

## 5 x telefonnummer

### Ringa hit

För att ringa till Bolivia från Sverige slår du 00591, följt av telefonnumret inklusive riktnummer.

### Ringa hem

För att ringa till Sverige från Bolivia slår du 0046, följt av telefonnumret. Ta alltid bort första nollan i riktnumret.

### Turistpolisen

Det finns en speciell turistpolis i Bolivia som hjälper turister i trubbel. En fördel med att

kontakta turistpolisen är att de pratar engelska – vilket inte är säkert om du kontaktar den vanliga polisen. Telefonnumret är individuellt för varje stad. I huvudstaden La Paz når man dem 24 timmar om dygnet.

- ▶ La Paz, tel: 2-225016
- ▶ Santa Cruz, tel: 3-3369595
- ▶ Cochabamba, tel: 4-4510023
- ▶ Potosí, tel: 73857963

### Nödsituation

I en akut situation, ring polisen på larmnumret 110. Behöver du

en ambulans är larmnumret 118. Brandkåren nås på 119.

### Svenska ambassaden

Det finns ingen svensk ambasad i Bolivia – den ambassadör som har ansvar för Bolivia sitter i **Buenos Aires**. Men det finns ett svenskt generalkonsulat i **La Paz** som kan ge information och råd inför och under resan. De pratar engelska och spanska och nås på:

- Tel: 00591-2-2146723
- ▶ E-post: [sweconsul@accelerate.com](mailto:sweconsul@accelerate.com)

## 5 x sajter

### ▶ [www.lonelyplanet.com/bolivia](http://www.lonelyplanet.com/bolivia)

Reseförlaget Lonely Planets Boliviasajt innehåller bra och grundläggande information och tips inför resan. Dessutom får man förslag på resrutter och platser att besöka.

### ▶ [www.swedenabroad.com](http://www.swedenabroad.com)

Det politiska läget är periodvis oroligt. Ibland blockeras vägar vid politiska protester – därför är det viktigt att hålla sig uppdaterad om läget när man reser runt. På hemsidan för svenska ambassaden i Buenos Aires finns grundläggande information om läget i Bolivia, samt länkar till mer specifika lägesrapporter.

### ▶ [wikitravel.org/en/Bolivia](http://wikitravel.org/en/Bolivia)

Sajten wikitravel skrivs av resenärer. Här finns många tips att hitta – men tänk på att det också kan finnas felaktigheter i informationen, och dubbelkolla allt som är viktigt.

### ▶ [www.gbtbolivia.com/en/](http://www.gbtbolivia.com/en/)

Boliviansk sajt med information om de mest populära turistdestinationerna.

### ▶ [www.hostalworld.com](http://www.hostalworld.com)

Bra sajt för att hitta billigt boende. Det går att boka direkt på sajten om man så önskar.



## Fler guider på nätet LADDA HEM ÖVER 200 RESGUIDER

- Miami • New York • London • Samaná • Jylland • Milano • Krk • Paris • Bangkok • Phuket • Koh Lanta • Barcelona • Röda havet • Madrid • Teneriffa • Rom • Capri • Rhodos • Sharm el-Sheik • Kraków • Florens & Toscana • Krabi • Aten • Istanbul • Peru • Side • Hurghada • Köpenhamn • Tallinn • Nya Zeeland • Tokyo

**AFTONBLADET**  
**RESA**

Vik  
här

**AFTONBLADET**

Publicerad april 2011

# RESA GUIDE



# BOLIVIA

- ✓ Sevärdheter
- ✓ Aktiviteter
- ✓ Boende
- ✓ Barer
- ✓ Nattliv
- ✓ Restauranger
- ✓ Shopping
- ✓ Utflykter
- ✓ Praktiska fakta





Silverutvinning i Potosí.



Evo Morales.



Panflöjter.

## 5 x fakta

### Ekonomi

Bolivia är ett av Latinamerikas fattigaste länder, och tjönerna är låga. Exempelvis tjänar en servitris eller ett butiksbiträde 500-600 kronor, och en lärare omkring 1 700 kronor. Hela 60 procent av befolkningen lever under fattigdomsgränsen.

### Politik

Bolivia drabbas stundtals av politiska oroligheter, vilket kan betyda att protester och demonstrationer påverkar resandet. Man bör därför hålla sig uppdaterad om det politiska

läget både inför och under en resa i landet.

### Befolkning

Bolivia är det land som har högst andel ursprungsbefolkning i Sydamerika. Över hälften av landets befolkning tillhör ursprungsfolkerna. Ungefär 30 procent är quechua och 25 procent aymara. Ytterligare 30 procent av befolkningen är mestiser – alltså personer som har rötter både från ursprungsbefolkningen och från den europeiska befolkningen. Resterande 15 procent är av europeiskt ur-

prung, eller kommer från andra ursprungsfolk.

### Grannar

Bolivia gränsar till fem länder: Argentina, Brasilien, Chile, Paraguay och Peru. Landet har ingen egen kust.

### Naturresurser

Bolivia är ett rikt land i form av naturresurser och mineraler. Här finns bland annat naturgas, tenn, olja, zink, silver och järn. Nyligen har man även upptäckt litium, vilket man hoppas kommer att ge bra intäkter i framtiden.

## 5 x resan hit

### Flyg från Sverige

Att flyga till Bolivia kostar från cirka 11 500 kronor och tar ett dygn eller mer. SAS, Iberia, Finnair, KLM, Lufthansa med flera flyger från Sverige till Bolivia. ▶ [www.destination.se](http://www.destination.se)

### Flygskatt

När man reser med en internationellt flight från Bolivia krävs att man på plats betalar en flygskatt om 30 dollar. Se till att ha pengarna tillgängliga när du ska resa hem. Det går att betala både med dollar och bolivianos.

### Resa med arrangör

Eftersom det är ganska bökigt att resa i Bolivia kan det vara skönt att åka med en profes-

sionell researrangör. De företag som säljer paketresor till Bolivia (ofta i kombination med något eller några grannländer) är t ex Äventyrsresor, Läs & Res, Inca Tours och Världens Resor.

- ▶ [www.aventysresor.se](http://www.aventysresor.se)
- ▶ [www.lasochres.se](http://www.lasochres.se)
- ▶ [www.inca.se](http://www.inca.se)
- ▶ [www.varldensresor.se](http://www.varldensresor.se)

### Resa till/från Peru

För att resa landvägen till grannlandet Peru ska man först ta sig till Copacabana, en liten stad i nordvästra Bolivia. Copacabana ligger vid den vackra Titicacasjön, och därifrån går en buss till Puno, som ligger på den peruanska sidan av sjön. Bussresan tar tre timmar och kostar ungefär

40 kronor. Det är inte tillåtet att korsa gränsen med båt över Titicacasjön.

### Resa via saltöknen

Från Uyuni i saltöknen i södra Bolivia kan man enkelt ta sig till Chile. En tre dagar lång jeeptur, med sightseeing på vägen, kostar mellan 500 och 600 kronor. Sista dagen anländer man i ökenstaden San Pedro de Atacama strax efter lunch. Där kan man koppla av några dagar innan man fortsätter mot kusten, söderut mot Santiago eller västerut mot Argentina. Det går också att arrangera transport genom saltöknen från Bolivia direkt till Argentina, antingen från Uyuni eller från Tupiza.

## 5 x viktiga fakta

### Pass och visum

Svenska medborgare får visum direkt vid gränsen, förutsatt att man har ett pass som är giltigt i minst sex månader. Visum ges som regel för antingen 30 eller 90 dagar. Får du 30 dagar och vill stanna längre, kan du enkelt förlänga visumet genom att gå till ett migrationskontor och ansöka om förlängning. Kontoren finns i de flesta städer.

### Pengar

Valutan heter bolivianos och förkortas BOB eller Bs. 1 boliviano = 100 centavos. I april 2011 kostade 1 boliviano cirka 0,90 kronor.

### Språk

Bolivia har närmare 40 officiella språk, varav majoriteten är olika ursprungsspråk. De vanligaste är spanska, quechua och aymara. Engelskkunskaperna är det däremot sämre med. Inom turistnäringen kan många lite engelska, men i övrigt räcker det



Rött ljus för vägarna.

inte särskilt långt när man ska ta sig fram. Det är därför bra att lära sig lite grundläggande spanska, eller se till att ha en parlör tillgänglig.

### Säkerhet

Politiska oroligheter blossar upp då och då i Bolivia, så man bör

hålla sig uppdaterad om läget i landet inför och under resan. Ett vanligt problem är att vägspärrar sätts upp av demonstranter. Ett annat problem är att vägar och bussar ofta är av dålig kvalitet, och att det förekommer att busschaufförer kör berusade. Överväg att flyga vissa sträckor (se rubriken 5 x ta sig runt). Man bör hålla mycket god koll på sina värdesaker, och låsa in pass, kreditkort, pengar och andra värdehandlingar i hotellets säkerhetsskåp när det går.

### Hälsa

När man reser in i Bolivia kan det krävas att man är vaccinerad mot gula febern. Vaccinationen kostar cirka 400 kronor på en vaccinationscentral i Sverige. Glöm inte att ta med dig ditt vaccinationsintyg på resan. Även vaccination mot difteri, stelkramp, polio och hepatit A (gulsot) rekommenderas – kontakta läkare för att få aktuell information.



## 5 x traditioner att testa

### Dela en kruka chicha

Att dela en kruka chicha är en typisk festtradition. Chicha säljs främst på folkliga restauranger och barer – och kan kosta så lite som 14 kronor för en hel kruka (på finare ställen serveras drycken i en glasskål). Chicha dricks med en slags skopa som består av ett stort torkat fruktskal. Traditionen är att man fyller skopan i krukan och utbringar en skål mot en annan person i sällskapet. Sedan dricker man själv upp innehållet i skopan, och fyller på den igen. Den nyfyllda skopan lämnar man över till den person man skålade med innan man drack. Nu är det denne persons tur att skåla med någon annan, för att sedan dricka, fylla på skoporna igen och skicka vidare. Det tar inte många skålar (skopor) innan stämningen når taket...

### Besök en peña

En peña är en restaurang där man spelar levande musik. Den traditionella musiken är en stark och levande del av boliviansk kultur, liksom de bolivianska danserna som har sina rötter hos ursprungsfolken. På en peña kan man njuta av dans, musik, god mat och härlig stämning.

### Få en kick av kokablad

I Bolivia har man använt kokablad i tusentals år. Man tuggar inte på dem, utan lägger helt enkelt kokabladen mellan kinden och tänderna längst bak i munnen. När spanjorerna kom till Bolivia förbjöd de kokabladen, men när de insåg hur mycket extra energi och tålighet som bladen gav befolkningen när de arbetade, så tillät man det snabbt igen. I dag använder många kokablad på liknande sätt som man i Sverige använder snus – det ger en kick och ett rus. Men de används även för att klara långa arbetspass och timmar utan mat, till

exempel i gruvorna i Potosí där arbetsförhållandena är mycket svåra. Det är helt lagligt att köpa och använda kokablad. Däremot bör man inte ta med sig några när man lämnar landet, eftersom bladen är olagliga i de flesta andra länder.

### Gå på karneval i Oruru

Bolivias största kulturella händelse är den färgstarka dans- och musikkarnevalen i Oruru. Karnevalen äger rum i februari varje år och är en veckolång fest. Högpunkten är en parad där 10 000 musiker och närmare 30 000 dansare deltar. Firandet innefattar även en hel del alkohol – och vattenkrig!

► [www.carnavaldeoruroacfo.com](http://www.carnavaldeoruroacfo.com)

### Var med i ett jätteslagsmål

Tinku är en namnet på en traditionell dans, men också på ett jätteslagsmål som äger rum i regionen Potosí. Traditionen går ut på att man en gång om året samlas för att slåss, och flera syften citeras vanligen: till exempel att man ska få ur sig sina aggressioner, att ge tur till den vinnande gruppen eller att gamla fiender slåss i prestigesyfte. Resultatet påverkar individens ställning i byn – den som vinner dominerar över förloraren tills nästa år. Slagsmålen sker dels en mot en, dels i stora klungor där man pucklar på varandra hej vilt. Både kvinnor och män deltar, och dödsfall förekommer. Den turist som vill se en tinku bör vara försiktig. Det är bättre att besöka tinkun tidigt – de pågår som regel i flera dagar, och ju längre tiden går desto mer berusade och vilda blir deltagarna. Det har hänt att tinku-deltagare fått för sig att det vore roligt att slåss med en turist, och en sådan situation vill man inte hamna i. Särskilt som polisen ibland har svårt att kontrollera slagsmålen.



## 5 x boende

### Salthotell i Uyuni

Både i och nära saltöknerna i södra Bolivia hittar man hostels och hotell helt byggda av salt. Idén påminner om ishotellet i Jukkasjärvi, med även inredningen gjord av salt: saltstolar, saltbord och saltsängar. Glöm inte solglasögonen under utflykter i saltöknerna – annars blir man lätt "saltblind"! Lite svärbokat via nätet, lättast är att kolla med en lokal "touroperator" i närmaste stad. Men här är några exempel:

- Nära Colchani: Hostel de Sal. Från ca 400 kr/natt.
- [www.hoteldesal.hostel.com](http://www.hoteldesal.hostel.com)
- Uyuni: The Luna Salada hotel, ► [www.boliviahostels.com/Hotel\\_Luna\\_Salada-Uyuni\\_752-en.html](http://www.boliviahostels.com/Hotel_Luna_Salada-Uyuni_752-en.html)
- Tahua: Hotel del Sal.
- [www.hotel.info](http://www.hotel.info)

### Mapajo

Att tillbringa en natt i djungeln hos Mapajo är mer än bara bra boende – det är en hel upplevelse. Det tar ungefär två timmar att åka dit med båt från staden Rurrenabaque, och du

bor i en bekväm trähydda (den finaste har eget badrum). Delar av väggarna består av myggnät, så djungelns ljud är ständigt närvarande. Mapajo drivs av en grupp familjer från Amazonas ursprungsbefolkning, och pengarna du betalar går till deras by. Priset är saftigt med bolivianska mått: 600 kronor per person och dag för boende, aktiviteter och helpension (maten är fantastisk).

► Kontoret i Rurrenabaque finns på Calle Santa Cruz.

Tel: 00591-38922317.

► [www.mapajo.com](http://www.mapajo.com)

### Loki

Loki är partystället nummer ett för backpackers i La Paz. Särskilt om man reser ensam eller är singel är Loki helt rätt ställe att bo på. Detta vandrarhem har en egen bar, där allt du dricker sätts på notan. Många blir kvar längre än planerat – det finns alltid nya människor att träffa och nya fester att gå på. En natt i sovsal kostar 40-55 kronor, och ett dubbelrum med bad kostar 140 kronor.

Boka i förväg om du vill ha eget rum, de blir snabbt fullbokade.

► Calle Loyaza 420

Tel: 00591-22119024.

► [www.lokihostel.com/lapaz](http://www.lokihostel.com/lapaz)

### Estrella Andina

Trevligt budgethotell i La Paz på smågatorna bakom San Francisco-kyrkan, nära till shopping och häxmarknaden. Dubbelrum cirka 250 kronor med frukostbuffé. Alla rum pryds av charmiga väggmålningar.

► Calle Llampu 716

Tel: 00591-22456421.

► [www.estrellaandina.web.bo](http://www.estrellaandina.web.bo)

### À la Maison

Populärt lägenhetshotell i trevligt område i La Paz. Här bor du i egen lägenhet med kök. Från 420 kronor/natt för två i minsta lägenheten (40 kvm) till 700 kronor för fyra i den största.

► Pasaje Muñoz Comejo 15

Tel: 00591-22413704.

► [www.appart-hotel-lapaz.com](http://www.appart-hotel-lapaz.com)



I eller nära världens största saltöknerna Salar de Uyuni – stort som Skåne – finns flera "salthotell".



## 5 x saker att köpa

### Alpacka

Alpacka är den stora grejen när det gäller souvenirer. Här säljs allt från vantar och halsdukar till tröjor och tjocka sjalar. Ullen och hantverket varierar kraftigt i kvalitet. Den finaste och mjukaste alpackan heter baby-alpacka och tas från området under hakan på lammen. Den minst fina "alpackan" är gjord av syntetmaterial och har vävts i fabrik. Känn och lukta innan du köper. Är det viktigt att kvaliteten är riktigt bra, vänd dig till de dyrare butikerna – i gatustånden hittar man sällan några riktigt fina hantverk.

### Väggbonader

Även vävda väggbonader är en populär souvenir. De finns att köpa nästan överallt, men några av de allra finaste hittar man i

ett hantverksmuseum om ursprungsfolkens konst i staden Sucre. Priserna är här betydligt högre än vad du betalar på gatan, men så är hantverket också betydligt bättre.

► Museo de Arte Indígena, Calle San Alberto 413, Sucre  
Tel 00591-1046453841

### Ponchos

Ponchon är ett klassiskt plagg som ofta bärs av ursprungsfolkningen. De kommer i många olika utformningar, allt från tjocka filtliknande plagg till mjuka, feminint rundade varianter. En poncho är helt rätt på plats – även om den kanske inte känns lika cool när du kommer hem.

### Musikinstrument

Panflöjten är en klassiker – en

klassiker som i rätt händer låter alldeles fantastiskt. I La Paz turistområde finns en gatstump som kantas av musikaffärer. Här handlar du inte bara panflöjter utan även gitarrer och andra instrument. Butikerna ligger alldeles bredvid häxmarknaden (Mercado de brujas), på Calle Linares ovanför San Fransisco-kyrkan.

### Amuletter

Vidskepelse är en viktig del av kulturen. I La Paz och andra större städer finns hela marknader fyllda av häxkonster – de kallas Mercado de brujas, häxmarknader. Här kan du köpa med dig en lyckoamulett hem, eller slå till på ett torkat lamafoster. (Du hittar fler tips under rubriken häxkonster här intill.)



Traditionell vävning.



Saltöknen Uyuni.

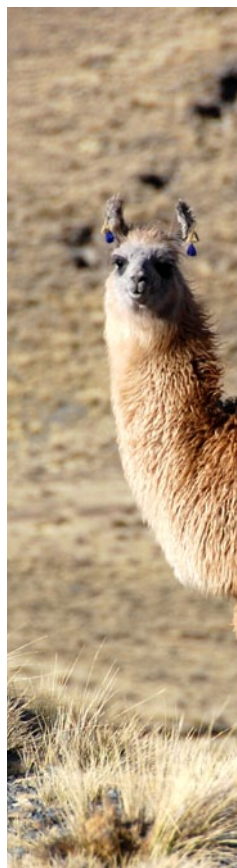




Vattensvin.



Alligator.



## 5 x djur

### Alpacka

Överallt på landsbygden hittar du dem – de långhalsade, stolta alpackorna som ger den varma ull. De kan tyckas vilda, men när det mörknar kommer allt som oftast någon knatande från en näraliggande by för att hämta hem dem.

### Kondor

Många turister vill se kondorer, och det är inte så svårt i bergen. Dessa asätare är inte särskilt vackra, men har ett väldigt brett vingspann – upp till tre meter – vilket gör dem spännande att spana efter. Den andinska kon-

doren lägger sina ägg på 3000–5000 meters höjd och kan bli 50 år gammal.

### Anakonda

Anakondan är Amazonas okränkta konung – och det djur som de allra flesta är sugna på att se i djungeln. Det är lyckligtvis inte så svårt att få syn på anakondor på en pampastur i norra Bolivia, även om storleken kan variera.

### Alligator

Det kryllar av alligatorer och kajmaner i Yacuna-floden i Amazonas. På natten kan man ge sig ut på floden med ficklampa i han-

den. När man pekar ficklampan mot vattnet ser man reptilernas ögon reflektera ljuset, i skarpt orange och i rött. Det går dock att bada i floden ändå: tydligen gillar inte alligatorerna de ljud som delfinerna i floden ger ifrån sig. Därför är det tryggt att bada i floden, bara man håller sig nära ett gäng delfiner.

### Capybara (vattensvin)

Vattensvinet är egentligen en jättestor råtta, världens största gnagare. De ser söta men lite enfaldiga ut. Du ser dem i Amazonas, där de lever och betar längs med floderna.



Huvudstaden La Paz.

## 5 x städer

### La Paz

Bolivias huvudstad är världens högsta – och en av de mest unika. Staden ligger som i en kittel, där förorterna klättrar uppför branta bergsvägg. Flygplatsen och den fattiga förstaden El Alto ligger på över 4 000 meters höjd, medan de centrala delarna ligger på 3 600 meters höjd. Det känns när man knatar upp för stadens gator! En stor del av de som bor i La Paz är ursprungsbefolkning som flyttat in från byar utifrån. Gatorna är därför fulla av färggranna traditionella dräkter, sida vid sida med kontorsarbetare i dräkt och kostym.

### Rurrenabaque

Rurrenabaque är en liten stad mitt i djungeln, och en perfekt startpunkt för utflykter till djungeln och det så kallade pampasområdet. Här finns också trevliga restauranger och barer att slappna av på efter djungeläventyren. Att resa hit med buss tar 18-20 timmar från La Paz,

men den som kostar på sig en flygresor klarar färden på 40 minuter. (Mer info under rubriken 5 x ta sig runt.) Dock är flygen ofta försenade eller inställda, så se till att ha marginaler.

### Cochabamba

Cochabamba kallas den eviga vårens stad, men för en svensk är det snarare sommarväder året runt. Förutom ett ljuvligt klimat finns här möjligheter att exempelvis läsa spanska, testa skärmflygning, arbeta som volontär – eller bara hänga vid en pool några dagar. Här finns också ett aktivt nattliv med trevliga restauranger, barer och klubbar. Många blir kvar lite längre än planerat i Cochabamba.

### Potosí

Söta Potosí var en gång världens rikaste stad. Anledningen är de mineraler som utvinns ur bergen runt staden, i första hand silver och tenn. I dag har gruvan sinat och staden blivit fattig.

Men utvinningen av mineraler pågår fortfarande: med åldriga arbetsmetoder jobbar ännu 5 000 arbetare i Potosí gruvor. Den populäraste utflykten i staden är att göra ett besök nere i gruvorna. Det är ingenting för den med klaustrofobi – i en dryg timme kryper och klättrar man omkring i dammiga gruvor där de spränger med dynamit titt som tätt. En stark upplevelse för den som vågar, inte minst är det bedrägligt att se gruvarbetarnas hemska arbetsförhållanden.

### Sorata

Sorata är en fin liten bergsby som anses vara Bolivias trekkinghuvudstad. Sorata är ett bra ställe att för organisera en vandring – härifrån kan man vandra i de vackra Anderna, eller ned mot regnskogen. Priset för organiserad vandring med guide, utrustning och mat ligger mellan 150 och 250 kronor per person och dag. Vandringarna kan vara allt från en dag till flera veckor långa.





## 5 x unika sevärdheter

### Dinosauriespår

För 68 miljoner år sedan trampade ett antal dinosaurier ned till vad som då var en sjö utanför Sucre. Efter ungefär två veckor hade fotavtrycken fortfarande inte spolats bort, och täcktes av ett lager sediment. 68 miljoner år senare upptäcktes fotspåren när arbetare sprängde efter sten att använda till cement. Cementfabrikören insåg att han hittat något värdefullare än sten – och byggde en dinosauriepark för att locka turister. Dinosaurieparken utanför Sucre är något alldeles extra. Förutom de fascinerande fotspåren, som syns tydligt på en

brant bergvägg utanför parken, finns där välgjorda kopior – i originalstorlek – av dinosaurier. Det kostar 30 kronor att komma in, inklusive en guidad rundtur på engelska eller spanska. Ta med en kikare om du har, eller några småmynt för att använda parkens kikare. Dinosauriespåren ligger på en bits avstånd och av säkerhetsskäl får man inte gå nära.

► Tel 00591-46457392

► [www.parquecretaciosoacre.com](http://www.parquecretaciosoacre.com)

### Gruvorna i Potosí

Arbetsförhållandena i Potosí gruvor är eländiga. Det här var en gång i tiden världens rikaste

stad, sägs det – tack vare de rika mineralfynden. I dag finns det så lite metall kvar att inget företag tycker det är värt att satsa på. Därför är det bara "frilansande" arbetare som jobbar i gruvan, med omoderna verktyg. Miljön är väldigt dammig, säkerhetsutrustningen obefintlig och det sägs att många av dem som jobbar i gruvan inte lever längre än till 45. För turister är gruvorna ett populärt utflyktsmål. Flera turistföretag i Potosí gör dagligen utflykter, och uppmanar turister att ta med kokabladd, läsk och dynamit som gåvor till arbetarna. Att besöka gruvorna är ganska tufft. Gång-



Fest – mitt på dagen.

## 5 x nattliv i La Paz

### Gota del Agua

La Paz hetaste musikrestaurang. Gota del Agua är en traditionell peña med levande musik och dans, och en favorit bland turister.

► Calle Llampu 837, mellan Sagarnaga och Santa Cruz.

### Mongo's

Populär restaurang, bar och nattklubb. Mongo's är ett systerställe till RamJam, och publiken består av välbeställda La Paz-bor mellan 20 och 40.

► Calle Hermanos Manchego 2444.  
Tel: 00591-22440714.

### Thelonious Jazz Bar

Ett av de mest kända vattenhål- len i staden. Här kan man lyssna på jazz och dricka (relativt) dyra drinkar.

► Calle 20 de Octubre 2172.  
Tel: 00591-22337806.

### RamJam

Skönt lounge-häng och restaurang. Här kan man även lyssna

på livemusik – till exempel spelar ett band härligt gungig salsa varje onsdag.

► Calle Presbitero Medina 2421.  
Tel: 00591-22422295.

### Sol y Luna

Mysig bar och restaurang med biljardbord i källaren, god mat och trevlig personal. Ägs av en holländare, vilket syns i menyn: här serveras till exempel matiga pannkakor.

► Calle Murillo  
► [www.solyluna-lapaz.com](http://www.solyluna-lapaz.com)





## 5 x mat

### Anticucho – hjärtspett

Grillspett som säljs på gatan som enkel och billig snabbmat. Köttet är ofta marinerat och kryddat. Alla slags kött kan användas för att göra anticucho, men det vanligaste är kohjärta.

### Marsvin

Marsvin är en delikatess i Anderna. På landet bor ofta marsvinen i hemmet eller på tomten, men de är föda – inte husdjur. En del turistrestauranger serverar marsvin, så att besökare ska kunna smaka på denna sydamerikanska specialitet.



Mät – inte husdjur.

### Vegetariskt

Bolivianer är ett köttälskande folk. Men i de flesta städer finns någon eller några vegetariska restauranger. Ett tips är att fråga efter "Govinda": Hare Krishna-rörelsen Isscon driver ett antal

vegetariska restauranger under namnet Govinda. Om du är helvegetarian, var noga med att fråga om det varken finns kött (carne), kyckling (pollo) eller fisk (pescado) i maten du beställer

## 5 x dryck

### Mate de Coca

Kokablad har blivit världskända genom att man tillverkar drogen kokain av dem – men i Bolivia är de en gammal, traditionell specialitet som används på en rad andra sätt. Bland annat lägger man kokablad i varmt vatten för att göra "mate de coca", alltså te gjort på kokablad. Denna dryck sägs bland annat vara bra för att bota höjdsjuka. Smaken är ganska speciell och påminner om gräs.



Kokablad till te.

### Chicha

Redan på inkafolkens tid bryggde man chicha. Det är en traditionell alkoholhaltig dryck som brukar bryggas på majs. Smaken är något jäst och påminner om cider. Det går också att smaksätta chichan med någon söt frukt, då kallas den istället för garapiña.

### Färskpressad juice

En av de största njutningarna som erbjuds besökare är möjligheten att njuta av färskpressad juice till bottenpriser. På gatan man kan köpa ett glas juice för så lite som en krona. På kaféer och restauranger får man hosta upp kanske åtta-nio kronor – eller varför inte slå till på en hel tillbringare med färskpressad

på vanlig restaurang. Kyckling och fisk räknas nämligen ofta som vegetarisk mat.

### Pique Macho

Klassisk boliviansk maträtt bestående av stekt strimlat kött, korv och pommes frites. Till detta serveras ägg, lök, senap, majonnäs och ketchup. Pique macho säljs både på enklare och flottare restauranger. Man får som regel en enorm portion – en mindre portion heter helt enkelt "pique".

### Soppor

Köper man dagens rätt – som här heter "dagens meny" – ingår alltid soppa. Ofta är soppan gjord på majs eller quinoa, men även jordnötssoppa är ganska vanligt. I de kalla Anderna är en värmande soppa en ljuvlig start på middagen.

apelsinjuice för 25 kronor? Om inte apelsin lockar finns en hel radda med exotiska frukter att välja mellan.

### Vin

Bolivia är inte något välkänt vinland, men det finns en handfull större vinproducenter i regionen Tarija. Smaken och kvaliteten varierar, men det finns riktigt bra viner att upptäcka. De största vinhusen är Kohlberg, La Concepción, Aranjuez och Campos de Solana.

### Singani

Singani är en stark alkoholhaltig dryck (40 procent) som görs av druvor. Blandar man Singani med Sprite eller färskpressad lime får man den populära drinken "chufalay". Det säljs betydligt mer singani än vad det säljs bolivianskt vin i Bolivia.



Gruvarbetare i Potosí.



En väljord dinosauriekopia.



En välbevarad inkaruin.

arna är dammiga vilket gör det bitvis svårt att andas. (Ta med en näsduk att täcka näsa och mun med.) Man bör också vara beredd på att det sprängs med dynamit, vilket kan orsaka smällar och vibrationer. Dessutom måste man krypa vissa sträckor, vilket kan ge problem om man har klaustrofobi. Seriösa arrangörerna har dock två guider för varje grupp, så att den som känner obehag kan vända tillbaka när som helst under turen.

### Inkaruiner

Precis som Peru har Bolivia ett antal olika inkaleder och inkaruin-

ner att skryta med. Den ruin som är mest välbevarad är Tiwanacu, som ligger ungefär sju mil från La Paz och som kan besökas vid en dagsutflykt.

### Jesuitmissionerna

Jesuiterna kom till Bolivia inte långt efter de spanska kolonistatorerna, omkring år 1570. De kom att stanna tills de kastades ut 200 år senare. Jesuiternas vackra kyrkor i nordöstra Bolivia finns fortfarande kvar, och är ett populärt utflyktsmål. Utgångspunkten för att besöka Jesuitmissionerna är staden Santa Cruz. Det tar ungefär fem dagar

att åka runt och besöka de kvarvarande kyrkorna.

### Saltutvinning

I saltöknerna Uyuni kan man se hur salt utvinns. Det är en fascinerande process, om än inte särskilt komplicerad – de delar av öknerna som man tar saltet ifrån är bokstavligen gjorda av salt. Saltet ligger i stora, korniga högar på marken. På de platser där saltproduktionen visas upp kan man också köpa souvenirer gjorda av salt – exempelvis små saltlamor och saltgrodor. Turerna till Saltöknerna utgår från städerna Uyuni och Tupiza.



## 5 x äventyrssporter

### Mountainbike

Bolivias mest populära cykelsträcka är "Världens farligaste väg" – en snirklande bergsväg som börjar utanför La Paz och leder till byn Coroico. "Dödsvägen" tar en dag att cykla, och kräver starka bromsar snarare än kondition – det är nedåtlut hela vägen. Ett stort antal arrangörer i La Paz säljer denna tur, med guide och full utrustning. En av de mest välkända är Gravity Assisted Mountainbiking, som tar 600 kronor och även erbjuder flerdagarsutflykter med mountainbike.

► [www.gravitybolivia.com](http://www.gravitybolivia.com)



Isklätrare.

### Snö- och isklättring

Bara någon timme norr om huvudstaden La Paz finns glaciärer att klättra i. För några hundralappar kan man ta sig ut på en dagsutflykt och träna isklättring.

Mer populärt är att direkt ge sig på utmaningen Huana Potosí – ett snö- och istäckt berg som är 6088 meter högt. Klockan två varje morgon ger sig ett antal turister upp på berget, iklädda vinterkläder och hjälm, med stegjärn och ishackor. Det tar mellan fyra och sex timmar att ta sig till toppen – men många får ge upp halvvägs. Dels för att det är så kallt, man kan inte ta den minsta paus på vägen upp för då fryser man öronen av sig. Dels för att det är kämpigt att klättra på över 5 000 meters höjd, luften är tunn och även den starkaste klättrare kan drabbas av utmattning, magont eller huvudvärk. För den som lyckas väntar en fantastisk utsikt – och en klättringsmerit värd att skryta om.

Priset är omkring 700 kronor om man gör den på tre dagar: första dagen tränar man isklättring på en glaciär, andra dagen går man upp till det högsta lägret på berget, och påföljande natt går man upp till toppen (drygt 900



På väg mot utmaningen.

meter). Se till att det företag du anlitar använder sig av certifierade bergsguider och att utrustningen är i gott skick.

### Vandring

Bolivia är ett paradis för den som gillar att vandra. De storslagna Anderna erbjuder fantastiska vyer och varierande natur – från snöklädda toppar och vandringar på över 5 000 meter, till sluttande vandringsleder som tar dig från hög höjd till varm

djungel på ett par dagar. Och var man än vandrar, om så i den mest avlägsna bergskrok, pryds landskapet av betande lamor. De flesta vandringar utgår från de norra delarna av landet – La Paz, Coroico och Sorata är bra städer att boka sin vandring från. Om man vill vandra på egen hand bör man först höra sig för om säkerhetsläget i området. Det händer att turister blir rånade. Men priset för en organiserad vandring är så lågt att det passar de allra flesta plånböcker. Räkna med att betala omkring 150-250 kronor per person och dag för guide, utrustning och all mat. Dricks tillkommer.

### Skärmflyg

Segla som en kondor över Bolivia – med fallskärm på ryggen. Cochabamba är Bolivias huvudstad när det gäller skärmflygning, "parapente" som det heter på spanska. Här kan du gå en två veckor lång grundkurs i skärmflyg för 3 500 kronor, eller göra en tandemflygning med utbildad instruktör för 300 kronor. Rekommenderad arrangör är Parapente Bolivia.

► [www.parapente-bolivia.com](http://www.parapente-bolivia.com)

### Skidåkning

Bolivia kan skryta med att ha världens högsta skidbacke: 5 345 meter. Den är dock inte särskilt väl utbyggd – man kan bara åka direkt efter ett snöfall och det finns ingen fungerande lift. Ett annat problem är att den utrustning som hyrs ut är av dålig kvalitet. Vägar man sig inte på skidor kan det ändå vara värt att ta sig hit, för att åka pulka på en plastpåse. Skidbacken heter Chacaltaya och ligger två och en halv timmes bilresa från La Paz. Bästa sättet att ta sig hit är med föreningen Club Andino Boliviano.

► [www.clubandinoboliviano.com](http://www.clubandinoboliviano.com)



Alpacka.

## 5 x folkdanser

### Tinku

Tinku betyder möte på ursprungsspråket quechua. Dansen har sitt ursprung i stridstraditionen tinku, som innebär att man träffas en gång om året för att slåss. Vissa av rörelserna påminner därför om stridsrörelser. Att se en dansgrupp dansa tinku är att bevittna en energiexplosion – tinku är en kraftfull dans som utförs med häftiga rörelser och i färggranna dräkter.

### Caporales

När man dansar caporales hamnar kvinnorna lätt i fokus – de är iklädda kortkorta kjolar med



Festligt värre.

matchande trosor och högklackade skor. Männen bär spanska militärkläder av gammalt snitt.

### Morenada

Morenada dansas med stora masker på, och ses särskilt under karnevalen i Oruro. Dansen uppges ha tillkommit under inflytande av den afro-bolivianska delen av befolkningen, alltså de afrikaner som kom till Bolivia för att arbeta som slavar i gruvorna.

### Tobas

Tobas dansas med lätta steg och många hopp, och har sitt

ursprung från inkatiden. De invaderande inkahärsarna sägs ha blivit stormförtjusta i tobas, som då dansades av en krigarstam. I dag dansas tobas framför allt under karnevalen i Oruro.

### Saya

Har sina rötter hos afro-bolivianer under kolonialtiden, då slavernas kamp mot förtrycket tog sig uttryck i musik och dans. En person med piska i handen leder dansen. Dräkterna som dansarna bär är traditionella kläder från ursprungsfolket ay-mara.



## 5 x häftig natur

### Djungeln

De norra delarna av Bolivia ligger i den exotiska Amazonas-regionen. Här hittar vi regnskog, ursprungsfolk, vilda djur och medicinalväxter. Ett besök i djungeln är ofta mer inriktat på ursprungsfolkens kultur och växter än på djur – djungelns djur är skygga och svåra att se i den täta vegetationen. Städerna Rurrenabaque, Trinidad och Villa Tunari är populära basstationer för den som vill ge sig ut på en djungeltur. Priset för att åka ut i djungeln i ett par dagar varierar kraftigt – de organisationer som drivs av ursprungsfolk tenderar att ta mer betalt och hålla högre kvalitet. De dyraste ligger kring 600 kronor per person och dag, medan vanliga kommersiella företag kan organisera djungelutfläkter för 130-150 kronor per dag.



Båttur i Amazonas.

### Saltöknen

Tre dagars skumpig jeeptur är priset för att få njuta av saltöknen Uyuni – otvivelaktigt en av världens vackraste platser. Bland sevärdheterna i öknen finns det berömda Dalí-landskapet (ja – det ser ut som på målningarna!), de knallvita, blöta områdena där man utvinnet salt, salthotellet, kaktusön Isla de Pescado, stora flamingokolonier och sjöar vars vatten går i alla regnbågens färger. Standardturen går från den dammiga och tråkiga småstaden Uyuni, och avslutas i Chile. Man kan betala en hundralapp extra för att åka med tillbaka till Uyuni igen efter avslutad tur, men om programmet tillåter så är det skönare att stanna i Chile. Det finns få rekommendationer på arrangörer i Uyuni – de flesta verkar vara ganska dåliga. Förbered dig på att bo och äta mycket enkelt i några dagar. Men de överdådiga vyerna är väl värda omaket.

### Pampas

Pampas är namnet på den typ av natur som finns runt omkring djungeln i Amazonas. Här är vegetationen betydligt mer sparsam, långt ifrån den täta regnskogen. Det öppna landskapet gör det lätt att se vilda djur. Färdas man på floden Yacuma, som ligger några timmar norr om Rurrenabaque, har man ständigt sällskap av alligatorer, krokodiler, sköldpaddor och jätteråtten capybara (även kallat vattensvin). De flesta lyckas också få syn på en anakonda under sin pampastur. Att bada med delfiner brukar ingå i turen, liksom att fiska piraya. Utfläkterna varar oftast i tre dagar, och kostar från 400 kronor och uppåt, beroende på vilken standard man vill ha (priset är inklusive allt). Den lägsta standarden är mycket enkel och boendet är sällan särskilt rent och fräscht. Men oavsett bekvämlighet är en Pampastur en oförglömlig upplevelse.

### Anderna

Den höga bergskedjan Anderna löper genom hela landet. Anderna bjuder på makalös natur, från snöklädda toppar till grönskande dalar. Några av världens högsta bergstoppar finns här, bland dem Sajama (6 520 meter), Illampu (6 485 m) och Illimani (6 462 m). Bergen erbjuder både vandringsleder och mer utmanande äventyrssporter som klättring. En av de mest populära utmaningarna är att bestiga det 6 088 meter höga berget Huana Potosí (se rubriken Snö- och isklättring).

### Titicacasjön

Den karga ön Isla del Sol ligger mitt i sjön Titicaca, och är en både vacker och helig plats. Här har modergudinnan Pachamama dyrkats i tusentals år. Enligt legenden var det från Titicacasjön som skaparguden Viracoca kom – det var här som livet började. Dagens Isla del Sol är fattigt och lite slitet. Befolkningen är bitvis riktigt surmulen och många verkar trötta på turister. Trots detta är ön och Titicaca väl värt ett besök. Naturen är slående vacker och det finns en lagom lång vandringsled som löper tvärs över ön. Räkna med att den tar två till fem timmar att gå, och ytterligare en timme ner till närmaste hamn. Därifrån kan man antingen ta båten tillbaka till södra delen av ön, eller återvända till fastlandet (Copacabana). När du planerar vandringen, glöm inte att Titicacasjön ligger på 4 000 m höjd. Du kommer därför att bli betydligt mer andfädd än vad du blir hemma, och det är ganska backigt. Det finns ett flertal hotell och vandrarhem på Isla del Sol, många av dem med vidunderlig utsikt. Räkna dock inte med att ha el (och därmed varmvatten) – strömmen verkar gå ganska ofta på ön.



Vidskepelse är en viktig del av den bolivianska kulturen.

## 5 x häxkonster

### Köp en miniatyr

Önskar du dig en ny bil? Köp då en miniatyrbil och sätt upp på spiselkranen, gärna i ett litet "altare" tillsammans med lyckosymboler och andra föremål som bringar tur. Det finns miniatyrer att köpa av det mesta, inte minst pengar. Traditionen kallas alsita.

### Bränn rökelse

När man vill att en önskan ska gå i uppfyllelse kan man köpa olika små miniatyrer av föremål, gjorda av socker. Dessa eldar man sedan upp tillsammans med

rökelse och gurlanger. Ritualen kallas q'oa. Den utförs även när man ska bota susto, sjukdomstillståndet som beror på att själen har lämnat kroppen.

### Häll ut öl

Ch'allar är en viktig tradition när man köper något nytt. Det innebär att man häller ut öl på det nya föremålet, eller i en cirkel runt föremålet. Ölen är ett offer till moder Jord, Pachamama.

### Begrav ett lamafoster

När du bygger nytt hus är det

läge att begrava ett lamafoster. Det bringar lycka till hemmet. Lamafoster säljs på häxmarknaden (i La Paz ligger den på Calle Linares).

### Besök en kallawaya

Medicinmännen från Kallawaya-området norr om La Paz, även kallade kallawaya, är väl ansedda av många i det bolivianska samhället. De är resande häxdoktorer som botar människor runt om i landet. Det är även populärt bland turister att söka hjälp från dessa medicinmän.





Trots vissa förseningar är det enklast att ta sig fram med flyg.

## 5 x ta sig runt

### Bussar

Vägarna är bitvis i uselt skick, och bussarna ofta slitna. Det gör bussresor till ett äventyr som ofta är ganska tröttande. Mer allvarligt är att det händer att busschauffören är berusad. Fråga runt i förväg om hur vägar- na är en viss sträcka, innan du bestämmer om buss eller flyg är bästa sättet att resa. Ibland kan man spara mycket tid för ganska lite pengar – till exempel tar det 18-20 timmar att åka buss från La Paz till djungelstaden Rurrenabaque. Att flyga samma sträcka tar 40 minuter och kostar en dryg femhundraapp.

### Flyg

Det finns flera nationella flygbo- lag. De största är Boliviana de Aviación (BOA) och AeroSur. Det mindre flygbolaget Amazonas

flyger i Amazonasregionen, till exempel mellan La Paz och Rurrenabaque.

- ▶ [www.boa.bo](http://www.boa.bo)
- ▶ [www.aerosur.com](http://www.aerosur.com)
- ▶ [www.amazonas.com](http://www.amazonas.com)

### Tåg

Tågnätet är inte särskilt väl ut- byggt. Men vissa tågsträckor är populära bland turister, till exem- pel sträckan mellan Oruro och ökenstaden Uyuni, och vidare ned till Tupiza och Villazón som ligger vid gränsen till Argentina.

- ▶ [www.fca.com.bo](http://www.fca.com.bo)

### Taxi

Det är billigt att åka taxi. En lite längre resa kostar som regel 15- 20 kronor och en kortare från 5 kronor och uppåt. Taxameter används inte, istället får man fråga om priset innan resan

början. I vissa städer tillämpar förarna fasta priser – exempel- vis i Cochabamba kostar det 5 kronor för en kort resa för en person, och några kronor mer om man är fler i bilen. I La Paz är priset mer flexibelt, och där kan man ofta pruta ett par bolivianos på det pris som taxichauffören föreslår.

### Colectivo

Colectivos är delade taxis och minibussar som kör längs för- utbestämda ruttor. Det är alltså ungefär samma sak som att åka buss, fast snabbare och smidig- are. Lär du dig vilken sträcka som går hem till ditt hotell, så är det ett prisvärt sätt att ta sig fram – att åka inom en stad kos- tar 1-1,50 kronor.



Det är kanske inte en god idé för en turist att testa på tinku.



En kruka chicha.



På en peña röjs det också.



## Bolivia har **allt** – utom bra vägar

**B**olivia har allt för den nyfikne turisten. Utom möjligen då bra vägar. Det här är landet där du hittar undersköna berg, häftiga äventyrssporter, världens största saltöken, färgsprakande kultur med dans och musik – och en regnskog fylld av spännande djur och växter.

**Till på köpet** är det ruggigt billigt att resa och vistas här. Du kan köpa flerdagarsutflykter till exotiska resmål för några hundralappar, äta lunch för en tia och festa för en femtiolapp. Det enda som talar emot Bolivia är, som sagt, egentligen de dåliga vägarna, som gör det oekvämt att resa i landet. Det problemet löser man antingen genom att se det som en del av äventyret – eller genom att ta flyget. Att flyga inrikes kostar inte många hundralappar.

**Bolivia skiljer sig** på många sätt från sina sydamerikanska grannländer. En skillnad är fattigdomen – Bolivia är ett av Latinamerikas fattigaste länder och 40 procent jobbar fortfarande med jordbruk.

**En annan skillnad** är befolkningen. Majoriteten

här tillhör något av ursprungsfolken. Många av dem följer fortfarande sina gamla traditioner och det gör att kulturen skiljer sig från mer europeiska grannländer som Chile och Argentina.

**De många folkdanserna** är ett av de mer färgstarka inslagen i kulturen. Danserna kan upplevas på musikrestauranger, peñas. Ett annat inslag som färgar ett besök här är kärleken till musiken. Traditionell folkmusik, samt modern cumbia, spelas i stort sett vart man än går i Bolivia.

**Är man dessutom** intresserad av vandring eller äventyrssporter som klättring och mountainbike, då är ett besök i Bolivia ett måste. Frågan är egentligen inte om du ska åka – utan hur länge.



Text & foto: LISA BJERRE

## 5 x praktiska fakta

### Tidsskillnad

När klockan är 12 i Sverige (sommartid) är den 06 i Bolivia, alltså sex timmar efter. Under vintertid är Bolivia fem timmar efter.

### Mobil

Svenska mobilabonnemang fungerar som regel, men det är dyrt att ringa och ta emot samtal. Om du har kontantkort kan det krävas ett särskilt avtal för att kunna använda telefonen, kolla med din operatör i god tid innan

avresan. För samtal inom landet kan man antingen använda en lokal telefonbutik – de finns överallt – eller köpa ett kontantkort för en femtiolapp.

### Internet

Internetkaféer finns i alla städer och kostar upp till 8 kronor i timmen att använda. Hastigheten är betydligt sämre än i Sverige. Wifi finns ibland på modernare hotell och vandrarhem, samt på vissa bättre restauranger och kaféer.

### Dricks

Man måste inte lämna dricks, men det anses artigt att lämna 5-10 procent. Eftersom en servitrislön inte sällan är så låg som 500 kronor i månaden är dricks generellt ett uppskattat tillskott.

### EI

Strömmen är densamma som i Sverige – 220 volt. Men eluttagen är ibland för trånga för att passa svenska kontakter, så ta med en adapter för säkerhets skull.

## 5 x historia

### Inkafolket

Det välkända Inkariket härskade under medeltiden över de västra delarna av Bolivia. De hade erövrat en stor del av Sydamerika genom strid och ansåg sig stå över den lokala befolkningen. Inkorna var utmärkta arkitekter och de mest intressanta lämningarna härstammar från deras tid. De byggde även "riksvägar" tvärs igenom sitt rike – delar av dessa finns fortfarande kvar och kallas för Inkaleder.

### Spanjorerna

I början av 1500-talet kom spanjorerna till Sydamerika och blev eld och lågor över det guld och andra värdefulla metaller som fanns där. 1545 upptäckte de

spanska erövrarna ett berg fullt av silver i Potosí. Det blev starten till en blomstrande gruvindustri. Rikedomarna kom dock inte lokalbefolkningen till godo – de arbetade som slavar i gruvorna, och dog som flugor. Eftersom ursprungsbefolkningen tycktes för klen för arbetet tog spanjorerna dit afrikaner istället, men det fungerade inte bättre. Under denna period flydde många förtrycket i städerna för att istället bosätta sig i bergen.

### Evo Morales

Evo Morales är landets förste president som kommer från ursprungsbefolkningen. Sedan han blev vald 2005 har han genomfört flera förändringar med

avsikt att förbättra villkoren för den majoritet av befolkningen som lever i fattigdom. Bland annat har Evo Morales nationaliserat landets naturtillgångar och satsat pengar på hälsa och utbildning.

### Självständigheten

Bolivia blev självständigt från spanjorerna 1825. Till en början hette landet Bolívar, efter frihetskämpen Simón Bolívar.

### Förlorade krig

Efter självständigheten förlorade Bolivia flera krig mot sina grannländer. Detta resulterade i att man tappade hälften av sin landyta – inklusive den enda kuststräckan.



Saltöknen är en stolthet.