

miniguide till
Lanzarote







Välkommen till Lanzarote

För snart 60 år sedan reste de första svenskar-
na med charterflyg från Sverige till Lanzarote
för att njuta av sol, bad och avkoppling. Nu
är det din tur att uppleva och njuta av denna
vackra ö!

Lanzarote är den fjärde största ön av Kanarieöarna, och
har otroligt mycket att erbjuda - om du vill upptäcka
Lanzarotes natur, ta del av kulturen eller bara tillbringa
din semester på någon av de fantastiska stränderna!

För att du ska få en bra inledning på din semester bjuder
Solresor till ett välkomstmöte där vi mer detaljerat infor-
merar om vår service, utflykter, ger tips om sevärdheter
och ger praktiska upplysningar. Aktuell tid och plats fin-
ner du i vår informationspärm.

Vår informationspärm finner du i hotellets receptionsom-
råde eller på angiven plats för researrangörer. Pärmen är
fylld med fakta, praktiska upplysningar, information om
våra utflykter samt tips på annat du kan göra på egen
hand. Kort och gott – du finner svar på dina frågor och
annat som du kan ha nytta och glädje av under din
semester.

Reseledarna besöker ditt eller ett närliggande hotell flera
gånger i veckan. Tid finns angivna i vår informations-
pärm. Du hittar oss i receptionsområdet, om ingen annan
plats anges. Du är alltid välkommen att komma till våra
träfftider för tips och råd, beställa utflykter, boka en hyrbil
eller bara för en pratstund.

I tillägg till vår hotellservice kan du nå oss på vår service-
telefon. Den är öppen alla dagar mellan kl. 09.00 – 19.00.
För din trygghet och säkerhet har vi även en jourtelefon
som du kan nå oss på dygnet runt vid akuta ärenden.
Telefonnummer finns angivet i vår informationspärm och
i ert välkomstbrev.

Vi önskar dig trevlig läsning och en riktigt skön semester!

Denna information är inhämtad januari 2011. Reservation för tryckfel.



Lanzarote

Du befinner dig på Kanarieöarna som ligger i Atlanten, strax utanför Marockos kust. Ögruppen består av tretton öar, varav sju större. Lanzarote är med sina ca. 845 km² den fjärde största ön efter Tenerife, Fuerteventura och Gran Canaria. Tack vare av det behagliga klimatet med temperaturer mellan 18-24 grader året om, har öarna blivit ett av de största turistmålen i modern tid. Enligt geologer kan öarnas uppkomst ställas i direkt relation till Atlantens födelse, då Amerika och Afrika skildes åt genom intensiva serier av vulkanutbrott för ca. 30 miljoner år sedan.

Namnet Kanarieöarna härstammar från det latinska ordet canis som betyder hund. De första upptäckarna blev bemötta av vildhundar och därför kallade de öarna "Hundarnas öar", vilket blev Islas Canarias. De spanska kungarna beslöt sig för att erövra Kanarieöarna och år 1477 invaderade de Gran Canaria. Men det var inte förrän år 1483 som urinvånarna, guancherna, kapitulerade och Lanzarote blev den sista kanarieön som kom under den spanska kronan år 1496.

Lanzarote har drabbats av två förödande vulkanutbrott. Det inträffade 1730 och varade i hela 2053 dagar och slutade inte förrän 1736! Under denna tid täcktes 10 städer, 11 byar och stora delar av öns mest brukbara jord. 100 nya vulkaner bildades också under det första utbrottet och de finner vi i dag i Lanzarotes nationalpark, Timanfaya. Området runt parken kallar man idag

för Montañas del Fuego (Eldbergen) vilket fick sitt namn efter katastrofen.

År 1768 drabbades Lanzarote av torka då ingen nederbörd överhuvudtaget föll under hela vintern. Stora delar av befolkningen blev tvungen att emigrera till Kuba och Amerika. Därför finns det än idag ättlingar från Lanzarote i dessa länder.

Det vulkanutbrottet som inträffade år 1824 på ön var inte lika kraftigt som det första men det skapade ändå en kraftig förödelse så att stora delar av befolkningen tvingades att lämna ön.

År 1812 fastslogs att Kanarieöarna skulle bli en egen provins med en huvudstad och politiskt centrum i Santa Cruz de Tenerife. Detta godtog inte politikerna på Gran Canaria, som krävde att Las Palmas skulle bli provinshuvudstad. År 1927 delades ögruppen därför in i två provinser, med Santa Cruz de Tenerife som huvudstad för de västra öarna (Tenerife, La Gomera, La Palma och El Hierro) och Las Palmas som huvudstad för de östra öarna (Gran Canaria, Lanzarote och Fuerteventura).

År 1852 instiftades lagen om Kanarieöarnas frihandelszon.





Utflyktsprogram

Ett bra sätt att utforska Lanzarote är att följa med på våra utflykter. Bokning ska ske senast dagen före utflykten, innan klockan 12.00. Betalning sker kontant i euro eller med kortkort. Observera att det är begränsad platstillgång och att anmälan är bindande.

Ö-tur

Följ med på en tur till det okända Lanzarote. Vi erbjuder dig en heldagstur runt stora delar av den vackra och annorlunda ön. Gran Tour är utflykten för dig som vill ha ut det mesta av Lanzarote. Under dagen bjuds det i söder på en ridtur på en av öns många dromedarer. Upptäck Lanzarotes fascinerande vulkanlandskap i nationalparken Timanfaya, den gröna sjön El Golfo och vinprovning i La Geria. Efter att ha avnjutit lunch tar vi oss från söder till norr genom den gamla huvudstaden Teguse upp till en av Lanzarotes vackraste utsiktsplatser i Los Helechos och kör genom "De tusen palmernas dal". Vi avslutar dagen i arkitekten och konst-



nären Ceasar Manriques anda och besöker ett av hans verk, den vackra och harmoniska oasen Jameos del Agua.

Under dagen kommer vi också få ta del av historien kring Lanzarote och hur denna mycket annorlunda ö bildats. Gran Tour är turen som erbjuder det lilla extra.

Catlanza

En mycket härlig båttur som både är händelserik men samtidigt väldigt avkopplande och mysig. Det är en heldagsutflykt som startar från Puerto Caleros hamn, strax väster om Puerto Del Carmen. Båten hissar segel och du kan njuta av en härlig tur till havs.

Vi kastar ankare utanför de vackra Papagayo stränderna och där kommer ni att ha möjlighet att få prova jetski, snorkla, bada och åker vattenrutschbana från båten. Eller varför inte bättra på solbrännan på soldäck? Snorkelutrustning finns att låna ombord på den moderna båten.

Det ingår dryck under hela dagen såsom öl, sangria, läsk och vatten. Det ingår också en välsmakande lunch ombord, som serveras strax innan vi seglar tillbaka till Puerto Caleros hamn. Ombord på båten finns den trevliga besättning-



du också på konst från en hel del olika avantgarde-konstnärer.

Observera att på grund av de olika nationaliteterna i bussen kan guidningen ske på flera språk.

en som gör allt för att göra just din dag till en minnesrik upplevelse.

Marknad och César Manrique Foundation

I Lanzarotes gamla huvudstad Tegüise anordnas varje söndag en trevlig marknad dit både lokalbefolkning och turister kommer. Det är den största marknaden av alla som anordnas på Kanarieöarna och här kan man finna t ex. handarbeten, smycken, märkeskopior av kläder och väskor, keramik, läder och ett stort urval av diverse souvenirer. På marknaden ges det fri tid att utforska denna – glöm inte att pruta!

Med fulla kassar och spanskt folkliv i rygsäcken åker vi vidare till César Manrique Foundation, som är beläget i den magnifika Lanzarote-födde konstnärernas hus. Det är främst två arkitekter som satt sin prägel på Lanzarote; Moder Jord med sin vulkaniska aktivitet och den världsberömda konstnär César Manrique som med kontrollerad arkitektur, färgval och prydlighet designat det mesta vi ser här på ön.

I César Manriques hus kommer du utan tvekan få massor med inspiration och tid att beundra hans idéer och konstverk. Förutom att ta del av denna mans kända verk, stöter

Submarine

En ubåtstur är troligtvis det enklaste och trevligaste sättet att ta del av havet under ytan. Därför ger vi nu dig den unika möjligheten att få följa med en ubåt ner i djupet utanför Lanzarotes egen lyxhamn, Puerto Calero. Vattnet höjer sig över fönstren, och snart har undervattensäventyret börjat. Du färdas bland vrak och rockor och ser flera olika sorters fiskar medan guiden berättar mer om det marina livet.





Upplev ön på egen hand

Norra Lanzarote

Norra delen av Lanzarote bjuder på vackra vyer med flertalet vulkaner, vulkangrottor och gröna omgivningar.

Sevärdheter att besöka på norra delen av Lanzarote:

César Manriques Foundation

Den världsberömda arkitekten César Manriques (1919-1992) studio och hem hyser både hans stiftelse och en fin konstsamling med verk av bland andra Picasso, Miró och Chillida. Huset är ett perfekt exempel på César Manriques konst. Vulkaniska bubblor integreras med modern arkitektur. Byggnaden och trädgården konstruerades på en lavahög från vulkanutbrottens period

mellan 1730 och 1736. Huset ligger i Tahiche strax norr om Costa Teguisse och är väl värt ett besök.

Costa Teguisse

Costa Teguisse är den tredje största turistorten på Lanzarote. Här ligger bland annat flera sandstränder: Playa de las Cucharas, Playa Bastian och Playa Ancla. Mellan stränderna sträcker sig en strandpromenad. Där finner du flera restauranger som t. ex. Villa Toledo och Vesubio. Ett flertal pubar med livemusik finns också att slå sig ner på. Lite utanför staden ligger en svensk klassiker, nämligen vårt IKEA.

Teguisse

Teguisse är den lilla landsbyn där tiden tycks ha stått stilla. Detta är den gamla huvudstaden på Lanzarote innan man flyttade den till Arrecife 1852. Det är här som den största marknaden finns varje söndag mellan kl. 9.30 till 13.30.



Det finns goda parkeringsmöjligheter. Här finns många gamla fina byggnader som kyrkan, ett museum samt den stora fästningen Santa Barbara som är belägen högst upp på ett berg i närheten av byn. Fästningen är idag ett museum över den stora utvandringen till Amerika på 1700-talet.

Jardin de Cactus

Kaktusodlingen är en dal med 1500 olika kaktusarter och är planerad och uppbyggd efter Cesar Manriques idéer. Det är en rund utomhuspark med futuristiskt lavalandskap och en del minst sagt annorlunda lavaskulpturer. Parken är byggd i ett gammalt schakt och innehåller kaktusar från hela världen.

Jameos del Agua

Denna vackra grotta är formad av vulkanutbrotten på ön. I grottsjön bor de blinda och mycket speciella albinokräftorna. Här finns även ett mu-

seum med information över hur vulkangrotterna är utformade och hur de blev till. Här hålls också flera konserter och på kvällen förvandlas denna fantastiska grottmiljö till en unik och spektakulär lounge club.

Cueva de los Verdes

Cueva de los Verdes är de största vulkangrotterna på ön med den så kallade Atlanttunneln. Du går ner i grupp tillsammans med en guide som berättar allt som är värt att veta om de dessa grottor som faktiskt är världens längsta med hela sex kilometer under marken.

Mirador del Rio

Cesar Manriques var med och skapade denna underbara plats som är en av de bästa utsiktsplatserna på hela Lanzarote. Han ville att allt på ön skulle byggas i symbios med naturen och just här uppe satte han in panoramafönster i bergstoppen för att besökarna inte ska känna



någon större skillnad på att om de är utomhus eller inomhus. Inne i berget kan du också sitta ner och ta en kaffe på det caféet och njuta av den gudomliga utsikten där du bl.a. ser den lilla grannön La Graciosa.

Orzola

Detta är en liten by som ligger längst norr ut på Lanzarote. Härifrån kan du åka båt över till grannön La Graciosa, lägga dig på en av de fina vita sandstränderna eller äta på en av byns fiskrestauranger som erbjuder havets läckerheter till ett rimligt pris.

Guinate

Har du barn med i sällskapet eller kanske själva är förtjusta i djur kan ett besök på Lanzarotes tropiska djurpark vid Guinates berg vara en rolig upplevelse. Parken är anlagd på terrasser och har vattenfall, dammar och vackra trädgårdar. Under dagens lopp bjuds det på uppvisningar med dresserade fåglar och det finns även möjlighet att mata vissa djur i parken.

Haría

Haría kallas även för "De tusen palmernas dal" och är en mycket vacker plats. Det finns tre olika palmarter i staden och det sågs att de förr i tiden planterade en palm för varje flicka som föddes och två stycken för varje pojke som föddes i staden, därav alla palmer.

Södra Lanzarote

Södra delen av Lanzarote bjuder på imponerande lavalandskap med flertalet vulkaner, vita sandstränder och vinodlingar.



Sevärdheter att besöka på södra delen av Lanzarote:

Timanfaya nationalpark

Timanfaya är en 51 km² stor nationalpark på Lanzarote. Parken består av ett mäktigt lavalandskap som bildades av det stora vulkanutbrottet år 1730, som varade i sex år. I nationalparken finns även den kända restaurangen El Diablo som är designad av den spanske konstnären, poeten och arkitekten César Manrique. Restaurangen är känd för att maten som serveras är tillagad på hettan från underjorden. Har du hyrbil betalar du en entréavgift för att åka in men du kommer tyvärr inte längre upp än till restaurangen där du får parkera din bil och sedan ta bussen som går runt i parken. Timanfaya nationalpark är ett måste att uppleva.

Kameltur vid Timanfaya nationalpark

Antalet kameler på Lanzarote är ungefär 400 till antalet. Samtliga har en gång i tiden importerats från Afrika. Numera finns egen avel. Dessa användes så sent som 1970-talet i jordbruket på ön men är nu endast till för turismen. Du kan prova en kameltur utanför Timanfaya nationalpark i sydvästra delen av Lanzarote. Här ligger



flera hundra kameler i långa rader och för ca. 10 euro kan du prova på att rida en tur uppför en vulkan på ca. 20 minuter.

El Golfo - den "gröna sjön"

El Golfo på Lanzarotes sydvästkust är en smargdliknande vulkansjö fylld av mikroorganismer som bildades då en vulkankrater eroderade och rasade ner i havet. Den lilla lagunen kommer troligtvis att försvinna inom ett par år då vattnet avdunstar i snabb takt. Vid den "gröna sjön" ligger en mysig fiskeby med trevliga restauranger och caféer.

Vindistriktet La Geria

La Geria är vindistriktet på Lanzarote. Här odlas vinrankor som sätts i februari och skördas i augusti. Stenmurar har byggts upp runt vinrankorna som skydd för nordanvinden. Vinodlingarna skyddas också i groparna av svart lavasand, sk. picón. I La Geria hittar du flera bodegor och får chans att prova vinet som produceras eller varför inte ta en lunch på en lokal restaurang.

Rancho Texas Park

Utanför Puerto Del Carmen ligger Rancho Texas Country and Western Park. Här har du möjlighet att se tropiska fåglar och vilda djur från Afrika eller varför inte en av parkens många shower där både sjölejon och papegojor uppträder. Detta är en park som passar alla i familjen, såväl gammal som ung.

Playa Blanca

En av de tre största turistorterna på Lanzarote är Playa Blanca längst ner i söder. Det som ursprungligen var en stilla liten fiskeby har nu byggts ut till att bli en semesterort. Till Playa Blanca åker du för att njuta av avkoppling, sol och bad. I Playa Blanca finner du även restauranger och shoppingmöjligheter. Från Playa Blanca kan du även ta dig vidare till grannön Fuerteventura med båt som går flera gånger per dag.



Punta del Papagayo

Papagayostränderna betraktas som de finaste naturliga stränderna på Lanzarote och är fem till antalet. Den mest populära är den 90 meter långa Playa Mujeres, följt av Playa de las Coloradas, Playa de las Ahogaderas och Playa de la Cera – alla dessa är belägna väster om Punta del Papagayo. Playa Caleta de Congrio och Playa de Puerto Muelas är belägna öster om Punta.

Dessa stränder är väldigt populära bland surfare, snorklare och även nudister. Vissa områden är reserverade för nudisterna. I området finns även en campingplats där lokalbefolkningen tillbringa sin sommaresemester.

Stränderna är belägna längst ner i sydöst på Lanzarote och nås via en grusväg i utkanten av turistorten Playa Blanca. Det går även att ta dig till stränderna från Playa Blanca genom en badbåt som går dit flera gånger om dagen eller till fots på en stig som går längs med kusten.

Marknad

Att gå på marknad är ett trevligt sätt att uppleva den spanska kulturen. Utbudet brukar vara stort och i stånden hittar du allt från kläder och leksaker till frukt och grönsaker. Priserna är låga men kom ihåg att pruta! Marknader hittar du på olika delar av ön under de olika veckodagarna och de öppnar tidigt på förmiddagen och håller öppet till strax efter lunch.

Vi har valt ut några av de trevligaste marknaderna på Lanzarote.

Teguise - söndag förmiddag

Playa Blanca - onsdag och lördag förmiddag

Costa Teguise – fredag kväll

Att hyra bil

Lanzarote är en fascinerande ö väl värd att utforska. Ett utmärkt alternativ för att se dig om på egen hand är att hyra bil. Vi samarbetar med biluthyrningsfirman AVIA, som erbjuder våra gäster bilar till ett förmånligt pris. För biltyp och priser se vår informationspärm. Kontakta din reseledare för bokning. Önskar du tips och råd om vad som är sevärt hjälper vi gärna till.



Bra att veta

Affärstider

Butikerna är normalt öppna kl. 9.00 – 13.00 och kl. 17.00 – 20.00. Flera shoppingcentra håller öppet ännu senare. På lördagar hålls det i regel öppet fram till kl. 13.00 och söndagar är butikerna som regel stängda. De flesta turistbutiker har dock öppet alla dagar i veckan.

Bad

Undervattensströmmarna vid Lanzarotes stränder kan vara farliga, speciellt i skiftningarna mellan ebb och flod. Respektera alltid Röda Korsets flaggsystem beträffande badförhållandena.

Röd flagg	Förbjudet att bada
Gul flagg	Bada med försiktighet
Grön flagg	Fritt att bada

Banker

Bankerna på Lanzarote har i regel öppet på förmiddagarna fram till klockan kl. 13.00. Söndagarna är bankerna stängda. Det finns gott om bankomater som tar alla typer av kontokort (VISA, Eurocard, American Express, m. fl.) De fungerar precis som hemma i Sverige. Glöm inte att magnetremsan på kortet ska vara vänd nedåt, i motsats till hur bankomaterna tar emot korten i Sverige.

Deponering

Ta för vana att inte bära mer kontanter på dig än du behöver. Deponera istället pengarna på hotellet. På samtliga inkvarteringar finns ett

kassafack att hyra på rummet/lägenheten eller i receptionen. Detta är en bra försiktighetsåtgärd som vi rekommenderar till alla våra gäster. Förutom hyran tillkommer ibland en depositionsavgift som återfås när nyckeln lämnas tillbaka vid avresan.

Dricks

På Lanzarote är det i högre grad brukligt att lämna dricks än i Sverige. Dricks ska naturligtvis lämnas i förhållande till erhållen service, men en fingervisning kan vara 10% på t.ex. restaurangnotan eller taxikostnaden. Även om serveringsavgiften i regel är inräknad i restaurangnotan uppfattas det som oartigt att inte lämna dricks.

Dykning

Vi har inget samarbete med någon specifik dykfirma. Tänk på att dykning sker på eget ansvar. Observera att många försäkringar inte täcker olycksfall i samband med dykning. Ha även i åtanke att aktiviteter såsom bananbåt, paragliding, kitesurfning, fallskärmsshopping etc. räknas som äventyrsinriktade, vilket innebär att många försäkringar inte täcker denna typ av aktivitet.



Elektricitet

På Lanzarote används 220 volt och ingen adapter behövs.

Frimärke

På postkontoret och även i de flesta hotellreceptioner och supermarket kan du köpa frimärken. Portot för vykort till Sverige är 0,62 euro. Vykortet postar du i hotellreceptionen eller i postens gula brevlåda.

Gas

Vissa lägenheter är utrustade med spis eller varmvattenberedare som är gasdrivna. Följ noga instruktionerna eller tag kontakt med receptionen om du är osäker på hur du ska gå tillväga.

Helgdagar

Följande helgdagar berör Lanzarote under höst- vinter- och vårsäsongen. Dessutom kan på vissa orter lokala helgdagar i samband med stads- och byfester tillkomma.

1 januari	Nyårsdagen
Jueves Santos	Skärtorsdagen
Viernes Santos	Långfredagen
Lunes de Pascua	Annandag påsk
Corpus Christi Kristi	Himmelfärdsdag
Immaculada	Den obefläckade avelsen
12 oktober	Columbusdagen
1 november	Alla helgons dag
25 december	Juldagen



Kaffe

I Spanien serveras huvudsakligen café solo, dvs. en liten kopp stark espresso kaffe. "Café filtro" eller "café sueco" kallas vårt svenska kaffe och det kan beställas på de flesta ställen. En "cortado" innebär espresso kaffe med en skvätt mjölk i och "café con leche" är en stor kopp med hälften mjölk och hälften kaffe (jfr. franskans "café au lait"). En "carajillo" är kaffe med brandy, spansk konjak.

Prutning

På marknader och basarer är prutning en självklarhet. Generellt är det mycket vanligare med prutning på Lanzarote än i Sverige. I de flesta större affärer tillämpas dock numera fasta priser. På de stora varuhusen i exempelvis Puerto del Carmen går det inte att pruta.

SOS

Alarmnumret är samma som i Sverige, dvs. 112.

Solning

Tänk på att solen är stark på dessa breddgrader. Var extra försiktig när det blåser eftersom den brännande solen inte känns då. De första dagarna rekommenderas solkräm med hög solskyddsfaktor och kanske t o m en solhatt. Skydda även ögonen med solglasögon. Solsängar och parasoller finns att hyra på de flesta större stränderna.

Stöld

Se upp för ficktjuvar och väskryckare, speciellt i folkträngseln på marknader, stränder och lokalbussar. Lämna aldrig pengar eller värdesaker obebakade och undvik att bära med dig större penningssummor. Använd kassafacket som finns på ditt hotell. Om du trots allt blir bestulen kräver försäkringsbolaget att det görs en polisrapport. Kontakta din reseledare för hjälp. Vid förlust av kontokort bör du spärra det omedelbart. Detta kan göras genom att ringa:

Swedbank	0046 8 411 10 11
Nordea	0046 8 402 57 10
SEB	0046 8 14 72 00
Handelsbanken	0046 8 411 21 22
American Express	0046 8 429 54 29
Diners Club	0046 8 14 68 78
Eurocard	0046 8 14 67 67

Telefon

Det billigaste sättet att ringa till Sverige från Lanzarote är att använda sig av en telefonautomat. För att ringa lokalsamtal räcker oftast mynt om 50 centimos, medan utlandssamtal kräver mynt om 2 euro. För ca. 5 euro kan du prata med Sverige i 4 – 5 minuter. Vissa inkvarteringar har telefoner med externa linjer på hotellrummen. Samtalen registreras i receptionen och taxan är relativt hög.



För att ringa till Sverige (från mobil- eller fast telefon): Slå landsnumret till Sverige som är 0046 eller +46 om du ringer från en mobiltelefon. Slå därefter riktnumret, utan första nollan, sedan abonnentens telefonnummer.

Du kan också ringa sk. collect call, där mottagaren betalar avgiften. Telefonnummer dit är 1008.

Om du ska ringa ett spanskt telefonnummer från din svenska mobiltelefon ska du inleda med att slå Spaniens landsnummer, dvs. 0034.

Tidningar

Svenska och andra utländska tidningar finns att köpa i tidningskiosker och i vissa hotellreceptioner. I regel är tidningen en dag gammal. Fråga din reseledare om närmaste försäljningsställe.

Tvätt

I shoppingcentra finns tvätterier där det går bra att lämna in din tvätt. Kemtvätt tar i regel någon dag. De större hotellen har vanligtvis ett eget tvätteri, som oftast är lite dyrare, men i gengäld behöver du inte ta med dina kläder utanför hotellet.

Valuta

Valutan i Spanien heter Euro. Växlar gör du säkrast och till bästa kurs på bank eller växlingskontor. Har du resecheckar måste passet visas. Det går även bra att växla i de flesta hotell- och lägenhetsreceptioner, men ofta är kursen där något sämre.

Vatten

Du bör inte dricka kranvattnet på Lanzarote. De är inte farligt, men vattnet har en annan bakterieflora än i Sverige och du känner en tydlig bismak. Att t.ex. borsta tänderna i kranvattnet är inte farligt om du inte är överkänslig. Dricksvatten köper du i något supermarket. "Agua con gas" är mineralvatten med kolsyra och "agua sin gas" är mineralvatten utan kolsyra. För att undvika bismak, använd även vatten på flaska då du kokar kaffe eller te.



Golf

Nedan listas två av Lanzarotes golfbanor som vi varmt rekommenderar för högklassigt golfspel. Kontakta gärna din reseledare eller receptionen för mer information och hjälp med bokning av tid. Vi vill dock uppmärksamma att det periodvis, pga stor efterfrågan, kan vara svårt att få tider.

Costa Teguisse Golf

Denna 18-hålsbana är belägen precis utanför Costa Teguisse på Lanzarotes östkust.

Puerto del Carmen Golf

Det finns även en nybyggd golfbana belägen i Puerto del Carmen. För ytterligare information vänligen kontakta din guide.





Mat och dryck

Spanska specialiteter

Aioli: Vitlöksmajonnäs som härstammar från Balearerna. Används som sås till vissa rätter eller till att doppa bröd i.

Calamares: Vanligast á la Romana – friterade bläckfiskringar. Calamares en su tinta är en anorlunda rätt där fisken tillreds i sitt eget bläck.

Flan: Brylépudding.

Gambas al ajillo: Räkor som tillagas i flytande olja med vitlök och spansk peppar. Serveras oftast som förrätt, s k tapas.

Gazpacho: Andalusisk grönsakssoppa med vitlök. Serveras kall och med hackade grönsaker. Till soppan serveras vitt bröd.

Jamón Serrano: Lufttorkad skinka. Äts som tapas eller med honungsmelon.

Paella: Saffransris med kött och/eller skaldjur och grönsaker.

Tapas: Ett stort urval av tilltugg eller små förrätter.

Tortilla española: Potatisomelett som även kan innehålla paprikakorv eller grönsaker.

Kanariska specialiteter

Caldo de Pescado: Typisk kanarisk fiskgryta som serveras i "två omgångar". Först äter du en buljong, vilken blandas med gofio, och därefter själva fiskgrytan bestående av fisk, potatis, grönsaker och växtkyrddor.

Gofio: Det rostade majs mjölet gofio är ett måste för kanariern och serveras till många maträtter. Ofta blandas gofio med vatten och serveras med kokt fisk. Många blandar också mjölet med mjölk och dricker det som välling. Gofio passar utmärkt till soppa.

Machorra: Getkött och kokt potatis. Till rätten serveras en stark sås som består av bl.a. lök, saffran och peppar.

Mojo: Vitlöks- och paprikasås som finns i två olika sorter: Mojo picante: Stark, rödaktig sås. Serveras främst till köträtter. Mojo verde: Mildare, grön sås. Serveras främst till fiskrätter.

Papas Arrugadas: Småpotatis som kokas oskalade i havssaltat vatten. Serveras oftast med mojo picante.



Potaje Canario: Mustig grönsakssoppa med rotfrukter, bönor och eventuellt kött och saffran. Till soppan serveras gofio.

Queso tierno: Lättsaltad färskost av getmjölk.

Ropa Vieja: Betyder egentligen "gamla kläder". Liknar svensk pyttipanna med bland annat kött, potatis och kikärter. Serveras ofta som stuvning.

Sancocho Canario: Saltad torskliknande fisk (cherne), kokt i vatten. Serveras med kokt potatis, mojo och gofio.

Litet mat och dryck-lexikon

agua con gas	kolsyrat
	mineralvatten
agua sin gas	mineralvatten
	utan kolsyra
à la braza	från träkolsgrillen
vino tinto	rött vin
vino rosado	rosévin
vino blanco	vitt vin
al ajillo	i vitlökssky
cerveza	öl
zum de naranja	Apelsinjuice
café con leche	espressokaffe med mjöl
café solo	espressokaffe
carajillo	espressokaffe med konjak
carne de cordero	fårkött

carne de cerdo
solomillo
chorizo
pescado
pollo
arroz
papas
papas fritas
salsa
refresco
pan
ensalada
verduras
entrante
plato principal
postre
picante
pimienta
sal
ajo
calamares
langosta
bacalao
atún
lenguado
gambas
pato
ternera
cerdo

fläskkött
oxfilé
korv
fisk
kyckling
ris
potatis
pommes frites
sås
läsk
bröd
sallad
grönsaker
förrätt
huvudrätt
dessert
stark
peppar
salt
vitlök
bläckfisk
hummer
torsk
tonfisk
sjötunga
räkor
anka
kalv
gris



Vid sjukdom

Vi hoppas naturligtvis att du ska slippa drabbas av sjukdom eller skada under semestern. Skulle detta dock inträffa är vården på Lanzarote väl-fungerande och det är lätt att få den hjälp som behövs.

Vi samarbetar med organisationen Grupo Hospiten som har sjukhus Hospiten Lanzarote. Sjukhuset har god erfarenhet av skandinaviska gäster och goda kunskaper om våra skandinaviska försäkringar. Om du behöver en läkare till ditt hotell kan du ringa telefonnummer 0034 928 841 018 som är gratis från vanliga telefoner. Vid akuta angelägenheter kan du slå numret 928 596 171. Du kan också kontakta receptionen eller din reseledare för att komma i kontakt med en läkare.

Kontakta läkare direkt vid sjukdom eller olycksfall. Dagen för första läkarbesöket räknas som första sjukdag i försäkringsssammanhang. Tänk på att försäkringsbolag alltid efterfrågar sjukintyg. Detta måste du personligen be om att få vid läkarbesöket.

Observera att det europeiska sjukförsäkringskortet inte täcker vårdkostnader på privata sjukhus. Det finns en allmän vårdcentral på

Lanzarote. Till den vänder du dig om du söker vård genom din svenska försäkringskassa. Ta alltid med ditt europeiska sjukförsäkringskort samt ditt pass, detta ger dig rätt till vård på samma ekonomiska villkor som gäller för dem som är försäkrade i Spanien.

Apoteket har ett grönt kors som symbol och heter på spanska farmacia. Öppettiderna är måndag – fredag mellan kl. 09.00 och 13.00 samt kl. 17.00 och 19:00 (vissa apotek håller öppet längre) och lördag mellan kl. 09.00 och 13.00 (en del har stängt på lördagar.)

I varje kommun finns det alltid ett apotek som har jouröppet utöver de ordinarie tiderna. Detta apotek annonseras varje dag i de lokala dagstidningarna. Dessutom brukar alla apotek sätta upp informationsskyltar med aktuellt jourapotek på sina entrédörrar.

Litet apotekslexikon:

Diarré	Diarrea
Feber	Fiebre
Förstoppning	Estrenimiento
Halsont	Dolor de garganta
Influensa	Gripe
Plåster	Tirtitas
Smärtstillande	Sedante
Solsveda	Quemadura del sol
Åksjuka	Mareo



Att tänka på

Alkohol

Kombinationen sol och alkohol är något som inte rekommenderas eftersom förbränningen av alkohol kräver mycket vätska. Tänk på att dricka mycket vatten och kör aldrig bil eller motorcykel med alkohol i kroppen.

Bagage

På avresedagen erbjuder hotellen normalt möjlighet att förvara ditt bagage i ett bagagerum. Observera att hotellen inte ansvarar för värdesaker som förvaras i bagagerummet!

Barn

Att resa med de minsta är ett äventyr i sig, se alltid till att du har uppsikt över var de befinner sig – speciellt när barnen vistas nära vägen, stranden, poolen, hissen eller lekplatsen. Lämna aldrig barnen ensamma på balkongen och försäkra dig om att det inte finns möbler eller annat som de kan klättra på nära balkongräcket.

Brand

När du kommit på plats på hotellrummet kan det vara bra att ta del av hotellets brandsäkerhetsföreskrifter. Ta t.ex. reda på var närmaste nödutgång finns belägen och var närmaste larmknapp och brandsläckare finns att hitta. Om du känner röklukt – Larma! Är korridoren rökfylld, stanna på rummet. Lämna du rummet se till att du har nyckeln med dig då du kan bli tvungen att återvända. Larma även om branden verkar begränsad. Överskatta inte din egen förmåga att släcka branden.

Om larmet går och korridoren inte är rökfylld – lämna rummet och ta med rumsnyckeln. Använd aldrig hissen utan bege dig till närmaste nödutgång.

Om larmet går och du inte kan lämna rummet – kontakta receptionen om möjlighet finns för att berätta var du befinner dig. Visa er i fönstret, väck uppmärksamhet. Är rummet rökigt, öppna fönstret. Tänk även på att luften och sikten är bäst närmast golvet.

Pooler

Många hotell har inte någon badvakt vid poolområdet. Barn och icke simkunniga måste alltid hållas under uppsikt. Kontrollera alltid vattendjupet innan du hoppar i och tänk på att det ofta är halt runt poolkanten. Respektera att nattbad inte är tillåtet.

Konsulat och kyrkor

Det närmaste konsulatet finns på Gran Canaria.

Norska Kyrkan

Den norska kyrkan som finns i Puerto Del Carmen står alltid öppen för dig! Förutom att delta i gudstjänst kan du dricka kaffe, äta hembakade bullar och kakor, läsa skandinaviska tidningar, låna böcker eller bara koppla



av en stund. För närmare upplysningar angående veckoprogram och aktiviteter, kontakta din reseledare!

Adress CC Puerto Cinco

I korsningen mellan Calle Anzuelo och Calle Rociega

Puerto Del Carmen

Telefon 928 515 561

Fax 928 515 06

Öppettider

Tisdag-fredag: 10.00- 14.00 och 17.00 – 19.00

Söndagar kl 18.00 är det veckomässa eller gudstjänst.

Varje lördag, jämna veckor i månaden serveras det även risgrynsgröt.



Spansk miniparlör

God morgon	Buenos dias
God eftermiddag	Buenas tardes
God kväll	Buenas noches
Hej	Hola
Hej då	Adiós
Vi ses	Hasta luego
Jag heter	Me llamo
Hur mår du?	Como estás?
Tack bra	Muy bien, gracias
Ursäkta mig	Perdón
Talar du engelska?	Hablas inglés?
Jag förstår inte	No comprendo
Ja	Sí
Nej	No
Vänligen/var snäll och...	Por favor
Tack	Gracias
Jag skulle vilja ha	Quisiera
Notan, tack	La cuenta, por favor
Hur mycket kostar det?	Cuanto es?
Var ligger...?	Dónde está...?
Busshållplats	Parada de autobus
Jag vill växla	Quiero cambiar
Vilken underbar dag!	Que dia lindo!
Vilket förfärligt väder!	Que mal tiempo!
Stor	Grande
Liten	Pequeño
Billig	Barato
Dyr	Caro
Varm	Caliente
Kall	Frío
Öppen	Abierto
Stängd	Cerrado
Bra	Bueno
Dålig	Malo
Här	Aquí
Frimärke	Sello
Kuvert	Sobre

Posten	Correo
Mineralvatten	Agua mineral
Kaffe	Café
Te	Thé
Mjök	Leche
Apelsinjuice	Zumo de naranja
Rött vin	Vino tinto
Vitt vin	Vino blanco
Salt	Sal
Peppar	Pimienta
Socker	Azúcar
Bröd	Pan

Litet apotekslexikon

Diarré	Diarrea
Feber	Fiebre
Förstoppning	Estreñimiento
Halsont	Dolor de garganta
Influensa	Gripe
Plåster	Tiritas
Smärtstillande	Calmante
Solsveda	Quemadura de sol
Åksjuka	Mareo

Räkneord

Cero	0
Un, uno	1
Dos	2
Tres	3
Cuatro	4
Cinco	5
Seis	6
Siete	7
Ocho	8
Nueve	9
Diez	10



Hemresa

I vår informationspärm finner du ett anslag om vilken tid transferbussen kommer och hämtar utanför eller i närheten av ditt hotell. Vänligen kontrollera tiden dagen före hemresa då det kan förekomma ändringar.

Internationell utcheckningstid är kl. 12.00. Vi ber dig dock uppmärksamma att tidigare utcheckningstid kan förekomma från vissa hotell. Betala gärna eventuell telefon- och rumsnota dagen innan hemresa för att underlätta vid utcheckningen. Vi har dessvärre inte möjlighet att sända hem kvarglömda saker. Var därför extra uppmärksam på hemresedagen så att du får allt med dig hem. Glöm inte att tömma kassafacket om du hyrt ett sådant på ditt hotell, kom ihåg pass och resebevis. Har du bokat busstransfer men väljer att åka till flygplatsen på egen hand ber vi dig vänligen meddela din reseledare för att förhindra försening av bussen.

Tullbestämmelser

Kanarieöarna tillhör en frihandelszon vilket innebär att de har andra tullbestämmelserna än EU-länder. Se vår informationspärm för aktuella tullbestämmelser.

Hjälp oss att bli ännu bättre

Vi hoppas att du har haft en trevlig vistelse här på Lanzarote. Med dig i bagaget har du säkerligen fått en mängd upplevelser att senare tänka tillbaka på.

Två dagar efter hemkomst kommer du att få ett mail från oss på Solresor. I detta mail finner du en länk som leder dig vidare till ett frågeformulär. Här har du chansen att berätta vad som har varit speciellt bra med din semester och vad vi skulle kunna bli bättre på. Eftersom vi kontinuerligt arbetar med att förbättra våra resor är dina synpunkter på resan viktiga för oss.

Vi önskar dig en trevlig hemresa och varmt välkommen tillbaka till Lanzarote!





Våra kontor i Sverige

Sveavägen 22, 111 57 Stockholm, Tel +46 (0)8-454 39 10
Nils Ericsonplatsen 2, 411 03 Göteborg, Tel +46 (0)31-600 310
Djäcknegatan 31, 211 35 Malmö, Tel +46 (0)40-660 95 10

info@solresor.se
www.solresor.se

