

# Världens Resor

## Guldkusten med voofofestival

27 december 2019 – 14 januari 2020

### Praktiska tips



#### **Klimat**

I Ghana, Togo och Benin är det varmt året runt. I december och januari när vi befinner oss här är det oftast soligt med temperaturer på runt 30 grader, men det kan också bli varmare. Mest regn faller mellan april och augusti och efter det blir det gradvis torrare. I torrperioden mellan november och april blåser den så kallade harmattan som kan både svalka och föra med sig sandpartiklar från Sahara.

#### **Tidskillnad**

Ghana och Togo: -1 timme vintertid/-2 timmar sommartid

Benin: ingen tidskillnad vintertid/-1 timme sommartid

#### **Pass och visum**

Passet måste vara giltigt sex månader efter hemkomst. Visum krävs till alla tre länder för svenska medborgare och ingår i resans pris. Se instruktioner i separat dokument som också har skickats ut tidigare.

Visumet för Benin är ett e-visum och du kommer få ett utskrivet dokument där det framgår att du är beviljad visum till Benin. Detta papper måste du spara och kunna visa vid gränsövergången till Benin och även när du åker ut ur Benin in i Togo.

Visumansökan för Togo ska du fylla i i tre exemplar och det behövs tre passfoton. Detta tar du med dig på resan. I Accra samlar vår färdledare in dessa och vår samarbetspartner på plats söker visum åt er på Togos ambassad.

### **Valuta, växling och priser**

I Ghana heter valutan cedi, GHS. I Togo och Benin används västafrikansk franc, XOF, en valuta som är gemensam för vissa av Västafrikas länder. Ingen av dessa valutor kan växlas hemma.

I de flesta städer i alla tre länder finns uttagsautomater där det går bra att ta ut med MasterCard och/eller Visa. Det är bra att ha med både ett MasterCard och Visa då det ibland inte fungerar med det ena eller andra. Det går sällan att betala med kort på restauranger, hotell eller i affärer.

Om man vill ha med kontanter rekommenderas euro eller US-dollar. Det går att växla till lokal valuta på växlingskontor. Vi rekommenderar att ha med en mindre summa kontant i euro eller US-dollar och att ta ut pengar på kort i automater längs vägen. Det kommer finnas möjlighet att växla eventuellt överblivna cedi och franc till euro eller US-dollar innan man lämnar respektive land.

Under resan kommer du troligtvis inte göra av med mer än 4 000 kr för de måltider som inte ingår samt dryck och snacks. Därtill kanske du vill handla något.

Du bör ha med dig cirka 4 000 kr i en reservkassa eller ett kreditkort för oväntade utgifter om du exempelvis blir sjuk.

### Växelkurser per 2019-09-30

Ghana: 1 GHS = ca 1,90 SEK

Togo och Benin: 100 XOF = ca 1,65 SEK

### **Dricks**

Det är kutym att lämna dricks till chaufförer och guider. För mat och dryck rundas vanligtvis uppåt. Dricks till guider och chaufförer står Världens Resor för och du kommer bara behöva tänka på dricks vid de tillfällen då du betalar för din måltid själv eller gör saker på egen hand utanför gruppen.

### **EI**

Strömstyrkan är 220-240 V, 50 Hz. I Togo och Benin behövs ingen adapter då uttagen är av europeisk standard. I Ghana är det vanligaste vägguttaget brittisk trestickskontakt, så här behövs adapter.



Vanligast i Ghana



Vanligast i Togo och Benin

## **Telefoni och internet**

Landsnumret till Ghana är 233, till Togo 228 och till Benin 229. Ni får en lista med kontaktnummer till alla hotell i separat dokument.

I Ghana finns mobiltäckning på de flesta ställen men i Togo och Benin kan det, beroende på operatör, vara helt utan täckning. Kontrollera med din mobiloperatör vad som gäller innan resan. Var observant på att det beroende på abonnemang kan vara dyrt både att ringa ut och att ta emot samtal. Kontrollera kostnaderna med din mobilleverantör. För att undvika höga kostnader för mobildata, stäng av så kallad roaming för datatrafik.

På flera av våra hotell finns tillgång till wifi, men räkna med att nätet kan ligga nere och att det är mycket långsammare än vad vi är vana vid i Sverige.

## **Transport**

Under den här resan färdas vi med vår egen buss. Bussarna håller inte den standard vi är vana vid från många andra länder. Vägnätet i de tre länderna är av varierande standard. På vissa sträckor är det bra asfalterade vägar och på vissa sträckor gropiga, dåligt underhållna grusvägar. Vi kommer också färdas några kortare sträckor med båt.

Det kan vara svårt för vår färdledare och chaufför att svara exakt hur lång tid en sträcka kommer att ta i körtid. Tänk på att alltid se tidsangivelser som preliminära.

## **Boende**

Vi bor på hotell med del i dubbelrum eller i enkelrum. Hotellstandarden varierar en del under resan från mellanklasshotell till enklare hotell. Alla rum har egna badrum men på vissa ställen saknas exempelvis sänglampor. De flesta hotell har luftkonditionering men det är några nätter som det inte finns. Det är också bra att vara förberedd på att vattentrycket kan vara dåligt på en del ställen och att vissa hotell saknar varmvatten, vilket egentligen inte är något som behövs.

Generellt är standarden på hotell och servicenivån mycket lägre än i till exempel Östafrika och södra Afrika. Det är bra att vara förberedd på detta och att se det som en del av upplevelsen av dessa tre länder.

## **Säkerhet**

Förvara gärna pengar och värdehandlingar innanför kläderna i ett penningbälte när du är på resande fot. Ta med dig en kopia på passets viktiga sidor och ditt försäkringsnummer och förvara detta på annat ställe i packningen. Ett tips är att scanna eller bara ta en bild på de viktigaste handlingarna och mejla till sig själv.

På flygplatser, marknader, busstationer och vid turistattraktioner där det samlas många 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 +4570105050.

### **Vaccination och hälsa**

För resan rekommenderas grundskydd mot polio, difteri och stelkramp samt vaccin mot hepatit/gulsot (havrix eller twinrix).

**Gula febern-vaccin är obligatorisk** för inresa till Ghana och för resa mellan länderna. En kopia på intyg att vaccin mot gula febern är taget måste bifogas visumansökan för Ghana och originalet ska tas med på resan. Om du av någon anledning av läkare avråds från att ta vaccinet behöver du ett intyg på engelska från läkaren. En kopia på detta bifogas då med visumansökan och originalet tas med på resan.

Malaria finns i de tre länderna och malariatabletter rekommenderas.

Kontakta alltid en vaccinationscentral för individuell rådgivning inför din resa och för uppdaterad information om obligatoriska vaccinationer.

Man bör inte dricka kranvattnet. Det finns vatten på flaska att köpa längs vägen och på hotellen.

### **Fysisk ansträngning**

Den här resan är inte fysiskt ansträngande men innehåller ett par kortare vandringar i Kakum och Mount Klouto. Dessa vandringar är cirka två timmar långa och går i lugnt tempo i flack och kuperad terräng på upptrampade stigar. Under resan rör vi oss ofta till fots, i städer, besök i byar och naturområden. Vi promenerar i lugnt tempo och stannar ofta längs vägen. Bra att tänka på är att ha med bekväma promenadskor och en solhatt.

Resan kan upplevas som strapatsrik då vi bitvis färdas på dåligt underhållna vägar och infrastrukturen generellt inte är av samma standard som vi är vana vid i Sverige. Man får också vara beredd på att oväntade situationer uppstår och det är vanligt att få vänta länge på exempelvis restauranger.

### **Mat och dryck**

Under resan ingår halvpension i snitt. Det innebär att vissa dagar ingår lunch eller middag, andra dagar ingår alla måltider och ibland ingår endast frukost. Er färdledare kommer ge information inför varje dag vilka måltider som ingår. Du köper egen dryck under resan.

Maten består ofta av fisk eller kyckling med tillbehör som sallad, jams, kassava eller sötpotatis. På många ställen serveras pizza, hamburgare och pastarätter. Vanliga lokala rätter är olika grytor som äts tillsammans med fufu, som är en grötliknande stärkelserik rätt bestående av mjöl från rotfrukter eller majs.

Lokalproducerad öl och läsk finns att köpa på restauranger och i affärer. Många restauranger serverar vin.

## **Språk**

I Ghana är engelska officiellt språk. De största inhemska språken är akan, ewe, mole-dagomba och ga. I Togo är officiellt språk franska. Ewe och kabré är de största inhemska språken. Även i Benin är franska officiellt språk. Fon, yoruba, mina, bariba, dendi och haussa är störst bland ett 50-tal inhemska språk. Engelska är inte så utbredd i Togo och Benin så räkna inte med att kunna kommunicera på engelska här.

## **Fotografera**

Tänk på att ha ett ödmjukt förhållningssätt när du reser, detta gäller i högsta grad när du är ute och fotograferar. Vill du fotografera människor är det viktigt att fråga först. Fotografera inte polis, militär och dess byggnader.

## **För ett mer hållbart resande**

- Vi klimatkompenserar för CO<sub>2</sub>-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.

## **På just den här resan**

- Vi bor till största delen på lokalt ägda hotell och äter på lokalt ägda restauranger.
- Besöket i Mount Klouto skapar arbetstillfällen för befolkningen och intäkter i form av parkavgifter.

## **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.
- Välj bort plastförpackningar och plastpåsar. Ta med en ryggsäck eller tygpåse för saker du köper under dagen.
- Då vatten ofta är en bristvara är det bra att tänka på att ta korta duschar och att inte låta vattnet stå och rinna medan man borstar tänderna etc.

## **Bagage**

På Turkish Airlines får man checka in en väska som väger max 30 kg. Dessutom får man ha med ett handbagage som väger max 8 kg och inte överstiger måtten 23 x 40 x 55 cm.

Packa det nödvändigaste i handbagaget så som dina mediciner och kamerautrustning. Det kan också vara bra att packa ner ett ombyte så man har vid framkomst om bagaget blir försenat. Vid en eventuell försening av ditt bagage skall detta anmälas direkt på den flygplats du anländer till, se till att du får ett kvitto på anmälan.

Du väljer själv om du packar i resväska, ryggsäck eller duffelbag. Bagaget behöver du inte bära några längre sträckor, endast till/från flygplatsen och mellan buss och hotell.

## **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.

### **Kläder:**

- Väl ingångna promenadskor
- Sandaler
- Tunnare långbyxor
- Skjorta/blus med långa ärmar
- Shorts/kjol
- Tröja/fleece för svalare kvällar
- Regnskydd som paraply eller regncape
- Hatt eller keps för skydd mot stark sol
- T-shirts, underkläder, badkläder

### **Övrigt:**

- Ryggsäck eller annan väska som dagpackning.
- Pass (ta gärna med en kopia på passets viktiga sidor)
- Vaccinationskort med intyg om vaccin för gula febern – obligatoriskt för inresa
- Försäkringsnummer
- Kamera, minneskort, laddare, eventuellt extra batterier
- Ficklampa eller läslampa
- Solglasögon
- Penningbälte för dold förvaring av ditt pass och dina pengar
- Handtvättmedel

### **Necessär och mediciner:**

- Tandborste, tandkräm, schampo, tvål
- Egna mediciner samt malariaproylax om du skall ta detta
- Plåster, skavsårsplåster
- Alvedon eller annat smärtstillande och febernedsättande
- Vätskeersättning
- Handsprit
- Immodium eller dylikt vid dålig mage
- Näsdroppar
- Halstabletter
- Myggmedel, t ex Mygga
- Solskyddskräm med hög solskyddsfaktor (svårt att hitta på plats)

## Litteraturlista

Ett litet urval av lästips, det finns tyvärr inte så mycket skrivet om dessa tre länder på svenska.

*Söndra och härska: Uppdelningen av Afrika 1880-1914 – Henk Wesseling*

Den första kompletta översikten över de händelser som än idag präglar Afrikas länders inrikes- och utrikespolitik. Den här boken är en väldigt bra introduktion till Afrikas moderna historia och de länder som nu finns. Den ger även en inblick i det politiska spel som rådde i Europa och som slutligen ledde fram till första världskriget.

*The State of Africa: A history of the continent since independence – Martin Meredith*

En väldigt heltäckande och bra beskrivning över vad den europeiska kolonisationen lämnade efter sig, hur frihetskämpar blev despoter och Afrikas utmaningar framåt.

*Det Nya Afrika – Erika Bjerström*

Erika Bjerström rör sig också över hela den afrikanska kontinenten, med ett tydligt fokus att ge en ny och annorlunda bild av Afrika av idag.

*Afrika vänder: En kontinent i förändring – Sten Rylander*

Sten Rylander har varit ambassadör i flera länder i södra och östra Afrika och är väldigt kunnig på Afrikas utveckling. Han berättar på ett intressant sätt om vad som hänt och händer i delar av Afrika sedan självständigheten och med kopplingar till Sverige.

*Vända hem - Yaa Gyasi*

Yaa Gyasi skildrar med sin imponerande debutroman slavhandelns konsekvenser under flera generationer, från 1700-talet ända fram till idag. Frågan som ställs är om människans jakt på identitet och hemfärd också kan bli hennes väg till försoning.

*Komma och gå - Taiye Selasi*

Den framstående kirurgen Kweku Sai avlider i en hjärtattack i sin trädgård i Ghana. Den tragiska händelsen samlar den splittrade familjen som Kweku övergivit många år tidigare efter en förödmjukande rättsprocess. Deras historia – den handlingskraftiga före detta frun, den begåvade äldste sonen, de vackra men gåtfulla tvillingarna och den yngsta system, nu en ung kvinna – berättas från 1960-tal till nutid och utspelas i USA, Ghana och Nigeria.

*Vodun in Coastal Benin – Dana Rush*

Med utgångspunkt från Ouidah i Benin undersöker Dana Rush voodookulturen i kustområdena i Ghana, Togo och Benin. Boken är rikligt illustrerad med färgfoton av bland annat voodo-tempel, väggmålningar och voodoomasker.

## Resguideböcker

Bradt guides – *Ghana*

Bradt guides – *Benin*

Helm Field Guides - *Field guide to the birds of Ghana*