HURTIGRUTEN EXPEDITIONS

Din expeditionskryssning i

VÄSTAFRIKA OCH KAP VERDE

Bästa gäst

Tack för att du väljer att resa med oss. Vi är lika glada som du över din expedition. Du kommer att vara en av få som får uppleva den västafrikanska kustens exotiska biologiska mångfald.

I det här dokumentet hittar du viktig information om saker du behöver göra innan din resa, vad vi tycker du bör packa med, upplevelsen ombord och vad du kan förvänta dig av djurlivet och landstigningarna.

Genom att klicka på de understrukna länkarna i dokumentet kommer du till vår hemsida, där du kan hitta mer information. Se till att du har en internetanslutning för att göra det.

Du kommer få ännu ett e-postmeddelande från oss runt 2–4 veckor före din avresa. Det kommer att innehålla dina biljetter.

Vi ser mycket fram emot att välkomna dig ombord. Tveka inte att kontakta oss om du har några frågor:

Bokningar: +46771990490
E-post: booking@hurtigruten.com
Webb: hurtigrutenresan.se/expeditions/

Med vänlig hälsning
Ditt Hurtigruten-team

Innehåll

Innan du reser	2
Praktisk information	3
Din tillflyktsort till havs/ Passion för lokal mat	4
Ditt aktiva äventyr	5
Förvänta dig det oväntade	6
Utforska Västafrika och Kap Verde	7
Utforska djurlivet	8
Hållbarhet/ Hurtigruten Foundation	9

Bra att veta »

FÖLJ OSS

INNAN DU RESER

Du måste gå igenom några obligatoriska steg före din expeditionskryssning i Västafrika och Kap Verde.

1 **Fyll i och skicka tillbaka Skeppsmanifestformuläret till Hurtigruten**

2 **Kontrollera ditt pass**
Säkerställ att ditt pass har minst 6 månaders återstående giltighetstid i slutet av din resa.*

3 **Inresekrav (visum)**
Se till att du har de visumhandlingar som krävs inför din expeditionsresa. För Guinea-Bissau och Gambia utfärdas turistvisum för gäster ombord på fartyget.

4 **Kontrollera din reseförsäkring**
Du måste ha en omfattande rese-/sjukförsäkring som även täcker medicinsk evakuering.

5 **Obligatoriska vaccinationer**
När detta publicerades krävs vaccination mot gula febern på våra expeditioner i Västafrika. Ta kontakt med din läkare för fler rekommendationer.

För din bekvämlighets skull har vi samlat alla nödvändiga formulär och viktig information om inresekrav på en webbsida.

Inresekrav »

Väder och packning

Det är viktigt att kontrollera väderprognosen för din destination innan du åker, så att du kan packa med lämpliga kläder. Se till att packa med lämpliga kläder för vädret du återvänder hem till också.

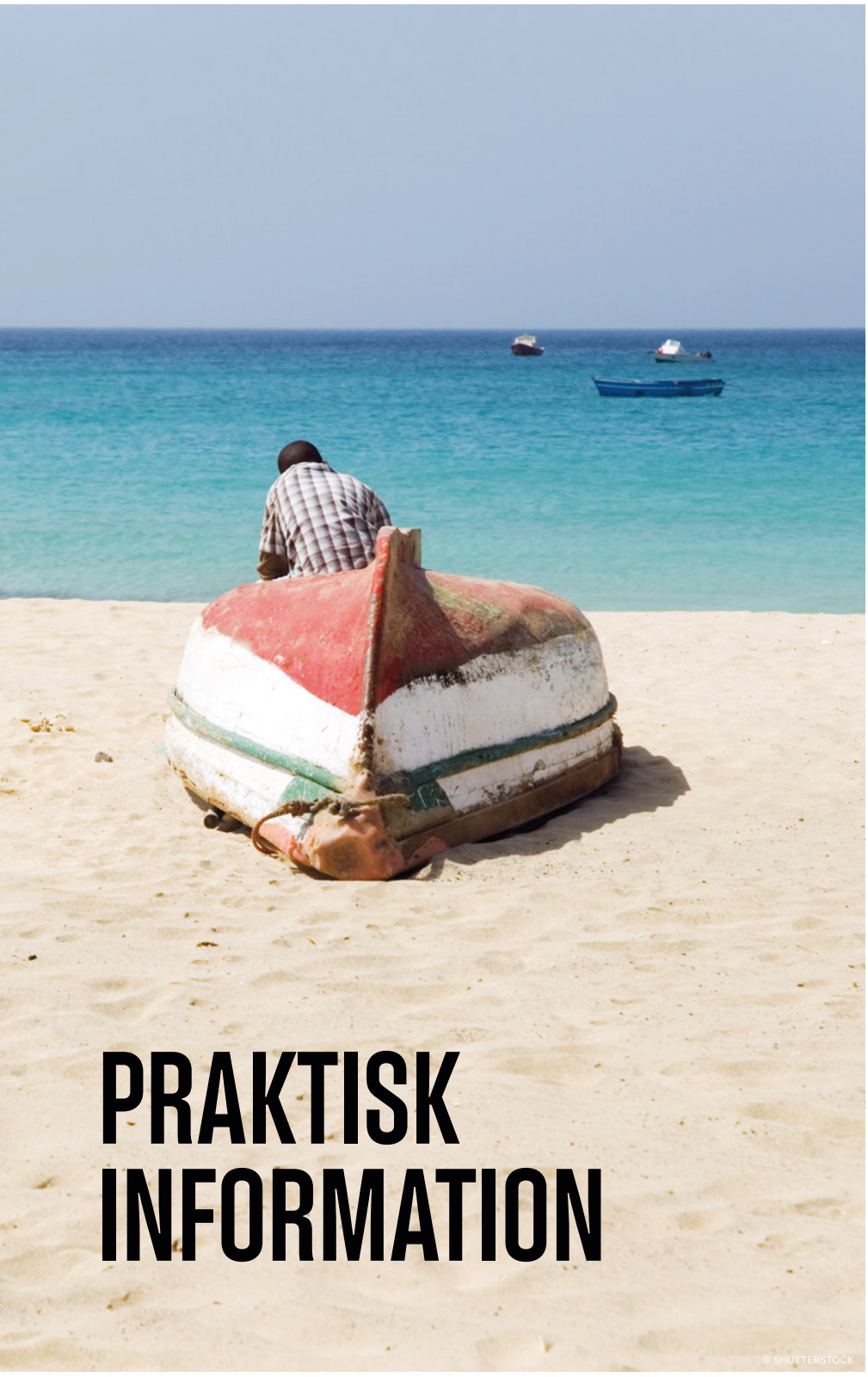
Vi rekommenderar att du packar med dig:

- ☑ Snabbtorkande kläder som kan bäras i lager
- ☑ Billig regnponcho
- ☑ Bekväma skor med stängd tå som inte är känsliga för fukt
- ☑ Bredbrättad solhatt
- ☑ Badkläder, och stängda skor för att simma på din destination
- ☑ Polariserade solglasögon och solskyddsmedel
- ☑ Shorts för varma dagar
- ☑ Insektsmedel (en väldigt stark myggspray)
- ☑ Klådlindrande salva/kräm för insektsbett
- ☑ Kort- och långärmade t-shirtar med UV-skydd
- ☑ Långa byxor för utforskning iland

Vad du ska ta med dig på resan »

Du kommer att få en kostnadsfri Helly Hansen-expeditions-jacka och en återanvändbar aluminiumflaska som du kan fylla på vid våra påfyllningsstationer ombord.

*Dessutom måste passets giltighetstid uppfylla de nationella kraven i landet/länderna du reser till.



PRAKTISK INFORMATION

Kom närmare

Kap Verde, med sina 15 olika öar (varav nio bebodda) och Bijagosöarna, med över 88 öar och skär, är två spännande ögrupper som är lättast att besöka från havet. Vårt lilla expeditionsfartyg gör att du kan komma riktigt nära öarnas otillgängliga kust och till små öar som annars är svåra att ta sig till. Oavsett om det handlar om att njuta av det unika musikaliska arvet från Kap Verde eller att ta del av den fascinerande sociala strukturen på Bijagosöarna så kommer du att få en helt unik upplevelse.

Kom närmare Västafrika »

Ditt äventyr är säkert med oss

Vill du vara bättre förberedd?

Från tvättmöjligheter till wifi och föremål som är förbjudna ombord – här är allt du behöver veta inför din expedition med oss.

Praktisk Information »

Hurtigrutens fartyg har varit ett fast inslag längs den norska kusten sedan 1893. Idag seglar våra skepp även till Arktis och Antarktis och många andra destinationer däremellan. På varje skepp hittar du moderna anläggningar som blandas med äkta karaktär.

Utforska vår flotta »

Vi bryr oss om din säkerhet, din hälsa och ditt välbefinnande. Det är lika sant nu som det alltid har varit ända sedan vi först satte segel 1893, kanske ännu mer. Vi har infört flera nya rutiner på alla våra fartyg, som är utformade för att hålla dig säker.

Vår säkerhetspolicy »

DIN TILLFLYKTSORT TILL HAVS

Ditt expeditionsfartyg är ditt hem till havs; avslappnat, bekvämt och med allt du behöver för ditt äventyr och mer.

Om du föreställde dig att en expedition ägde rum på ett rostigt gammalt fregattskepp med urblekt dekor kommer du att bli förvånad. Redan från början kommer du märka att livet på fartyget är avkopplande med en lugn och informell atmosfär. Vart och ett av de allmänna utrymmena på fartyget har utformats för att ge dig den bästa utsikten. När du går iland med dina medresenärer på exotiska kuster kommer ni närmare varandra på ett naturligt sätt. Berätta historier för varandra i de olika sittplatsområdena som ligger utspridda runt fartyget och vanligtvis erbjuder en fantastisk utsikt.

© AGURTXANE CONCELLON

© ANDREAS KALVIG ANDERSON

PASSION FÖR LOKAL MAT

Förbered dina smaklökar på utsökta måltider ombord.

Maten hämtar ofta inspiration från regionens unika smaker och tillagningstekniker. Till detta tillkommer våra berömda skaldjurskvällar och provsmakningar med fokus på specialiteter från det lokala köket. Ingredienser hämtas alltid från lokala producenter i de hamnar vi besöker när det är möjligt, vilket minskar de sträckor maten färdas och stöttar kustsamhällen.

Du kommer också att skämmas bort med sofistikerade växtbaserade menyalternativ med härlig grön mat som gör gott både för dig och planeten.

DITT AKTIVA ÄVENTYR

© GETTY IMAGES/HURTIGRUTEN EXPEDITIONS

Landstigningar med expeditionsbåtar

Våra små expeditionsbåtar gör det möjligt att komma till stränder och annan terräng som annars skulle vara otillgänglig på grund av avsaknaden av infrastruktur och anläggningar. De passar perfekt för att kolla på djurlivet, så vi håller utkik efter havsdjur när vi beger oss till och från fartyget.

Safariturer

Att utforska de olika öarna till fots gör en upplevelse till ett riktigt äventyr. Du kommer att bege dig iland ofta och gå på stigar som leder genom många olika unika ekosystem.

Kajakturer*

En del platser är idealiska för att utforska ombord på en kajak. Vi har därför ett antal havskajaker ombord, och de passar perfekt för att paddla i vattnet kring stranden och kusten.

Besöka lokalsamhällen

På Bijagosöarna kommer du att få möjlighet att träffa lokalbefolkningen under guidning av vårt team och med en lokal tolk. Bijagofolket lever fortfarande ett väldigt traditionellt liv – deras samhälle är matriarkaliskt och de följer ett animistiskt trossystem. Ett besök till deras samhälle är en helt unik upplevelse, och expeditionsteamet kommer att leda dig till fots för att träffa dem.

Stadsturer

Från afrikanska städer på fastlandet till mindre städer och byar på öarna – vårt expeditionsteam kommer att visa dig de mest intressanta platserna och informera dig om deras kultur och historia. Oavsett om det är en inkluderad aktivitet, en tillvalsaktivitet eller bara en informell titt på någon av deras favoritplatser så kommer teamet att hänföra och inspirera dig.

Föreläsningar och diskussioner

Ditt expeditionsteam består av experter med djup kunskap om att utforska avlägsna områden. De kommer att hålla djuplodande föreläsningar om en rad olika ämnen som utökar dina kunskaper. Ämnena väljs utifrån var du befinner dig på din kryssning.

Experter inom upptäcktsresor

Ditt expeditionsteam är dina passionerade och kunniga värdar. De ser till att du kan njuta av spännande och informativa upplevelser på ett säkert och hållbart sätt. Alla medlemmar i expeditionsteamet är experter inom sina områden och meriterade äventyrare, och de kommer att hålla engagerande föreläsningar och samtal, organisera en mängd aktiviteter ombord, följa med dig på landstigningar och ta dig på handplockade vandringar.

Expeditionsteamet »

*Observera att detta är en tillvalsaktivitet, så ytterligare kostnader tillkommer.

FÖRVÄNTA DIG DET OVÄNTADE

Ett äventyr består av två saker: att få resa till en spännande plats och att kunna anpassa sig efter vad som än händer. Din expeditionskryssning med oss bjuder på båda delarna.

© GETTY IMAGES/HURTIGRUTEN EXPEDITIONS

När du ger dig ut på en expedition med oss kommer du att resa till några av världens mest avlägsna och orörda platser. Det är ett äventyr till vackra kustområden där den välbevarade naturen och de vilda djuren sätter spelreglerna. Precis så som vi vill ha det.

Öppen utforskning

Resplanen på våra expeditionskryssningar är därför inte huggen i sten. Det ger oss flexibiliteten att anpassa oss efter utmanande förhållanden och att upptäcka nya utforskningsmöjligheter när de uppstår. Möjligheten att byta kurs är en väsentlig och spännande aspekt av expeditionskryssningar, oavsett om det är vädret som står i vår väg eller om vi stöter på en grupp valar.

Ibland kan våra planer behöva korrigeras eller ändras helt. Detta leder oss till platser och överraskningar som inte var en del av vår rutt, men som är minst lika imponerande. Vissa dagar på våra resplaner har till och med flera möjliga platser vi kan besöka. Du kan lita på att fartygets kapten och expeditionsteam väljer det bästa alternativet baserat på rådande förhållanden.

Denna oförutsägbarhet och anpassningsförmåga är kärnan i varje expedition – och vad som gör det till ett äventyr till skillnad från en vanlig kryssning. Följ med oss på en resa. En resa där du omfamnar äventyr, blir en riktig utforskare och börjar förvänta dig det oväntade. Tillsammans skapar vi unika och oförglömliga upplevelser i samarbete med naturen.

UTFORSKA VÄSTAFRIKA & KAP VERDE

Upptäck några av höjdpunkterna och platserna du kanske kommer att se under din expeditionskryssning i Västafrika och Kap Verde.*

Santo Antão-ön
Den mest spektakulära av Kap Verdes öar! Dramatiska bergstoppar, djupa dalgångar och branta klippor gör Santo Antãos landskap till ett av världens mest hisnande.

Dakar
Senegals livliga huvudstad grundades på Kap Verde-halvöns spets och är den mest inflytelserika staden i Västafrika och en utmärkt plats för att lära sig mer om kontinentens nutidshistoria.

Fogo-ön
Med en högsta punkt på 2 829 meter utgör Fogo Kap Verde-öarnas tak. Här finns landets mest aktiva vulkan. Här saknas stora hamnar så det är alltid en utmaning att genomföra landstigningar på Fogo.

Bijagósöarna
Bijagósöarna är en labyrint av öar och kanaler. Lokalbefolkningen lever i ett matriarkalt samhälle med 30 000 invånare fördelade på 20 öar.

Boa Vista-ön
En känsla av det mäktiga Sahara på en liten ö i havet! Vidsträckta sanddyner, ökenoaser och långa, vackra stränder med kristallklart vatten, ikoniska skeppsvrak och endemiskt djurliv väntar.

Upptäck Bijagósöarna »

Visste du att...?

Dakars stora renässansmonument är den högsta statyn i hela Afrika. Med en höjd på **49 meter** är Dakars monument, som står på en kulle, högre än New Yorks Frihetsgudinna.

Gambia är Afrikas minsta land som inte är en ö. Det är väldigt smalt och bara omkring **50 km** brett som mest.

Enligt World Heritage Center finns **fem** av världens åtta landsköldpaddor på Bijagosöarna.

I Guinea-Bissau talar omkring **54 %** av befolkningen Guinea-Bissau-kreol som första språk, och ungefär 2 % talar det officiella språket, portugisiska, som sitt första språk.

Ögruppen Kap Verde är indelad i **2 grupper**: Barlavento (lovart) i norr och Sotavento (lä) i söder.

*Kontrollera alla stopp och höjdpunkter i din resplan då dessa varierar mellan våra olika expeditioner.

UTFORSKA DJURLIVET

Det isolerade Kap Verdes klippiga vulkanuddar, havet runt dem, och himlen ovanför sprudlar av liv, medan de frodiga och gröna Bijagosöarna är en riktig skattkista när det kommer till biologisk mångfald.

© GETTY IMAGES

Faunan på Kap Verde och Bijagosöarna

Från det isolerade Kap Verdes klippiga vulkanuddar till det frodiga och tropiska saltvattenhabitatet på Bijagosöarna – dessa två ekologiskt olika ögrupper är fristäder för några ovanliga och fascinerande djur.

Det marina paradiset

I vattnet kring Kap Verde frodas den biologiska mångfalden tack vare ögruppens läge och geologiska historia. Öarna skapades av vulkanaktivitet, och stora korallberg reser sig från havsbottnen och ger sällsynta havshabitat på olika djup. Hundratals olika fiskarter har setts i dessa vatten och åtminstone 17 olika valar.

Med blicken mot skyn

Kap Verde är helt klart en fågelskådares paradis. När vi seglar i vattnet kring ögruppen kommer du att kunna få syn på många fascinerande sjöfåglar som antingen är på tillfälligt besök för att flytta till avlägsna klimat, som till exempel snäppor och skedstorkar, eller de fåglar som lever där året runt, som till exempel oceanlöparen som lokalt kallas ”jaba-jaba”.

Avskilt saltvattenparadis

År 1996 utnämndes Bijagosöarna till ett biosfärområde av UNESCO, och när du seglar runt öarna kommer du att förstå varför. Den relativa avsaknaden av mänsklig utveckling och ett brett utbud av olika ekosystem, som till exempel mangroveträsk och savanner längs kusten, har skapat ett ömtåligt men rikt habitat precis utanför Västafrikas kust.

Ögruppen är hemvist till många sorters havssköldpaddor, särskilt den utrotningshotade gröna havssköldpaddan, såväl som krokodiler och ett överflöd av stingrockor och hajar, bland annat grå revhajar och hammarhajar.Det finns även delfiner, Senegalmanater och såklart den mytomspunna men sällsynta flodhästen som lever i saltvatten.

Kom ihåg att det här är naturliga livsmiljöer, så vi kan inte garantera att alla djur dyker upp under din resa. Moder jord gör som hon vill, så i slutändan är det inte vi som bestämmer vilka djur som korsar vår väg.

HÅLLBARHET

Genom att ha utforskat vår blå planet i över ett sekel har vi lärt oss vikten av att tänka grönt.

Under årtionden har våra kaptener, besättningar, expeditionsteam och återkommande gäster bevittnat den inverkan klimatförändringarna har haft på känsliga polarområden. Vi vill att Arktis, Antarktis och allt däremellan förblir platser med orörd natur, rent vatten och ren luft.

Hållbarhet utgör därför kärnan i vilka vi är och vad vi gör. Vare sig det rör sig om den vackra naturvärlden eller avlägsna samhällen vill vi se till att våra expeditionskryssningar skyddar dessa platser. Vi kan erbjuda dig miljövänligare och mer hållbara expeditionskryssningar, i linje med FN:s mål för hållbar utveckling.

Vill du veta mer?
Besök vår hållbarhetssida »

HURTIGRUTEN FOUNDATION

**Samarbeten för förändring:
lämna ett avtryck som vi kan vara stolta över.**

Hurtigruten Foundation är en plattform där man kan ta ställning och arbeta som volontär för att göra viktiga insatser – tillsammans. Genom att arbeta nära gäster, partner och organisationer tror Hurtigruten att vi kan göra verklig skillnad, genom att minimera vår verksamhets inverkan och maximera de positiva bidrag som vi ger till lokalsamhällen. Sedan Hurtigruten Foundation grundades i slutet av 2015, har totalt 3 200 000 NOK donerats hittills till 34 projekt i 8 länder.

Hurtigruten Foundation finansieras av direkta donationer och flera olika initiativ ombord, såsom auktioner, insamlingar och framförallt "Green stay"-programmet där en donation görs för varje dag som du inte ber om att få din hytt städad, vilket sparar energi, rengöringsmedel och vatten. Vi bjuder in dig att delta för att lämna ett avtryck som vi kan vara stolta över!

Besök Hurtigruten Foundations webbplats »