

Världens Resor

Centralamerika

19 nov – 9 dec 2019

Praktiska tips



Klimat

Länderna ni åker till är frodigt gröna och ni kommer till tropiska skogar, slättland och odlingsmarker. Även om Centralamerika ligger i tropikerna betyder inte det att det alltid är tropiskt varmt. Temperaturen varierar med höjden över havet. På låglandet (under 1000 m.ö.h.) ligger dagstemperaturen runt 30 grader, medan det på natten kan bli nedåt 20 grader. I den tempererade zonen (1000-2000 m.ö.h.) råder ”evig vår” med temperaturer runt 25 grader på dagen och 15-20 grader på nätterna. Kommer man ännu högre upp sjunker temperaturen på nätterna ytterligare. Vi kommer under vår resa framförallt att befinna oss i den tempererade zonen och i den varma lågländszonen. Men räkna med att det även kan bli några kyligare nätter då vi befinner oss på ca 2000 meters höjd vid sjön Atitlán i Guatemala och i Antigua på 1500 meters höjd. Det kan komma regn på Karibien kusten i Panama och Costa Rica, men det är normalt skyfall som går över på några timmar.

Tidsskillnad

Det är 8 timmar tidigare i dessa länder i jämförelse med tiden i Sverige.

Världens Resor

Pass och visum

Du behöver ett biometriskt pass (det senaste röda EU-passet) då vi flyger via USA på hemresan. Passet skall vara giltigt minst sex månader efter avslutad resa.

Inresetillståndet ESTA

Visum krävs inte för svenska medborgare till Centralamerika. Vi flyger hem via USA på denna resa vilket innebär att alla måste söka så kallat ESTA, vilket är ett elektroniskt inresetillstånd. Alla behöver detta även om vi inte skall stanna i USA utan bara byter flyg i Atlanta. Varje deltagare måste ansöka om detta själv på nätet, fylla i alla personliga uppgifter samt uppgifter om resan. (har du redan en giltig ESTA behöver du inte söka nytt).

Länken till korrekt sida för att göra ansökan hittar du nedan. När du skall ansöka behöver du ha följande till hands:

- Dina passuppgifter
- Flyguppgifter
- Kontaktuppgifter
- Ett kreditkort för att betala USD 14 (ca 130 kr)

<https://esta.cbp.dhs.gov/esta/esta.html? flowExecutionKey= c716080F2-C9C7-1341-ACFE-2EC9B30678E4 k84A50A4D-79AE-A70A-CEB6-54416BCCB02D>

Valuta, växling och priser

Växlingskurser nedan är eventuellt inte aktuella när ni reser; beloppen avser växelkurs 2019-09-16. Om ni vill veta mer exakta växlingskurser vid avresa gå exempelvis in på denna webbsida: <https://www.oanda.com/currency/converter/>

I Panama används endast USD-sedlar och vad gäller mynt är det den inhemska valutan Balboa eller rättare sagt örena centésimos. Även amerikanska mynt kan användas och nedan ser ni att det är samma storlek på de amerikanska mynten och de inhemska. 1 USD = 1 Balboa och 1 Balboa/1 USD = centésimos.

Valutan i Costa Rica heter colón men USD används även flitigt. 1 USD är ungefär 560 colones. 100 SEK är ca 6000 colones. 1000 colones är 17 kronor.

Valutan i Guatemala heter quetzal. 100 quetzal är ungefär 128 kronor och 100 kronor ca 78 quetzales.

Valutan i Belize heter Belize Dollar (BZD). 10 BZD är ungefär 48 kronor och 10 kronor ca 2 BZD.

Det bästa är att ta ut lokal valuta med VISA eller Master Card i uttagsautomat. VISA brukar fungera lite bättre än Master Card men skillnaden är inte så stor. Det är även bra att ha US Dollar i kontanter, blandade valörer (dock ej höga valörer), om betal-/kreditkortet inte skulle

Världens Resor

fungera. Vissa resenärer har ibland med sig två kort om det ena skulle sluta att fungera men det är kanske överkurs. Det kan vara bra att ha med sig bankdosa eller dylikt så man ibland kan hålla koll på pengarna. Det är mycket sällsynt på våra gruppresor till Latinamerika att kortbedrägerier sker.

Det är bra att ha sina USD-sedlar i bra skick så att växlingskontor tar emot dem. Ibland kan de vara övernitiska vad gäller minsta veck eller smuts.

Kostnadsläget varierar något mellan de tre länderna. Guatemala är klart billigast. Räkna med att det kostar 50-200 kronor för en måltid (givetvis kan det kosta hur mycket som helst beroende på restaurang). Importerade produkter kan ibland vara dyrare än i Sverige men lokala produkter och tjänster är billiga. I Costa Rica och Belize är kostnadsläget ibland som Sveriges.

Dricks

Vi betalar dricks för de måltider som ingår i resans pris, till lokala guider och chaufförer. Dricks är frivilligt att betala men ofta ger man 10 % på restauranger. Ibland är det redan inkluderat i restaurangnotan ("propina" eller "servicio"). 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 vanligtvis inte dricks.



El

110/120 volt, 60 Hz. Amerikanska platta tvåplugguttag. Adapter krävs för svenska apparater

Telefoni och internet

WiFi finns på de flesta hotell och ibland har hotellen någon enstaka dator man kan använda. WiFi är ibland gratis och ibland till en lägre kostnad. Det kostar mycket pengar att ta emot

Världens Resor

mobilsamtal från Sverige när du är i Centralamerika, om du har ett svenskt abonnemang.

Transport

Vi kommer för det mesta att åka med privat hyrd buss på denna resa. Det blir två längre bussresor på 3-4 timmar i Costa Rica och två längre resor på tre timmar i Guatemala. Den längsta resan blir mellan Tikal och Belize City på fyra timmar. Utöver detta kommer vi färdas en del i buss på våra utflykter. Vi har tre flyg inbokade "inom" Centralamerika; Ett flyg inom Panama, ett flyg mellan Costa Rica och Guatemala samt ett inrikesflyg inom Guatemala. Vi kommer åka båt för att ta oss till och från Tortoguero samt båt mellan Belize City och Caye Cualker.

Boende

Hotell av turistklass (3-4 stjärnor), boende i dubbelrum/twin eller i enkelrum.

Säkerhet

Förvara alltid pengar och värdehandlingar innanför kläderna i ett penningbälte. Ta med dig kopia på passets viktiga sidor, försäkringsnummer etc. och förvara dessa på annat ställe i packningen. En bra idé är att även ha scannat in passet och ha den på sin egen mejladress. 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.

Försäkringar

Missa inte att kontrollera att du har en komplett reseförsäkring som skyddar dig under resan. De flesta hemförsäkringar har ett visst skydd upp till 45 dagar. Vill du komplettera din hemförsäkring så rekommenderar vi reseförsäkring hos Gouda där bland annat detta ingår.

Vid sjukdom på resan får du dagsandelar tillbaka eller ny resa

Försäkringen täcker alla självrisker, även de du har genom hemförsäkring och kort

Komma i kapp resan vid försenad anslutning, utresa

Anslutningsskydd i Norden vid försenad hemresa

Flyg & bagageförsening

På din resesida på webben hittar du länkar till mer utförlig information om vad försäkringen täcker. Kontakta gärna 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. Grundpris är cirka 210 kr plus 50 kr/dag.

Ha alltid med dig ditt försäkringsbevis samt det jourtelefonnummer som gäller just din försäkring.

Journummer till SOS International är +45 70105050.

Världens Resor

Vaccination och hälsa

Grundskydd mot polio, difteri och stelkramp samt profylax mot gulsot (Havrix/Hepatit A, Twinrix-skyddar mot Hepatit A och B) rekommenderas för denna resa. Malaria förekommer men det är låg risk i de områden vi besöker på denna resa. Malariamyggan är framförallt aktiv då det är mörkt ute. Fråga vaccinationscentralen om de rekommenderar profylax. Det är låg risk för zika-, denguefeber och chikungunyavirus-infektion som sprids av aedesmyggor (aedes aegypti) som är vakna dagtid och som framförallt sticks på morgonen och på sena eftermiddagen. Skydda dig alltid mot mygg med myggspray som har beståndsdel DEET, helst till 20% i koncentration eller mer. Kläder ger också bra skydd och man kan även spraya ovanpå kläder. Den svenska produkten Mygga kan ni köpa på förhand och det går att applicera flera gånger per dag om det skulle behövas. Inget av länderna kräver vaccin mot gula febern men om ni nyligen innan denna resa har besökt ett land där det finns gula febern bör ni kunna visa vaccin mot gula febern (ex. vid resa till delar av Brasilien eller delar av Afrika där sjukdomen förekommer). Vaccinationscentraler är experter på vaccin, kontakta din vaccinationscentral i god tid före avresa.

Fysisk ansträngning –

Det är ingen särskild fysiskt ansträngd resa, mer än kortare turer på 1-2 timmar. Vi reagerar på höjdskillnaderna olika och vissa kan känna av höjden i Antigua (1500 m. öh.) eller i Chichcastenango och Lago Atitlan (ca 1900 m. öh.).

Mat och dryck

Majs, bönor och matbananer är viktiga ingredienser i den centralamerikanska mathållningen, liksom ris och kyckling som spanjorerna introducerade. Maten är i regel inte lika kryddstark som i Mexiko. För att undvika magproblem är det bäst att vara försiktig med mat som säljs på gatan och enklare restauranger. Kolerautbrott uppstår ibland på sådana enklare ställen. Tänk också på att välbesökta restauranger har större omsättning på maten och risken därmed minskar för att maten ska vara gammal. Tvätta alltid händerna innan måltiderna! Undvik drycker med is om ni besöker en enkel restaurang. Kranvattnet går inte att dricka, men vatten på flaska finns att köpa överallt och är billigt. Vill man ha vatten utan kolsyra heter det agua sin gas och vatten med kolsyra heter agua con gas.

Utöver frukostar har ni 12 måltider inkluderade, resterande måltider ordnas på egen hand. Det finns billiga matställen som serverar enklare mat liksom riktigt fina restauranger med dyra priser.

Språk

I Panama, Costa Rica och Guatemala är spanska huvudspråk och i Belize pratar man engelska. I Panama City och i de delar av Costa Rica vi besöker är engelsknivån god. I Guatemala är engelsknivån inte lika hög, men alla hotell och guider pratar engelska. I Guatemala är även olika mayaspråk dominerande.

Världens Resor

Fotograferande -

Det kan vara bra att ta med extra batteri och minneskort till kamera eller videokamera. 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.

För ett mer hållbart resande

- Vi klimatkompenserar för CO2-utsläppet för alla resenärers flygresor från och till Sverige.
- Vi reser i mindre grupper och våra resor har få avgångar. Positivt då vi kommer närmare den lokala kulturen samtidigt som det värnar om resurser i de områden vi besöker.
- Vi väljer att resa med kollektiva färdmedel där det är praktiskt möjligt.
- Vi väljer i första hand lokalt ägda hotell.
- Vi ställer krav på våra leverantörer kring arbetsvillkor för anställda.

Det här kan vi alla tänka på under resans gång

Som resenärer kan vi göra små saker som inte kostar något, men som bidrar till en bättre miljö. Några tips att tänka på:

- Köpa lokal- och närproducerad mat, dryck och andra inhemska produkter.
- På hotellen kan vi återanvända handdukar och sänglinne samt stänga av luftkonditionering när vi lämnar rummet.
- Välj bort plastförpackningar och plastpåsar. Ta med en ryggsäck eller tygpåse för saker du köper under dagen.

Bagage

Det är tillåtet att bära med sig ett incheckat bagage á 23 kg. Handbagage får väga max 12 kg och kan bestå av en kabinväska men utöver det får ni även ha med er 1 mindre väska såsom handväska/kameraväska/laptop eller liknande. Allt får väga max 12 kg tillsammans (handbagaget). På flygresan inom Panama får ni dock bara ha med er 14 kg incheckat bagage och 4 kg handbagage. Man kan betala extra för övervikt och vi står för detta men det är hur som helst bra att ni inte har med er för mycket bagage på resan då det brukar bli lättare att resa runt. Vi har inte på förhand kontraterat väskbarare på hotellen (men ibland kan det förekomma väskbärare) och man ska kunna dra sitt bagage från bussen till sitt hotellrum. Flygresan från Panama City till Changinola är med Air Panama. Packa i resväska, ryggsäck eller bag samt ha gärna en mindre ryggsäck för ditt handbagage.

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. Välj en oöm väska då slitage kan förekomma vid hanteringen.

Världens Resor

Packning och utrustningslista

Nedanstående lista gör inte anspråk på att vara komplett. Vad man väljer att ta med sig är högst individuellt och beroende på vad man är van vid. Listan kan ses som en checklista. Här inkluderas inte underkläder, skjortor och dylikt. Det går bra att tvätta kläder på flera ställen där vi bor (eller tvätta upp själv med handtvättmedel).

Kläder:

- Långbyxor och skjortor som torkar lätt.
- Kjol eller shorts
- Hatt/keps som skydd mot solen.
- Vandrings skor, inga kängor behövs.
- Sandaler/gymnastisk skor
- Varm tröja
- Vindjacka/byxor

Utrustning och reseapotek:

- Mindre ryggsäck att ha för vatten, kamera, kikare ombyte vid dagsutflykter med mera.
- Solglasögon
- Ficklampa
- Kikare
- Penningbälte
- Öronproppar (kan vara bra att ha vid flygresor eller på bussresor; bra att ha vid sängbordet...)-
- Litet paraply eller lättviktsregnponcho (ingen regnperiod, men i Karibien är vädret alltid ovisst så kan vara bra att ha med ändå)
- Huvudvärkstabletter
- Halstabletter
- Eventuella egna mediciner
- Solskyddskräm med hög faktor
- Plåster/gasbinda/desinfektionsmedel
- Compeed eller tejp mot skavsår.
- Medicin mot tillfällig diarré (exempelvis Imodium).

Världens Resor

Litteraturlista

Faktaböcker

- *Latinamerikas sociala och ekonomiska historia*, Mauricio Rojas, 1988, Studentlitteratur, Lund
- *Latinamerika 500 år*, Åke Wedin, 1992, Utbildningsförlaget Brevskolan, Stockholm
- *Bakvända världen*, Eduardo Galeano, 2003, Ordfronts förlag.
- *Panamadokumentet : berättelsen om historiens största läcka* av Bastian Obermayer, Frederik Obermaier, 2016. Weyler Förlag
- *Panama Fever: The Epic Story of the Building of the Panama Canal* av Matthew Parker. 2009. Anchor Books.
- *Guatemala: Efter kriget – innan freden*, 2005, Stefan Strömberg, Bäckströms Förlag, Stockholm.
- *I, Rigoberta Menchu* är en berättelse om fredspristagen Rigoberta Menchu och vad som hände i hennes hemby i Guatemala under inbördeskriget.
- *Costa Rica* av John A. Booth. POCKET, Engelska, 1999. Förlag: Westview Press Inc. Boken handlar om hur Costa Rica blev Centralamerikas första framgångsrika demokrati.
- *The Wildlife of Costa Rica: A Field Guide* (Zona Tropical Publications) 1st Edition. Av Fiona A. Reid, Twan Leenders, Jim Zooks och Robert Dean.
- *Understanding Belize, A Historical Guide*. Alan Twigg. 2006. Harbour Publishing.

Skönlitteratur

- *Majsmänniskor* (1949) och *Presidenten* (1946). Två av den guatemalanske nobelpristagaren Miguel Angel Asturias romaner, som med ett poetiskt språk skildrar det guatemalanska samhällets verklighet. *Majsmänniskor* är närmast att betrakta som en mytologisk berättelse, även om den också är realistisk. *Presidenten* är en så kallad diktatorsroman.
- *Samlade verk och andra historier* och *Det svarta fåret och andra fabler* (1969) av Augusto Monterroso. Monterroso med sina korta och originella berättelser är också en stor berättare från Guatemala och anses vara en mästare på just fabler.
- *Förtrollade stenar* (2006) av Rodrigo Rey Rosa, den kanske mest uppmärksammade nu levande guatemalanske författaren. Romanen handlar om dagens Guatemala med korruption, maktfullkomlighet, rädsla för myndigheter och gatubarn. Utgiven av Boca Pocky förlag.
- *Pumans dotter* (1986) av svenska författarinnan Monika Zak är egentligen en ungdomsroman men kan med stor behållning läsas även av vuxna. Boken skildrar vad som hände i Guatemalas indianbyar under inbördeskriget.
- *I orkanens spår* av Terry Trueman utkom på svenska 2005. Det är en ungdomsbok som handlar om pojken José och hans liv efter det att orkanen Mitch har förstört hans hemby 1998.
- *Popol Vuh: The Sacred Book of the Maya: The Great Classic of Central American Spirituality*, Translated from the Original Maya Text.
- Rubén Blades är en av Latinamerikas främsta kompositör och sångare av salsa. För er som kan lite spanska rekommenderas hans musik och texter. Kommer från Panama och var även landets kulturminister för några år sedan.

Världens Resor

