvika magsjuka är att strunta i folktomma turistrestauranger där maten kanske stått länge eller åkt ut och in ur köket några dagar.

Drick inte vatten ur kran utan endast buteljerad dricka.

## Höjden

En del personer känner av höjden när man landar i Quito (2800 m ö h) och vid resa och vandringar i Anderna. Andfåddhet, trötthet, huvudvärk och illamående är symptom på lättare höjdsjuka. Lyssna på kroppens signaler och ta det lugnt, ät och drick regelbundet samt undvik alkohol vid problem med höjden. Undvik gärna fet mat då kroppen har svårare med matsmältningen vid hög höjd. Det är högst ovanligt med värre symptom på denna höjd.

## Transporter

Vid alla transfers och på höglandet färdas med egen buss. Vi kommer även att färdas med en mindre båt för att komma till vår Amazonas lodge. Vi flyger även inrikes följande sträckor:

- Quito – Coca (Amazonas) – Quito
- Quito – San Cristobal (Galapagos) – Guayaquil

## Logi

På höglandet bor vi i dubbelrum eller enkelrum med egen dusch och toalett. I Amazonas bor vi på en eko-lodge, dubbel -eller enkelrum i stugor med eget badrum. På Galapagosöarna bor

# Världens Resor



vi ombord på kryssningsbåt i dubbelhytter där varje hytt har egen dusch och toalett. På kryssningen går det inte att förboka enkelhytt.

## **Säkerhet**

Förvara alltid pengar och värdehandlingar innanför kläderna i ett penningbälte. Ta med dig kopia på passets viktiga sidor, försäkringsnummer etcetera och förvara detta på annat ställe i packningen. På flygplatser, marknader, busstationer och vid turistattraktioner där det samlas mycket människor finns det alltid risk för ficktjuvar så tänk på var du har dina värdesaker.

Var försiktig med trafiken i framförallt städerna. Tänk på att bilar inte stannar vid övergångsställen som inte har trafikljus.

## **Vaccination**

*Kontakta din vaccinationscentral för de rekommendationer som gäller just din resa. Nya råd och rön kan gälla! Tänk på att skydda er mot myggbett i Amazonas under framförallt skymning och gryning.*

Det här är vår bedömning men varje person ansvarar för sin egen hälsa:

Du bör ha skydd mot polio (utrotat från Latinamerika och snart i hela världen men den ska ingå i varje persons grundskydd), difteri och stelkramp samt profylax mot gulsot (havrix eller twinrix).

Malariaprofylax rekommenderas ofta vid vistelse i Amazonas. Malariarisken har dock minskat mycket i Ecuador och i regionen som helhet.

2017 rapporterades 3 fall av gula febern. Ingen av dessa i det område vi kommer att vara på under vår Amazonas vistelse. Ecuador kräver inte att vaccin mot gula febern tas. Det är frivilligt.

Tänk på att ta med bra myggmedel eller köp på plats. Välj gärna ett medel som man kan spruta ovanpå kläder. På morgonen och vid skymning är mygg och knott som mest aktiva samt i skugga.

## **Pass och Visum**

Ditt pass skall vara giltigt minst sex månader efter avslutad resa. Visum krävs inte för svenska medborgare vid vistelse upp till tre månader.

# Världens Resor

I Ecuador behöver man er passkopia för att skriva ut flygbiljetter till Galapagos mm. Vänligen ta ett foto/scanna och mejla till mig alternativt ta kopia och posta. **Jag behöver dem senast den 26 september.**

Mejl: [pernilla@varldensresor.se](mailto:pernilla@varldensresor.se)

Adress: Världens Resor, att Pernilla Palacios, Tegnergatan 8, 113 58 Stockholm.

## Försäkringar

Se alltid till att ha en fullgod försäkring innan du reser iväg. Vanligtvis innefattar en vanlig hemförsäkring visst skydd för resor utanför Sverige i upp till 45 dagar. För ett fullgott skydd kan du behöva en kompletterande reseförsäkring. Det finns många fördelar med en reseförsäkring om oturen skulle vara framme. Genom oss kan du köpa reseförsäkring hos Gouda, se bifogad information. Grundpris är 171 kr plus 34 – 39 kr/dag.

Prisexempel för heltäckande kompletterande reseförsäkring 15 dagar som inkluderar både egendomsskydd (bagage du har med dig på resan eller inhandlar) samt semestergaranti (ekonomisk ersättning för förlorade semesterdagar) 795 kr (egendomsskydd 159 kr och semestergaranti 398 kr går att välja bort).

Kontakta oss om du har frågor så hjälper vi dig att hitta den försäkring som är bäst för dig samt att beräkna vad en försäkring för din resa kostar.

Ha alltid med dig ditt försäkringsbevis samt telefonnummer till SOS International (+45 70105050) när du är ute på resa.

*Sedan juli 2018 ska man kunna visa upp sin Internationella reseförsäkring vid ankomst till Ecuador om detta efterfrågas. Se därför till att ha med er detta och lägg i handbagaget.*

## Hållbarhet

Vi värnar varmt om våra resmål och den natur vi alla är beroende av. Det kan man göra på många sätt. För vår del börjar det redan då vi planerar våra resor här hemma. Val av platser som vi besöker, transporter, vilket boende man har, och inte minst, val av lokala samarbetspartners. Vi vill ta ansvar för att vår verksamhet inte försämrar för kommande generationer att få uppleva en fantastisk natur och levande kulturer.

## Vi klimatkompenserar

Vi klimatkompenserar för hela CO<sub>2</sub>-utsläppet för din flygresor från och till Sverige. Det som genererar mest utsläpp per resenär är flygandet. Som researrangör känns det naturligt att lyfta denna fråga och börja ta ansvar. Från och med januari 2018 klimatkompenserar vi för alla resenärers långflyg. Siffror på CO<sub>2</sub> utsläpp och motsvarande investeringar kommer kvartalsvis presenteras på webben: [www.varldensresor.se/hallbarhet](http://www.varldensresor.se/hallbarhet)

# Världens Resor



## **Vad är klimatkompensation**

Klimatkompensation innebär att pengar går till investeringar i exempelvis trädplantering och nybyggnation av förnybar energi, som sol- och vindkraft. På så sätt undviks ytterligare utsläpp av växthusgaser vid energiproduktion och utsläpp som finns tas upp av växande vegetation och sänker halterna av främst koldioxid i atmosfären. Som resenär med Världens Resor bidrar du till denna utveckling.

## **Så här hänger allt ihop**

Varje flygresa genererar ett koldioxidutsläpp. Hur mycket som släpps ut beror på flygsträcka, bränsle, flygbolag samt hur många personer som sitter på flyget. Det finns ett antal olika beräkningsverktyg för detta och i slutändan kommer man fram till ett mått som mäts i ton koldioxid/resenär. Med detta som grund återinvesterar vi i certifierade klimatprojekt som är prissatta med x antal kronor/ton.

## **South Pole - vår samarbetspartner**

Vi samarbetar och klimatkompenserar genom South Pole, som har genomfört klimatanalyser åt drygt 150 organisationer i olika branscher och har utvecklat flertalet beräkningsverktyg. De har utvecklat och implementerat mer än 270 klimatkompensationsprojekt och därmed skapat tiotusentals arbetstillfällen i utvecklingsländer, förbättrade levnads- och arbetsvillkor, samt ekonomiska vinster för företag och samhällen.

## **Dessa projekt investerar vi i**

Återplantering i Colombia. Certifierat som ett Gold standard projekt.

Bevarande av skog i Zimbabwe. Certifierat som ett VCS-CCBS projekt.

Vattenprojekt i Vietnam. Certifierat som ett Gold standard projekt.

Läs om South Pole, projekten och certifieringen på [www.varldensresor.se/hallbarhet](http://www.varldensresor.se/hallbarhet)

## **På just den här resan:**

- Nationalparkernas inträdesavgift går till att bevara natur och djurliv i både Amazonas och på Galapagos.
- Vi har valt att bo på den enda regnskogslodgen i Ecuador som till 100% ägs av ursprungsbefolkningen.

# Världens Resor

## **Bagage**

Tänk på att packa det nödvändigaste i handbagaget som t ex dina mediciner samt ett byte. Vid eventuell bagageförsening är det vissa saker som är svårare att få tag på än andra. Vid en eventuell försening av ditt bagage skall detta anmälas till flygbolagets disk på den flygplats du anländer till, se till att du får ett kvitto på anmälan.

*Sedan juli 2018 ska man kunna visa upp sin Internationella reseförsäkring vid ankomst till Ecuador om detta efterfrågas. Se därför till att ha med er detta och lägg i handbagaget.*

Du kan packa ditt bagage i en resväska eller ryggsäck/bag, det som känns bäst för dig. Under resan färdas vi med olika transportmedel och ibland kan det vara dåliga/dammiga vägar. Ditt bagage kommer att transporteras på olika sätt i bagageutrymmen på bil/jeep/buss/båt. Välj en ööm väska då slitage kan förekomma vid hanteringen.

En mindre dagsryggsäck kommer att vara nödvändig när vi gör våra dagliga utflykter. Denna dagsryggsäcken kan med fördel användas som handbagage.

När vi besöker Amazonas kan det finnas möjlighet att eventuellt lämna kvar lite bagage i Quito hos vår samarbetspartner. I sådana fall får du detta bagage åter när vi är på höglandet efter vistelsen i Amazonas. Hör med din färdledare om detta.

För resan till Galapagos tar du med allt ditt bagage.

## **Bagagevikt**

Vi flyger med KLM på de Internationella sträckorna. Bagagevikten är 23 kg per person plus handbagage om 12 kg per person. Handbagagets mått får inte överskrida 55 x 35 x 25 cm.

Maximal bagagevikt på inrikesflyget i Ecuador är 20 kg för incheckat bagage. Ett handbagage om 10 kg får tas med och handbagagets mått får inte överskrida 55 x 35 x 25 cm.

## **Packning**

På lodgen i Amazonas finns gummistövlar att låna i storlekar 35–45. Har du större fötter bör du ta med egna stövlar. På båten har vi cyklop och snorklar att låna. Är du intresserad av att snorkla mycket kan det dock vara idé att ta med egen utrustning då kvalitet på exemplar som vi hyr kan variera. Är du intresserad av att vara i vattnet länge kan det vara bra att hyra en våtdräkt, ca 300 kr för veckan eller köpa från Sverige (ex. som täcker bålen och ned till knäna, inte hela kroppen, det finns ganska billiga att köpa via nätet). Nedanstående lista är inte komplett utan skall ses som tips på sådant du bör ha med dig.



# Världens Resor



## *Kläder*

- Tunna långbyxor och skjortor som torkar lätt (nödvändigt i Amazonas)
- Blus, skjorta med långa ärmar (som skydd mot solen och mot insekter)
- Kjol, shorts, t-shirt, linne
- Hatt/keps som skydd mot solen är absolut nödvändigt
- Vandringskor/gymnastiskor
- Sandaler, gärna av vattentåligt material och en modell som sitter ordentligt fast på foten och har greppvänlig sula (vid landstigningar på Galapagos)
- Varm tröja, t ex fleece
- Vindjacka/regnjacka och/eller paraply
- Badkläder

## *Övrigt*

- ryggsäck för dagsutflykter
- kikare
- Solglasögon
- Ficklampa/pannlampa
- Litet hopfällbart paraply (I Ecuador kommer regnet ofta plötsligt och det kan vara bra att ha ett litet paraply till hands i ryggsäcken)
- cyklop och snorkel (ni får låna sådan utrustning på båten till de som vill men tycker du om att snorkla och har egen utrustning rekommenderar vi att du tar med denna)

## *Reseapotek*

- Sjösjukepiller eller sjösjukeplåster
- Det är viktigt att ta med öronproppar och pröva gärna ut dem före avresa. På mindre båtar av detta slag hörs ibland motorljud/generatorljud en del på natten.
- Solkräm med hög skyddsfaktor är absolut nödvändigt
- Huvudvärkstabletter och halstabletter
- Eventuella egna mediciner (receptbelagd medicin kräver läkarintyg)
- Plåster/gasbinda/desinfektionsmedel/Compeed eller tejp mot skavsår
- Medicin vid diarré (typ Immodium)
- Myggmedel (tex MYGGA)/ Lokalbedövningsmedel vid myggbett etc

# Världens Resor

## Litteraturtips

Nedanstående böcker är roliga att läsa och dessutom lätta att hänga med i även om man inte läst så mycket naturvetenskap tidigare. Den första boken är om Galapagos och en mycket bra artbok och finns t.ex. på Stenhusa bod på Öland, se gärna deras hemsida, [www.naturbokhandeln.se](http://www.naturbokhandeln.se)

**Birds, Mammals & Reptiles of the Galápagos Islands** – Andy Swash & Rob Still

**Den skapande evolutionen** – Torbjörn Fagerström (mycket rolig och relativt lättsmält)

**Den blinde urmakaren** – Richard Dawkins (jättekul!)

**Den själviska genen** – Richard Dawkins (viktig bok, men lite svårare)

**Flamingons leende** – Steven Jay Gould (ren njutning)

**Pandans tumme** – Steven Jay Gould (perfekt i hängmattan en sommarsöndag)

**Livet är underbart** – Steven Jay Gould (om massdödar, en riktig skräckis....)

**Den felmätta människan** – Steven Jay Gould (om människans tafatta försök att mäta intelligens)

**Den överflödige mannen** – Jeremy Cherfas (hm... men den slutar bra! Om fortplantningsteorier – mycket underhållande!)

**Så skapade människan livet** – Jeremy Cherfas (kul och intressant)

**Nature of selection** – Elliott Sober (något mer svårläst, men mycket intressant, inte minst beroende på att Sober är filosof!)

Och naturligtvis.... **Om arternas uppkomst** – Charles Darwin!

**Galapagos Wildlife a visitor's guide - Bradt** av David Horwell och Pete Oxford.

**Flowering plants of Galapagos** - Conley K. Mc Mullen

**The Birds of Ecuador** - Robert S. Ridgely. Finns som pocketversion.

I serien **Insight guides**, APA publications finns en bok om Ecuador. Den är på engelska och innehåller många fina bilder och övergripande information om landet.

I samma serie finns även titeln **Amazon Wildlife**.

Anders Rossing. **Ecuador - folk och fakta**: Ger en heltäckande bild av allt från landets historia och kultur till den nuvarande situationen för de många indianfolken. Utgiven 1996.

Luis Sepulveda. **Den gamle mannen som läste kärleksromaner**. En charmig liten roman om en man som bor djupt inne i Ecuadors regnskogar. Gavs ut på Månocket 1995, men är slut idag. Finns att köpa på engelska på bl a Adlibris.

# Världens Resor



Rolf Blomberg. **Vildar**. Rolf Blomberg skrev flera spännande reseskildringar från Sydamerika på 40 och 50-talet. Flera av dem om Ecuador. Vildar är en berättelse om aucaindianerna i Ecuador.

Allen Gerlach. **Indians, Oil and Politics**. A Recent History of Ecuador.