

RESTIPS

DEL 1:

- Vad ska man ha med sig?
- Klädsel ("dress code")
- Packlista kläder (förslag)
- Packlista necessär (förslag)
- Annat som kan vara bra att packa ner i ryggsäcken
- Planering/research
- Pengar och resecheckar
- Dricks
- Pass och försäkringar
- Avbokning och avbeställningsskydd

Vad ska man ha med sig?

Så lite som möjligt är svaret. Oftast kan man köpa kläder och prylar på resmålet, betydligt billigare än i Sverige.

Ryggsäck:

Själv reste jag under ett halvår med en 100 liters Berghausryggsäck. Den var full i början ut sista två veckorna var den bara fylld till två tredjedelar. Oavsett hur mycket din ryggsäck är inte väga mer än 10 - 15 kg.

Ryggsäck är det bästa sättet att få med sig all sin utrustning och man har båda händerna fria låta som en försäljare så tycker jag att min 100 liters Berghausryggsäck är ett utmärkt alternativ. med två sidfickor som kan tas isär och sättas ihop till en separat liten utflykts-/patrullryggsäck Perfekt att ha guidebok, kamera och vattenflaskor i, eller badkläder och handduk om man ska Det är samma säck som används utav specialförband inom bl.a. brittiska armén samt svensk amfibiebataljonen. Det finns säkert liknande ryggsäckar på 70- och 80 liter och till ett lägre Vulcan Cyclops II kostar över 3000 kronor). Man klarar sig säkert utmärkt med en ryggsäck också. För mig fungerar det utmärkt med min stora säck. Tänk på att med mindre packning resa. Vid några tillfällen och resor har jag enbart använt mig utav "huvudsäcken" (80 liter) och separata sidfickorna hemma.

Jag reser med min stora ryggsäck för att jag är van vid den och att den uppfyller mina krav. gjort har jag packat ner mindre och mindre i min ryggsäck. Det bästa hade varit att kunna re 100 liters ryggsäck men jag vill ha med mig lite extra ombyte, stor necessär och favoritprylarna.

En ryggsäck är dyr men kommer att bli ditt hem och din bästa reskamrat under hela resan. Var noga med att prova den packad med saker, kolla om den skaver mot axlarna och hur "stryktålig" den är. Militär materiel är till för att hålla i otroligt krävande situationer och klimat, så snoka runt i överskottslager och butiker med både svensk och utländsk militär materiel. Var noga att märka ryggsäcken med ditt namn, adress, land och telefonnummer. Ha även en adresslapp fastsydd på insidan utav locket, ifall adresslappen på utsidan lossnar. När man flyger finns alltid risken att bagaget kommer bort men med synliga adresslappar så blir det lättare att få tillbaka sitt bagage. Du kan även märka ryggsäcken med reflexband. Detta är mycket praktiskt om du ska lifta eller vandra där det är mycket trafik.

Ingen ryggsäck är vattentät. Man kan trä den invändigt med en sopsäck



i plast och sedan packa persedlarna i sopsäcken. Då håller sig persedlarna torra fast säcken råkar bli blöt.

En nackdel med ryggsäcken är dock att den är lätt att "bryta" sig in i eller snitta upp med en vass kniv eller rakblad. Runt om i världen finns ficktjuvar som är experter på att snitta upp ryggsäckar och leta igenom dem på värdesaker medan ägaren fortfarande har säcken på ryggen!



Min 100 liters E har hängt med på a

Det finns dock sätt att försvåra för tjuven:

Är du ensam så var som en hök, dock ej paranoid. Det händer tyvärr att ryggsäckar snittas utmärker något.

Reser ni flera personer eller två och två så har för vana att hålla koll på varandras ryggsäckar. Nu finns det ett slags metallnät på marknaden som låses fast runt ryggsäcken. Nätet är utav stålwire och det är omöjligt att med kniv/rakblad ta sig genom nätet. Med nätet monterat kan ryggsäcken i hatthyllan på tåg, på bussen eller i möblerna på hotellrummet. Namnet på nätet finns i flera olika storlekar. Priset är mycket högt (ca 750kr för den största modellen) men är en investering.

Kängor:

Det är inte bara ryggsäcken som ska kollas minutiöst, det du ska ha på fötterna är minst lika viktigt. Kommer du att gå mycket, och med en ryggsäck på ryggen. Jag föredrar kängor. Mina israeliska som är av militär typ och liknar de kängor som användes utav många amerikanska marinkårer under Gulfkriget 1991, är helt underbara. De är sköna att gå i och p.g.a. att de har kanvastyg på sidorna och "andas" även i 30-graders värme. Priset ligger på ungefär hälften av vad ett par Gore-Tex kostar. Under min resa till Indien 1998 använde jag mig utav israeliska ökenkängor, med skaft helt i kanvas. Vikten är trots det förhållandevis tunn kanvastyg så gav det bra stöd för foten. Inför min resa till Sydafrika 2002 införskaffade jag mig ett par spanska Chirucakängor (svarta Chiruca Trekking). Dessa kängor användes jag till Iran 2003 och de visade sig hålla måttet även där, trots vissa dagar med temperaturer över 40°C. Inför 2004 års resor köpte jag ett par Magnumkängor (Magnum Stealth). De har jag förutont när jag jobbar som ordningsvakt. Jag går någon mil varje arbetspass...

Alla kängor behöver tillsyn, rengöring och vård. Då håller de längre och ser fräschare ut.

Packa ner ett par skosnören i reserv.

Om du reser runt i t.ex. Asien eller tågluffar en sommar i Europa med ett par joggingskor, kommer du att få ordet fotsvett ett ansikte. Ett par sandaler kan vara en bra investering. Billiga sandaler säljs överallt; ge några tiotus mer för ett par Kito-sandaler i Thailand.





Jag liftar på väg mot nya äventyr... (Kuba 2002).

När du reser så är du inte bara resenär eller turist, du är även en gäst i det landet och måste i samt lagar, seder och bruk. Om du är i ett muslimskt land så ska du täcka armar och ben. M och skjorta, ej t-shirt! Kvinnor ska bära långa klänningar (utan urringning!) eller långbyxor. muslimska länder har överseende med turister men en del konservativa länder ser turister i shorts som en grov förolämpning. Oftast är det inga problem för kvinnor att gå från hotellet men inte på marknader och i affärer. Det finns kvinnliga turister som gått in i affärer i bl.a. bikini och personer har skrikit efter dem och även kastat saker efter dem. Då skulle jag vilja kvinnorna: "Skulle ni gå in topless i en kyrka?"

Man får tycka vad man vill om dessa regler i muslimska länder men så är det och det finns i något åt, annat än att acceptera.

Det kan dyka upp situationer där det är till din fördel att vara mer eller mindre finklädd. Ha någon ambassad eller myndighet så kan du få problem om du dyker upp i shorts och en smu kan gå bra om de är nystrukna och rena, men långbyxor och en skjorta är bäst. Myndighetsgränsvakter är mycket konservativa utomlands och är du en kille med långt hår, tatueringar och öronen så kan de ta dig för en "hippie", det är ingen komplimang och kan ge dig problem om du nekas inträde i vissa länder, men detta är dock mycket ovanligt. Försök bara att se allmä ut och inte som en lodis så ska allt gå bra.

Kläder man ska ha med sig beror givetvis på årstiden och klimatet i området du ska besöka. ett tag kommer du att köpa kläder allt eftersom dina egna slits, går sönder, är för kalla eller med så lite kläder som möjligt. Många reseguider tycker att ett par jeans och ett par shorts r väldigt långsamt och om du skall till varma länder så är de på tok för varma. Tunna byxor i många fickor är också utmärkt att packa ner i stället för ett extra par jeans, likaså två par shorts fickor. Valet är självklart ditt, tänk på att du kan handla kläder på resans gång.

Badbyxor / baddräkt är ett måste liksom underkläder. Ta med underkläder för en vecka eller så fort du får tillfälle, likaså fem T-shirts och en tjockare tröja för kyliga kvällar. Se till att ha inte vitt. Jag hade på mig en vit t-shirt i Kuala Lumpur (Malaysia) och var ute i fem timmar tillbaka till vandrarhemmet var den grå och gul utav luftföroreningar och smuts. Den t-shirt ren igen Jag hade med mig en tjock jacka när jag jobbade ett par månader nere i Israel. Foll kunde vara kyligt på nätterna och tidigt på morgnarna. Jag skickade hem jackan och likaså i några veckor. En sovsäck ska du ta med dig om du ska ge dig ut på långväga trekking eller i flesta vandrarhem finns sängkläder men ta med dig egna lakan (en tjock tröja får tjäna som inte att tvätta en eller två dagar före avresan, trist att resa i smutstvätt!

Ha för vana att tvätta när du kan. Finns det inget tvätteri (laundry) i närheten är det inga problem handfatet. Se till att ha en "universalpropp". Tvättmedel kan packas ned men finns att köpa Ett tips är att packa kläderna i påsar med olika färger. Smutskläder i en färg, underkläder i en Detta underlättar när du sedan ska packa upp något.

Packlista kläder (förslag):

- Två par tunna "militärbyxor" med många fickor (ej militärkamouflage vilket kan ge dig vissa länder)
- Två par shorts med många fickor
- Fem t-shirts i ljusa färger, ej vita (diskreta, utan provocerande tryck)
- En tjockare tröja eller fleecejacka (får även fungera som kudde)
- Underkläder och strumpor (för en vecka eller tio dagar)

- Badkläder
- Lakan (brukar alltid finnas på vandrarhemmen men är de skitiga och ofräscha kan ett pass)

Packlista necessär (förslag):

- Tandbortse, tandkräm och tandtråd
- Hårborste och hårgelé/hårspray
- Rakhyvel och rakskum (kan rekommendera s.k. "raktvål")
- Bomullspinnar/"örontops"
- Linser och linsvätska
- Hudkräm
- Deodorant
- Tvål
- Schampo
- Nagelsax
- Vitamintabletter
- Handduk (en stor och en liten)
- Plåster och första förband
- Kondomer
- Solskydd



Taj Mahal i Agra, Indien

För kvinnor tillkommer naturligtvis intimitygsartiklar. Förvara artiklar som rakskum, hårgelé och schampo i originalförpackningen eller behållaren skulle läcka eller gå sönder underlättar det om man har en gemensam tar

Har du diabetes eller astma så tillkommer givetvis insulin och astma med ryggsäcken full med insulinsprutor ska inte innebära några större problem, men packa (skrivet på engelska!) för enkelhetens skull.

Packa ner sterila sprutor (finns att köpa på apoteket). Skulle du hamna på sjukhus utomland säkert att sprutorna är 100% sterila, då kan dina egna komma till nytta. Det ska inte vara någonting med ett par sprutor i bagaget. Skulle du behöva en blodtransfusion är det viktigt att du vet din blodgrupp på en lapp och förvara den i din plånbok.

I bl.a. Thailand kan du handla kontaktlinser för en bråkdel av priset i Sverige. Var noga med styrka på linserna. Att genomgå en synundersökning innan avresan kan då vara en god idé.

Annat som kan vara bra att packa ner i ryggsäcken:

Mediciner: Egna mediciner om du använder sådana. Smärtstillande, magmediciner (Loperamid vid diarré och vätskeersättningstabletter (Resorb) för att återställa vätskebalansen finns på Loperamid och Imodium botar inte diarré utan har bara en stoppande effekt. Oavsett vilken tuffing du än må vara så är det inte säkert att din mage är lika tuff. Klimatet, minst maten i de främmande kulturer du möter får den lugnaste mage att starta ett stort uppror. Diarré kan vara det värsta som kan hända på din resan, men det finns saker som gör att man undviker problem. Undvik skaldjur som ligger framme i solen, grönsaker som sköljts med kranvatten i de länder där du inte är 100 % säker på att det är drickbart och undvik kyckling som inte är riktigt stekt.

Vitaminer (på apoteket finns bra burkar med tabletter som tas dagligen med de viktigaste vitaminerna och mineralerna) är ett rekommenderat tillägg till din kost.

Ett läkemedel som du köpt receptfritt utomland kan klassas som narkotika i Sverige!
Förvara alltid dina mediciner/läkemedel i originalförpackningen.

Solglasögon: Använd solglasögon med polariserade glas för att få maximalt skydd från blår
snö (s.k. snöblindhet). Keps eller hatt kan också vara en god idé att packa ner i ryggsäcken..

Schweizisk arméfällkniv: Finns i flera olika storlekar. Jag har den näst största modellen (Vi
Champ) men jag använder mig inte ens utav hälften av de 31 olika funktionerna. Att resa m
inte ställa till några problem. På flygplatsernas säkerhetskontroller kan det vara bra att ha kr
ryggsäcken, du behöver knappast metallsågen eller konservöppnaren på flyget.

De saker som man ska se till att kniven har är; knivblad (det säger sig kanske självt), sax, sk
kapsylöppnare och konservöppnare. Allt annat är kanske mer eller mindre onödiga prylar m
till användning någon dag.

Multiverktyg/multitång: De senaste åren har det skett en fullkomlig explosion utav nyframt
De största tillverkarna är SOG, Gerber, Leatherman och Victorinox. Det finns verktyg i pris
upptill 1500:-. Jag har en Victorinox SwissTool. Det som fick mig att välja just detta verkty
tidigare god erfarenhet utav just Victorinox. Två andra viktiga fördelar är att verktygen kan
man först måste fälla upp hela tången (verktygen ligger på utsidan i de båda handtagen) och
fäller fram är låsbara (en bra och viktig säkerhetsdetalj) och säkringsanordningen är mycket
att handha. Victorinox SwissTool:har 23 olika funktioner. De enda nackdelar jag kan hitta ä
(jämfört med andra verktyg jag prövat), den korta och "knubbiga" tången vilket gör att det k
komma åt i trånga utrymmen och att den saknar sax.

En SwissTool kostar nästan det dubbla för vad man får betala för en Swiss Champ, och pers
att man får mer för pengarna om man köper en Swiss Champ.

Sarong: Kan tjäna som lakan, handduk, liggunderlag på stranden (en handduk drar åt sig sar
smutsig) eller som ett extra klädesplagg. Är mycket billiga i Asien och p.g.a. dess ringa vikt
presenter till kvinnliga bekanta när man kommer hem.

Kamera: Hur många gånger har du inte varit utomlands, kommit hem och tänkt att vad kul c
haft

kort därifrån. Eller varför tog jag inte fler kort? När jag varit ute som längst (ca sex månade
femton rullar film och önskar nu efteråt att jag tog minst femton rullar till. Ett gott råd: Plåta
det sig inte så plåta ändå! Unna dig en pocketkamera med zoomfunktion eller en systemkan
en pocketkamera är dess ringa storlek och vikt samt dess enkelhet. Den mer erfarne fotogra
systemkamera men får då släpa på en massa objektiv o.dyl. så detta får bli ett personligt val
resor använde jag mig utav en pocketkamera, Minolta Riva Zoom 70EX. Jag har nu införsk
systemkamera; Canon EOS 300 med ett 28-80mm objektiv och ett teleobjektiv på 75-300m
hög höjd är ett UV-filter ett måste. Filtret skyddar även själva objektivet mot repor. Det är I
filtrets plana lins än objektivets konkava. Det blir även billigare att byta ut ett repigt filter än
tusentals kronor.

Problemet var bara att hitta en väska som var kompakt och bekväm nog att släpa runt på... I
att den passar utmärkt i den ena sidfickan i min patrullsäck. Undvika att "skylta" med en stc
Märk din kamera med en adresslapp och en lapp med texten "Reward" (hittelön) så är det e
kan få den tillbaka, om än mycket liten...

Packa ner rengöringsgrejer till din kamera. Har som vana efter min militärtjänstgöring att re
min utrustning noggrant. Till kameran och objektiven har jag tunna rengöringsdukar (lens c
rengöringsvätska och en liten borste.

Hänglås: Köp Nackdelen med gård eller med så minskar risken för tjuven och hänglås kan tjäna buss. Tänk på vid ryggsäcken



varandras ryggsäckar med jämna mellanrum. Rhodos, Grekland (augusti 2000). En kort men kraftig kedja (ca 60cm lång) kan vara bra att packa ner för att regla dörrar eller ryggsäcken någonstans. Cykellås (wirelås) är ett annat värdefullt tips...

Pacsafe: Detta är den bästa uppfinningen för ryggsäcksresenären på årtionden! Jag hade tidi klä min ryggsäck invändigt med kraftigt hönsnät för att förhindra att någon skär upp och lär värdesaker.

Nu har jag införskaffat en Pacsafe Backpacker (för ryggsäckar på mellan 75 och 120 liter). I ryggsäcken och låses fast med ett hänglås (ingår i priset som för övrigt är väl högt). Nätet b stålwire och det lär vara omöjligt att tränga igenom nätet med en kniv eller rakblad. Låsanö längre wire så man kan med enkelhet låsa fast säcken i hatthyllan på ett tåg, takracket på en möblerna på vandrarhemmet o.dyl. En multitång forcerar dock stålwiren. En bra (men dyr!) förhoppningsvis håller tjuven borta.

Istället för att köpa en Pac Safe för flera hundra kronor kan man inhandla ett wirelås till cyk bråkdel utav vad en Pac Safe kostar men ger dock inte samma skydd.

Regnrock/regnställ: En regnrock som du har hopvikt i botten på ryggsäcken kan vara ett ext råkar sätta ner säcken i blött underlag. Om den är stor ger den bra skydd även för ryggsäcke plats och skyddar inte så mycket som en lättviktig regnrock. När jag kom till Bali i Indonesi hela natten. Både jag och ryggsäcken blev dyblöta. På morgonen så var det översvämning p fick tag på en försäljare som sålde regnrockar. Jag köpte en för en struntsumma. Efter det så pass mycket att den kom till användning ändå... Ett regnställ bör vara vindstoppande då vin person.

Guidebok: Det finns massvis med guideböcker som riktar sig till lågbudgetresenärer. P.g.a. restauranger stänger och nya öppnar, gränsförhållanden m.m. hela tiden skiftar så är det vik senaste upplagan. Om man vill snåla så finns de att låna på bibliotek, skriv av eller kopiera sidorna.

De mest utförliga lågbudgetböckerna är Lonely Planet's reseguider. De finns att köpa i bok på bibliotek. Lonely Planet's reseguider har blivit något utav en bibel för ryggsäcksresenäre. popularitet händer det att restauranger och vandrarhem som nämns i guiden chockhöjer pris att många läser guiderna och på så sätt kommer att bo hos dem. Använd guideböcker som ri egna beslut och var inte rädd för att följa ortsbefolkningens råd och anvisningar...

Mycket information finns även på Internet.

Tvättmedel: Behändiga Y3-påsar eller en egen liten burk med tvättmedel är bra. Se till att tvätta effektivt även i kallt eller ljummet vatten. Tvättmedel finns att inhandla på resmålet. En diskliknande för att täta till avloppsröret i handfatet är att rekommendera. Tvätta så fort du får tillberedd på att dina kläder aldrig blir riktigt rena, så undvik alltför ljusa kläder. På många platser tvätterier (laundries), där man för en knappt märkbar summa får sina kläder både tvättade och några klädnypor!

Toalettpapper: Kan vara näst intill omöjligt att få tag på i landsbygden i bl.a. Asien och Mellanöstern en rulle eller två och köp nytt allt eftersom du reser. Ett bra tips är att ha lite papper hoppat så att man alltid har det lättillgängligt. Några våtservetter kan med fördel packas ner om man vill ha lite extra.

"Give away-purse": Fyll en extra plånbok med lite småmynt och en bunt sedlar (en hög med turkiska lira). Använda telefonkort får fungera som "kontokort". Denna plånbok ger du ifrån istället för din riktiga. Se till att veta vilken som är den riktiga!

Snöre eller rep: Några meter halvgrovt snöre kan tjäna som t.ex. tvättlina, användningsområde obegränsade.

Första förband: Kan bäras i ena byxfickan eller lätt tillgängligt i ryggsäcken. För den som gillar bara ett ställe att förvara förbandet på; Höger benficka. Några plåster kan också vara en bra sak som man kan även förebygga eller lindra skoskav med.

En stor säck sunt förnuft och tur: Det kanske viktigaste du kan ha med dig. Lita på din egen instinkt. Känns något fel så är det säkert så och känner du att situationen du befinner dig i är farlig så gå snabbt och smidigt som möjligt.

Miniräknare: Solcellsdriven med reklamtryck kan du få gratis från något företag. Kan vara bra att ha med sig när man ska räkna ut valutan, och framför allt hur mycket försäljaren på marknaden vill betala för dina varor.

Mobiltelefon: Det är svindyrt att ringa med den utomlands men kan vara bra att ha vid några speciella kontantkort avsedda för utlandet, kolla med din operatör. SMS är ett billigt sätt att kommunicera med dem där hemma.

El-tejp: Kan användas till att akutreparera revor på kläder eller ryggsäcken, eller täta dörrlås kackerlackor och annan ohyra. Har obegränsad användning.

Ficklampa: En stryktålig MagLite-ficklampa (Mini MagLite på 2200 candle power) är att rekommendera. Den bär alltid med mig en. De är tåliga för stötar och fukt och ger ett starkt ljus. Om man tejpar lampans bottenplattan) med några lager el-tejp kan man hålla ficklampan mellan tänderna utan att få obehag i munnen. Detta gör att du kan ha båda händerna fria. Man kan köpa till färgade linor i olika färger, den påverkar inte ditt mörkerseende om du skulle behöva lysa på natten. Använd på räddningsutrustning. 14,5cm långa ficklampan även tjäna som batong eller stickvapen i en trängd situation. Drivs av två AA-batterier (vanliga "freestyle"-batterier).



Midjeväska och/eller pengabälte pass, pennor, fotorullar m.m. så stjäla, men är man bara uppmärksam har innanför byxlinningen kan du upp byxorna och gräva fram se du behöver för dagen lätt tillgängligt och allt annat väl dolt.



er till me
väska är
tunnt p
m. Men
n ha ba

Det finns särskilda bälten som ser ut som ett vanligt skarp men som bär ett lönnfack på stängs med en dragkedja och man får plats med flera tusen i vikta dollarsedlar...
Mini MagLite-ficklampa. Bär jag med mig överallt.

Väckarklocka: Ett litet reseväckarur säljs hos de flesta urmakare. Skaffa med fördel ett med som ficklampan (standardbatterier finns över hela världen men kolla utgångsdatumet! Likas filmrullar).

Reser du med mobiltelefon kan den fungera som väckarklocka.

Klocka: Skaffa en stryktålig klocka som är vattentät. Digital eller analog är ett personligt va att klockan inte väcker någon uppmärksamhet p.g.a. rånrisken. En självlysande urtavla och man bör ha på en klocka när man reser. En hyfsad klocka kan man få för en hundralapp elle klockan innan avfärd, kostar några tior hos urmakaren.

Solskydd: Det är kräfta. Med risk ta lite längre tid zenit (ser man i Din solskyddsstrålar (UVA och oparfymerad. So



regel mycket trögflytande) men det är det ändå värt med tanke på att de ger ett mycket bra s
Börja med tjuo minuter första dagen (så fort du blivit röd är detta ett tecken på att du solat
förläng solandet med fem till tio minuter för varje dag som går. Då håller din solbränna läng
Använd en vattenfast solkräm. Trots att du kanske inte ska bada så sveltas du och då är en v
rekommendera. Har själv haft plågsamma upplevelser med sönderbrända axlar och bränd ry
hudcancer och att resan blir förstörd. En vit t-shirt motsvarar ca solskyddsfaktor 10, men va

armarna och framförallt huvudet är burt. Har själv legat med svåra smärtor och omöjligt kur mig p.g.a. att ryggen varit sönderbränd, det är bland det värsta jag varit med om! Om man är oförsiktig som jag var och bränna sig, kan man lindra smärtan med att smörja in den brända yoghurt, en kall fuktig handduk eller tygpåsar med krossad is 10 till 15 minuter flera gånger förhindra uttorkning så drick mycket vatten, men ingen alkohol! Tro inte att bara för att du inte behöver dricka, drick med jämna mellanrum. För att dämpa smärta och feber så kan man ta paracetamol. Använd löst sittande kläder, de ska täcka hela kroppen och undvik de brända områden. Om du har blåsor, svullnader, feber eller otrolig smärta så ska du inte lägga på några salvor på kroppen. Sök läkare så tidigt som möjligt!
Solkrämer är en färskvara, se bäst-före datumet!

Vaccinationscertifikat: Vissa länder kräver att du visar upp detta vid passkontrollen. Certifikatet finns hos vaccinationscentral och är en bra lathund för att se vilka sprutor och tabletter just du har fått. För att komma in i vissa länder i t.ex. Sydamerika måste du kunna uppvisa intyg på att du inte har Gula febern.

Öronproppar: Kan rädda en hel natts sömn! Tar ingen plats men kan bli en utav de viktigast när. Är hotellrummet beläget nära en tungt trafikerad gata eller en nattöppen restaurang och öppet p.g.a. värmen så kan jag lova att de kommer väl till pass. Galande tupper och böneutråd tidigt på morgonen i Turkiet kan få vem som helst att offra högerhanden för ett par öronproppar till någon trevlig medresenär, kan vara mycket uppskattat för den som glömt sina hemma.

Kondomer: Behöver jag inte kommentera varför du ska ha med dig. Oavsett om du är kille eller tjej ett eller två paket. Köp dem hemma i Sverige så vet du vad du får. Du vill inte ha begagnade eller hur?

Synål och tråd: En synål och en rulle med svart "björntråd" (= extra tjock och slitstark syntre) packa ner om du måste laga en reva på kläderna eller sy fast tygmärken på ryggsäcken.

Tygmärken: De flesta som rest som backpacker ett tag har en massa tygmärken på ryggsäcken varit. De är kul minnen och kan vara riktigt dekorativa. Även kul när man reser och folk kommer och frågar vilka länder man rest i och de sedan ser "sitt" lands flagga. Tygmärken och flaggor finns att köpa i de flesta länder för några tiotus styck. Sys eller limma på dem så sitter de säkrare. Nackdelen med att sy kan vara att de små syhålorna släpper in fukt i din ryggsäck. Impregneringsspray (vattenavstötande medel) att köpa i de flesta skoaffärer. Ryggsäcksöverdrag som skyddar din säck vid transport är nästan ett måste. Jag har själv fått en säck när den legat i lastutrymmet under en buss, det är inte så kul. Skyddar även mot revor och fastnar under transport.

Papper och penna: Ett litet anteckningsblock och en penna bör du alltid bära på dig. Anteckna viktiga platser du besökt, likaså priser på hotellrum m.m.. Skriv även "resedagbok". Ett bra tips är att ta dagarna och även roligt att titta tillbaka på efter några år.

Reflex: Köp någon meter med reflexband och sy fast på din ryggsäck och kläder. Utomlands kan det vara några minuter och har du reflexer på "strategiska" ställen så minskar du risken att bli påkörd.

Elkontaktsadapter: Reser du med hårtork eller en batteriladdare till mobiltelefonen så räkna med att ta med en adapter. Kontakterna och vägguttagen ser likadana ut som i Sverige. En adapter kan köpas både i Sverige och i större hotell utomlands.

Visselpipa i plast: Kostar inte många kronor. För att tillkalla uppmärksamhet eller skrämman flykten.

Myggnät och myggmedel: Skall du besöka ett land med tropiskt klimat så kan det vara en god idé att ta med ett myggnät och myggmedel. Perfekt för att hålla myggor, spindlar, kackerlackor och annat smaskigt borta från dig. Malaria smittas av myggor och även om du kanske inte riskerar

ansiktet när man sover. Malaria smittar genom myggbett och även om du kanske inte risker det behagligare att sova utan att höra det irriterande surrandet och de kliande såren... Malaria kvällarna och i skymningen så var extra försiktig då!

Vattenrengöringstabletter/AquaCare: Ska du vandra och inte kan få tag på rent vatten kan vattenrengöringstabletter komma till nytta. Ett ännu bättre alternativ är XINIX AquaCare som är en vätska. Vätskan påverkar varken vattnets smak eller lukt. AquaCare är ca 5 gånger effektivare än andra vattenrengöringsprodukter och oskadliggör bakterier, virus, alger och svampar som kan finnas i vattnet. AquaCare ger också skydd mot Giardia Lambliparasiter vilka jag har erfarenhet av från min resa till Sydamerika. AquaCare räcker för att rengöra en liter vatten. Den verksamma substansen är kloridioxid. Produkten är godkänd av svenska försvaret.

Batterier: Reservbatterier till kameran, ficklampan, väckarklockan m.m. bör packas ner. Visserligen är det vara svårt att hitta utanför storstäder utomlands.

Axelremsväska: Jag köpte en liten väska för tre dollar på en indianmarknad i Ecuador. I den finns både guidebok, anteckningsböcker, kamera, film och vattenflaska.

Fotografier: Några kort på ditt hem, din hemstad och din familj kan vara en god idé att ta med sig. Det är livsviktigt att packa ner men kan ändå komma till nytta. Dels för eget bruk för att dämpa hemskheten och dels för att visa nyfikna personer du träffar på din resa. Ett kort på sin käraste i plånboken är ett måste.

Kompass: Ska du bara packa ner om du verkligen kan orientera dig med karta och kompass är det bra. Kommer bara till användning om du ska vandra eller vill se om taxichauffören kör runt ut motan...

Studentkort: Är du student ska du se till att ha med dig ett internationellt studentkort. Detta gäller för inträden till vandrarhem. De gäller givetvis inte på alla ställen men kan man tjäna en hel del på att ha ett sådant. Är det ju aldrig fel. Är du inte student kan man skaffa ett falskt studentkort för några dollar i vissa länder.

Internationellt körkort: Ansök om ett internationellt körkort i god tid innan avfärd. Utan det (om inte omöjligt) att få hyra och köra bil i vissa länder.

Studentkort: Är du student eller under 26 år har man i regel rabatt på resor, biljetter, hotell och restauranger. Visa ditt studentkort att visa upp så köp ett falskt i exempelvis Bangkok.

Pocketbok: Packa ner minst två. Gärna på engelska så kan du ge bort eller byta bort dom senare.

Spel: En kortlek eller små brädspel. Glöm GameBoy o.dyl. då de slukar batterier och är stölna.

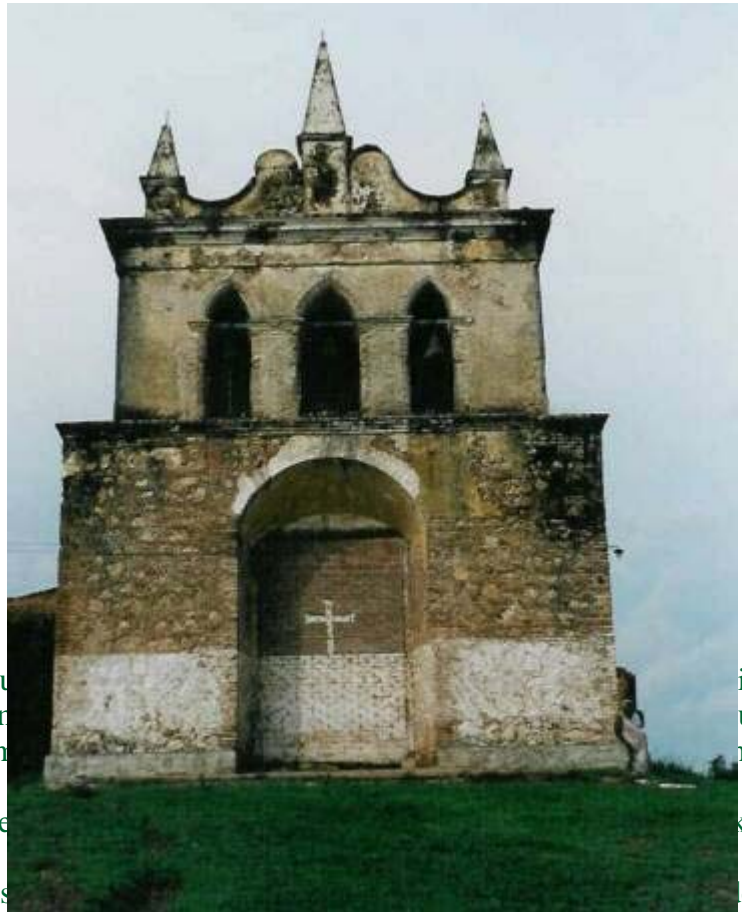
Walkman eller bärbar CD-spelare/mp3-spelare: Slukar batterier och är stöldbegärliga men kan vara bra om man har med på långa bussresor...

Stearinljus (tjockt): Spara på batterierna i ficklampan. Tänk på brandrisken och ha alltid en närheten!

Tändare/tändstickor: Kan du köpa på plats eller packa ner dem i ditt incheckade bagage. De är bra att ha med sig om du får ta med en tändare i ditt handbagage.

Passfoton: För eventuella visum och falska studentkort.

Plastkasse/plastpåsar: Att förvara smutstvätt och skitiga kängor/sandaler i.



Försök att planera så mycket utrymme som möjligt för tidpunkter, datum och flygnummer. Se till att meddela dem om du ändrar något.

ughte
u bel
n, är

Försök att ta reda på så mycket som möjligt om den period du besöker landet, dess kultur och historia. Om du skall resa i ett muslimskt land, försök att undvika muslimska fastemånaden då den rättrogne muslimen varken får äta eller dricka så länge solen skiner. Detta gäller även i Jordanien under ramadan och fick inte tag på vare sig färskt vatten eller mat på drygt 24 timmar.

klima
affä
er ra

Ermita de Nuestra Señora de la Candelari de la Popa i Trinidad, Kuba.

Mycket gratis information finns på Internet och på ditt lokala bibliotek. Fråga om möjligt utav personerna som arbetar där för råd och tips. När jag planerade min första långresa fick jag otroligt mycket hjälp utav personer som varit i de länderna. Vi räknade ut hur mycket pengar jag skulle behöva i de olika länderna, i vilken ordning jag skulle besöka dem, ut så mycket som möjligt utav mitt äventyr. De hjälpte mig även att boka hotellrum i vissa länder som jag skulle besöka i Sydafrika.



Nästan alla backpackers reser runt i världen. De som inte gör det, får nya ägare eller chockade uttryck. De som inte gör det, får lovordats i guideböcker och höjda i guideböckerna som riktmärke mot

! Hotell o
sa hotell o
Ha uppgif
tav andra r

Många personer kommer hem ifrån utlandet och säger "Det skulle vara just så i det landet". De som inte gör det, sin resa tillräckligt...

g hade inge
kollat upp

Om du frågar en säljare på resebyrå om att gå till torg (Tiananmen Square), den Kinesiska Folkrepubliken, inte att nämna ett ord om platser som är förbjudna byggnader (militära) eller strategiska broar och flygfält eller om du skulle ta för dig att öppna en butik för den kinesiska regeringen. Detta är saker som man får ta reda på själv vad som gäller. Mycket av detta är ju men i vissa länder är det som är självklart och normalt för oss förbjudet och även straffbart.

Bläckfisk och andra godsaker i Hongkong.

samma om l
elpalatset.
du fotogr

Lär dig några enkla fraser och ord på respektive språk till de länder du skall åka till. Ursäkta dig om du räcker en bit och du kommer att ses med helt andra ögon. Ropar någon "farang" efter dig i Thailand, bra att veta att detta är ett ord för en utlänning från främst Europa, men ropas efter alla utländska barn.

"Hat" är strand, "wat" är tempel och "Koh" är ö i Thailand. Du kommer att stöta på dessa namn i Thailand, t.ex. Hat Chaweng, Wat Po och Koh Samui.

Billiga rum för uthyrning heter "losmen" i Indonesien och "gang" är en trång gata, gränd. På resan har du god tid att lära in mer användbara ord. Att resa till t.ex. Sydamerika utan att kunna ett ord är inte intelligent.

Några roliga incidenter har hänt när svenskar tror att ordet för freestyle är det samma på engelska. Ska du fråga efter en toalett så fråga efter "the bathroom", toalett är själva toalettstolen och skrubborsta tänderna "in the toalett" får de flesta att höja på ögonbrynen.

Skulle du mot förmodan vara helt bortkommen med engelskan så glöm inte bort att gestikulera och teckenspråk.

Jag vet en servitris som hade franska gäster som inte kunde ett ord engelska och servitrisen kunde inte franska. Gästerna pekade på menyerna och servitrisen lät som en ko för att förklara att det var inte som en galen höna för att förklara att nästa rätt var kyckling. Alla på restaurangen hade väl fungerat.

Och jäklar vad dricks hon fick...

Pengar och resecheckar

Planera hur mycket pengar du har att röra dig med i varje land. I Thailand och Bolivia klara betydligt mindre än i t.ex. Singapore och Hongkong. Ha även en buffert på några hundra so använda i "nödfall". Res med resecheckar (US dollar, Euro eller brittiska pund beroende på växelkontoren). Med ett VISA-kort kan du handla och ta ut kontanter i de allra flesta länder en liten summa på varje kontantuttag. Bär bara på dig *ett* kreditkort. Skulle du mot förmoda bestulen på ditt kort så har du bara ett kort att spärra. Var alltid försiktig när du handlar med undviker jag detta i största möjliga mån. Jag reser med resecheckar (oftast US-dollar) och k VISA-kort använder jag endast i bankomater.

När du kommit till ett nytt land eller en ny stad så behöver du inte ha med dig kortet eller er första timmarna eller det första dygnet. Ser du något du absolut vill ha, kom tillbaka till affä eller be dem att lägga undan varan om du är rädd att den kan vara slutsåld fram till dess. .

Nu gäller valutan Euro (man säger "jurå" och inte "ävrå"!) i 12 medlemsländer inom EU:

Belgien, Finland, Frankrike, Grekland, Irland, Italien, Luxemburg, Nederländerna, Portugal och Österrike.

De övriga medlemsländerna använder fortfarande "sin" egen valuta.

Ta med en lapp med telefonnumret du skall ringa för att spärra kortet. När du handlar med k lämna det ur sikte, säger säljaren att han ska gå in i ett annat rum för att dra kortet, kräv att t händer att personer drar kortet två gånger. I vissa länder, främst i Asien, kan personer göra € 10 minuter genom att dra det i en maskin som kopierar magnetremsan! När du kommit hem du upptäcker att det fattas tusentals kronor på ditt konto och att flera mystiska uttag gjorts. I chans att motbevisa för banken att inte just du gjort dessa uttag. De säger bara att antingen ä dessa uttag eller så har du inte haft kortet under uppsikt (varit slarvig) och då är det inte ban ersätta din förlust. För att vara på den säkra sidan; ta bara ut pengar från bankomater med k kontant. Glöm inte att använda dina resecheckar. Resecheckarna bör vara på större belopp. I viss summa per check att växla in så har du en 100-dollarcheck istället för tio stycken 10-dc slipper du undan med en tiondel i växelavgift.

Pengar är bland det v
vara borta. Jag kan in
däremot föreslå dig c



jobba extra. Tänk på Indonesien och Egypten transporter med buss komma undan med lite. Man kan inte gå överdrift så att man inte de små utgifterna som verkligen köpa ett par Det är inte lätt att spa



Har du inte råd med

Man behöver inte åka till andra sidan jordklotet för att uppleva saker. Aker du på charter så turistfällorna och sök upp småbyar med restauranger som bara lokalbefolkning känner till. I huvudstäderna i både östra och västra Europa har en mycket intressant historia och fantastiska byggnader. Har man inte så tråkiga intressen som jag kan man fördriva tiden på någon utav billiga restauranger.

Man får inte glömma bort att i Sverige finns det också en hel del värt att upptäcka. Vandra i sommaren eller tälta en natt i skogen nära en sjö är ju ett äventyr i sig. Det behöver inte kosta att hitta på spännande saker eller att resa.

Ska du växla pengar så gör det *aldrig* med personer på gatan. Detta är något som alla turister gånger när de reser men ändå så ser man dem stå i gathörnen och bli lurade. Pengaväxlarna med en mycket bra kurs och visar en stor hög sedlar. De första sedlarna i toppen och några i är riktiga, resten är tillskuret papper från en telefonkatalog eller liknande. Sätten du blir lura så vänder personen ifråga sig om när du sträckt över pengarna och springer iväg fortare än t eller så sliter han upp en kniv eller pistol. Ofta jobbar de två och två eller ännu flera. Hur du du att bli grundlurad. Det finns bara en regel; Strunta i det! Växla på växelkontor, personer att när kommer ut så har du mycket pengar på dig, så var på din vakt. Var uppmärksam om mobiltelefon eller uppträder skumt. Personen ifråga kan ge ditt signalement till sin medbroder rånar dig eller förföljer dig till ditt hotell och sedan tar sig in i ditt rum. Glöm inte att begära växelkontoret. De lockar turister med stora skyltar om att de inte tar ut en avgift ("No comis ändå. Skulle du få idén att växla på hotellet så kommer du få en riktigt dålig kurs och säker betala dessutom...

Det är i regel alltid bättre att växla till sig (köpa) utländsk valuta i Sverige än på resmålet. Växla på växlingskontor som t.ex. Forex eller X-Change. Säga vart du vill åka och de ger dig hur mycket du bör ha i kontanter och i resecheckar alternativt på kontokort. De skriver även resecheckar.

Spara kvittot! Vid uppvisandet utav det så får du växla tillbaka din utländska valuta när du l avgiftsfritt!

Billigast är det att växla pengar på växlingskontor hemma i Sverige, näst billigast är växlings bankkontor.

De dyraste alternativen är att växla på växlingskontor eller på hotellet på resmålet

Skulle pengarna vid något tillfälle tryta, skär då inte ner på mat för att spara pengar! Ät billiga råvaror. Glöm inte att ta vitamintabletter. Försöker du spara in pengar genom att äta mindre kostnaderna för vattenflaskor så drabbas du förr eller senare utav sjukdomar. Då kommer du att gå till läkarkostnader och till medicin. Använd dig utav din "säkerhetsbuffert" på några h dollar!) om du måste. Har du snälla föräldrar kan du säkert få dem att låna dig eller ge dig på ditt VISA-kort.

Olika länders valutor:

Australien: Dollar (AUD)

Bulgarien: Leva (BGN)
Egypten: Pund (EGP)
Frankrike: Euro (EUR)
Grekland: Euro (EUR)
Hongkong: Dollar (HKD)
Indien: Rupee (INR)
Indonesien: Rupee (IDR)
Israel: Sheqel (ILS)
Italien: Euro (EUR)
Jamaica: Dollar (JMD)
Kina: Yuan (CNY)
Kroatien: Kuna (HRK)
Kuba: Peso (CUP)
Malaysia: Ringgit (MYR)
Marocko: Dirham (MAD)
Peru: Nuevo Sol (PEN)
Singapore: Dollar (SGD)
Slovenien: Tolar (SIT)
Storbritannien: Pund /Sterling Pund (GBP)
Sydafrika: Rand (ZAR)
Thailand: Bath (THB)
Turkiet: Lira (TRL)
Tyskland: Euro (EUR)
USA: Dollar (USD)



Sfinxen och Chefrenpyramiden i Giza, Egypten

Ha alltid lite småmynt eller småvalösa

Ska du vara länge i ett visst land (studerar eller arbetar) öppna ett bankkonto i landet. Du får då ett bankkort som används tillkommer vid kontantuttag som annars är 30 - 50 kronor per uttag).

Om landet har otroligt hög inflation (t.ex. Turkiet) så växla bara in småsummor som räcker annars riskerar du att förlora stora summor.

Köp inte ädelstenar och juveler utomlands i förhoppning eller genom falska löften om att kunna göra god vinst hemma i Sverige. Om detta skulle löna sig i längden skulle alla hålla på med att imitera. Oftast är det rent skräp som du blir erbjuden. Läste för ett par år sedan om två svenska killar nästan hela reskassan genom att köpa falska ädelstenar i Australien, stackarna... Hade jag varit så hade jag inte gått ut med det i Aftonbladet!

En sak som kan vara kul att samla på sig är utländska mynt. För att de ska ta mindre plats kan man använda tomma fotorullar med lite papper så skramlar det inte heller. I vissa länder har de riktigt annorlunda mynt som kan bli kul souvenirer. I vissa länder är det förbjudet att både föra in och ut landets valuta...

Dricks

Dricks är något som man kan hålla på i evigheter med att resonera om. På finare restauranger är "drinks included" och då slipper man betala dricks, men där jag brukade äta på mina resor så var 10% dricks standard, men man får själv välja vad som är rimligt (tycker du att servicen varit usel eller givetvis inte betala något extra). De som arbetar inom restaurangbranschen vet hur mycket de tjänar på servitrisen / servitören, en hel del. Betalar du inte dricks på t.ex. ett kafé i New York kan jag antingen ställa till en scen och skriker åt dig eller spottar i ditt kaffe om du skulle dyka upp på en av restaurangerna som man förväntas betala dricks. Turistaffären och härens vid flygplatserna är också bra ställen att betala dricks.

bara på restaurangen som man förväntas betala dricks, taxichauffören och barare vid hygglar bör man också ge en liten summa (oftast en avrundning uppåt). Självt har jag aldrig låtit någryggsäck med några få undantag. Detta inte utav snålhet utan jag bär min ryggsäck så länge trött vilar jag!

Dricks i olika länder:

Denna lista är inte 100% korrekt men ger ändå en liten uppfattning på hur mycket dricks man länder;

Bulgarien: 5-10%. Kypare och taxichaufförer väntar sig en avrundning till jämnt högre belö Grekland: 10%. Serveringsavgiften brukar ligga inbakad i notan men det är mer regel än un lägger till lite på notan.

Hongkong: 10% på hotell och restauranger. Åker du taxi, avrunda till närmaste dollar.

Indonesien: 10% dricks brukar ingå i notan men betala några rupier extra till hotellportiern

Malaysia: Ganska ovanligt med dricks här, men det förekommer och då är runt 10% helt O

Storbritannien: 10-15%. Oftast anges det om det ingår dricks och då slipper man. Om det in förväntas att du betalar.

Thailand: 10-15% läggs på notan och räkningen på de flesta restauranger och större hotell. förväntar sig i regel inga extra bath.

Tjeckien: 5-10% på restauranger.

Turkiet: 5%. Oftast ingår dricks i notan, annars så räcker det med lite småpengar (tänk på at är mer än ca 15 svenska kronor).

Pass och försäkringar

Kolla noga att ditt pass har giltigt datum, likaså eventuella visum. Vissa länder kräver att pa minst sex månader efter du *lämnat* landet. Kolla detta noga!

Se vad som gäller om visum! Resebyrån eller researrangören behöver inte informera om ev till ditt resmål. Dock anser jag att det är en skyldighet och hör till god serviceanda och ärlig resenär om vad som gäller det planerade resmålet. Det är tyvärr många som betalat resor i tiotusen kronorsklassen och som sedan inte fått komma in landet dit de köpt de dyra biljetter ett visum som kostar några hundralappar... Ett visst ansvar ligger ändå hos researrangören!

Om du ansökt om visum så var ute i god tid, och då menar jag riktigt god tid. Har själv fått den egyptiska ambassaden, tre dagar innan jag skulle resa! Det var ganska nervöst med tank ambassaden skulle fått tillbaka passet mycket tidigare. Kolla med din resebyrå vilka/vilket l visum till.

Ska du resa till ett muslimskt land (t.ex. Syrien, Iran och Libanon) se då till att inte ha några i passet. Det finns inte en chans i världen att de släpper in dig. Du får helt enkelt ta första b hem igen... I vissa arabländer som Jordanien och Egypten är det fritt fram för både israeler o besökt Israel.

Glöm inte att du behöver en reseförsäkring. I många fall gäller hemförsäkringen för resor i Ska du vara borta längre bör du teckna en förlängning eller kompletterande försäkring. Koll gäller för just ditt försäkringsbolag då vissa avvikelser förekommer. Glöm inte att läsa det f olika försäkringsbolagen skiljer sig så det lönar sig att kolla runt. När jag skulle jobba på kil en försäkring från Sverige kosta mellan 800 och 1200 kr för tre månader. Genom kontakter försäkring genom kibbutzen som kostade ca 300 kr för lika lång period! Läs noga vad försä och täcker. Skulle du få för dig att hyra vattenscooter, hoppa bungy jump eller klättra i berg det inte säkert att försäkringen täcker detta.

Skanna in ID-kort, körkort, biljetter och passet med eventuella visum (i färg!). Lagg sedan t Hotmail-adress. Då har du dem tillgängliga dyonet runt. Detta underlättar om du blir bestule

Personer adress. Du har en del utgångiga dygnet runt. Detta underhåll om du om bestar ett nytt pass. De flesta polisstationer och ambassader har Internetuppkopplade datorer och du får fram dina uppgifter.

Lägg även upp numret på dina resecheckar, telefonnumret som du ringer för att spärra kreditkortnummer m.m.

Ta även kopior på ovannämnda dokument och bär med dig på resan, avskilt från dina rese

Memorera passnumret. Du måste skriva upp det varje gång du checkar in på hotell eller hyr vandrarhem. Kan du numret utantill slipper du rota fram passet varje gång...

Ordna ett intyg på att du är inskriven hos försäkringskassan i Sverige. Detta intyg tar du med dig till användning i de länder som Sverige har avtal med, s.k. konventionsländer. Då har du rätt att få samma akutsjukvård som medborgarna i landet. Du måste då ta dig till sjukvårdsmottagning. Du betalar givetvis eventuell patientavgift själv... Går du till en privat sjukvård får du ingen ersättning från försäkringskassan utan får stå för hela kalaset själv. Kolla upp med vilka regler som gäller och vilka länder som Sverige har avtal med.

Skulle du bli missnöjd på din researrangör så underlättar det om du gör på följande vis:

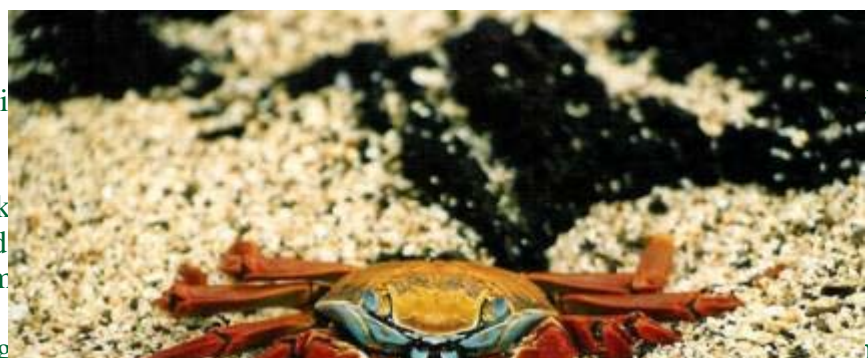
Tala med din reseledare (om du har någon) och försök att lösa alla problem på plats. Notera namn på personer som du pratar med, tid för samtalet och vad du blivit erbjuden för kompensation. Fotografera orsaken till ditt klagomål.

Om du fortfarande skulle vara missnöjd kontaktar du researrangören vid hemkomsten till Sverige. Beskriv situationen och lämna namn på de personer du talade med på resmålet och visa eventuella fotografier. Skulle du nu fortfarande vara missnöjd med researrangörens beslut eller åtgärder får du gå vidare till reklamationsnämnden.

Oftast ingår avbeställning
VISA-kort ingår;

- Avbeställningssk
- Förseningsskydd
- Bagageförlust (m

Ingår inte avbeställning



b

i

avbeställningsskydd för
Det går även att teckna
Kostnad? Ca 300 kronor



Men vad täcker avbeställningsskyddet?

Om man avbokar en resa [Sally Lightfoot Crab fotografera på Galapagosöarna Ecuador](#) ut resans pris (dock lägst 200 kronor/person).

Sker avbokningen mellan 14 och 30 dagar före avresan får man betala femton procent utav :

Sker dock avbokning mindre än två veckor innan avresan måste man betala halva resans pris

Avbeställning mindre än 24 timmar innan avresan innebär att man inte får tillbaka ett öre!
Detta gäller *oavsett* om man tecknat avbeställningsskydd eller inte!

Ett avbeställningsskydd däremot ger dig rätt att avboka en resa om;

Man blir sjuk eller råkar ut för ett olycksfall som gör att man inte kan resa. Då återbetalas halva
ej kostnaden för avbeställningsskyddet samt en expeditionskostnad på runt 200 kronor (per
flera personer som reser). Detta gäller även om ditt resesällskap eller en nära släkting (man
eller sambo) också drabbas utav akut sjukdom.

Uppvisande utav ett läkarintyg krävs alltid!

Skyddet täcker även "akuta olycksfall" förutom sjukdom, och det kan t.ex. vara att din bostad
brand eller inbrott (i nära anslutning till avresedatumet).

Klicka på



sida:..



Vattenfall i Topes de Collantes utanför Trinidad,
Kuba.

[FLER RESTIPS](#)

[MINA RESOR](#)

[STARTSIDAN](#)